Michel Claeys

Education aux compétences psychosociales

Le Kit Maternelle

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
- **ENSEIGNANTS CPS** – Guide d'éducation aux compétences psychosociales (10 livrets), PDF 2019.
- **Kit « SPECIAL RENTREE »** - Instaurer un climat de classe positif. (2019, PDF)
- **MON JOURNAL DE BORD CPS (1)** - cahier d'éducation aux compétences psychosociales, premier niveau (7 à 11 ans). Livret d'élève. BOD 2018.
- **MON JOURNAL DE BORD CPS (2)** - cahier d'éducation aux compétences psychosociales, premier niveau (12 à 18 ans). Livret d'élève. BOD 2018.
- **LE DÉFI ÉMOTIONNEL** - Comment comprendre et mettre en œuvre le nouveau projet pédagogique (Éditions Le Souffle d'Or, 2018).

Titres épuisés et périmés :

- PRATIQUE DE L'ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE - apprentissage de la relation et de la communication justes (Éditions Le Souffle d'Or, 2004, 2008).
- ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE, GUIDE DE L'ANIMATEUR (Éditions Le Souffle d'Or, 2008).

Pour obtenir ces documents

(en format PDF) rendez-vous sur

www.education-emotionnelle.com

Education aux CPS, LE KIT MATERNELLE

Copyright © Michel Claeys Bouuaert, 2020

CONTENU du livret

Introduction

Rappel de quelques principes généraux

- Qu'est-ce que l'éducation émotionnelle et sociale ?
- Les principales compétences psychosociales (CPS)
- Des apprentissages progressifs
- Les différents types d'animations
- La posture de l'enseignant
- Les étapes d'une séance d'EES
- Le parcours-type
- Rappel des principales consignes d'animation
- Quelques conseils pratiques
- Attitudes appropriées

Quelques séances type

Quelle progression ?

Les Fiches d'activités

INDEX PAR THEMES

INDEX ALPHABETIQUE

Annexes

Introduction

Les jeux et activités repris ci-dessous font partie des outils de l'éducation émotionnelle et sociale (EES). Certains d'entre eux sont expérimentés dans le cadre de la formation d'animateurs en EES.

Chaque enseignant/animateur pourra compléter sa 'trousse à outils' en fonction des ressources dont il dispose et du groupe avec lequel il travaille.

L'animation de ces outils nécessite évidemment une posture adaptée et quelques compétences spécifiques. Vous trouverez, ci-dessous, quelques indications générales. N'hésitez pas à compléter ces consignes par celles reprises dans le livret 1 (et les autres) de la série **ENSEIGNANTS CPS**.

Pour un travail de préparation plus approfondi, voyez en annexe, le programme de formation proposé. Par ailleurs, **l'Association pour l'éducation émotionnelle** offre des possibilités d'échange avec d'autres professionnels.

Les activités reprises ici sont rangées par ordre **alphabétique** (vous en trouverez la liste dans l'index en fin de document). Elles y sont également regroupées par **thèmes**.

Seules les activités adaptées aux enfants de 3 à 6-7 ans sont reprises dans ce 'Kit Maternelle'. Toutefois, j'y ai laissé certaines activités indiquées comme s'adressant à des enfants de 7 ou 8 ans, car ces évaluations d'âge ne sont pas nécessairement précises. Les enfants devenant matures de plus en plus jeunes, certains groupes se révéleront capables de les aborder plus tôt que l'âge indiqué.

Rappel de quelques principes généraux

Qu'est-ce que l'éducation émotionnelle et sociale ?

L'éducation émotionnelle et sociale n'est pas une méthode particulière mais une mouvance planétaire qui relève d'une prise de conscience généralisée de l'importance, en matière d'éducation, d'inclure une dimension permettant de développer les *compétences d'être* et les *compétences relationnelles* (ou **« compétences psychosociales »**) des individus en général, et des enfants en particulier, afin de leur permettre d'être plus performants dans leur existence, de libérer leur potentiel et de s'intégrer harmonieusement dans la collectivité. Cette mouvance est désormais largement soutenue par la recherche, l'expérimentation et validée scientifiquement (voir plus loin).

Dans le contexte scolaire, l'éducation émotionnelle et sociale (EES) vise à instaurer un climat positif et coopératif en proposant des activités pédagogiques et ludiques qui lèvent les barrières entre les individus, qui relient, qui intègrent, qui installent la confiance, l'ouverture, l'acceptation mutuelle et qui permettent aux élèves de faire émerger les compétences et attitudes comportementales souhaitées tout en rehaussant leur motivation, leur capacité à coopérer dans leurs apprentissages et en finale leurs performances scolaires.

Cependant, il est clair qu'il ne peut s'agir uniquement de proposer quelques jeux ou activités liés aux compétences psychosociales. L'éducateur lui-même, comme l'ensemble de l'environnement scolaire et familial, participent à cette dimension du travail pédagogique. Tous les éducateurs sont concernés.

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 :

- <u>active</u> : autonomisante et responsabilisante : l'apprenant est acteur de ses apprentissages ;
- <u>positive</u> : l'éducateur en soutien de ces apprentissages : l'action pédagogique est fondée sur la valorisation individuelle, le droit à l'erreur, l'invitation positive à dégager des solutions ;
- <u>coopérative</u> : centrée sur le groupe et le relationnel, utilisant la dynamique de groupe comme lieu privilégié où les apprentissages se font ;
- <u>ludique</u> : réintroduisant le plaisir comme moteur essentiel du désir d'apprendre et de progresser ;

- différenciée et diversifiée : qui tient compte de la diversité des rythmes, des talents individuels et des intelligences multiples ;
- démonstrative : l'éducateur s'efforçant de démontrer les compétences et les attitudes souhaitées : enseigner par l'exemple autant (sinon davantage) que par le discours !

  (Pour approfondir la compréhension de ces différentes stratégies pédagogiques, veuillez vous référer à mes autres écrits : « Education émotionnelle de la maternelle au lycée », et « Le défi émotionnel ».)

Un large éventail de jeux et d'activités pédagogiques sont disponibles pour développer des compétences sur une série de thèmes. Les programmes scolaires doivent nécessairement prévoir des créneaux horaires spécifiques pour cette éducation émotionnelle et sociale. Toutefois, ces activités doivent également s'inscrire, dès la maternelle, dans le cadre d'une « classe coopérative », ce qui implique la clarification collective d'un référentiel disciplinaire, un « contrat de groupe », ainsi que 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 éventuelle 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) peuvent 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' (voir en annexe). Elle entend fournir aux éducateurs et enseignants de tous niveaux les moyens pratiques qui leur permettront de rencontrer efficacement ces exigences.

Bien davantage qu'une approche spécifique, l'EES représente une mouvance planétaire aux multiples visages. D'innombrables projets et ressources existent qui tous valident fondamentalement le même constat : celui d'un nouveau paradigme pédagogique, d'une redéfinition de l'école et des stratégies pédagogiques, mieux adaptées aux exigences de notre époque.

Dans cette perspective, l'éducation émotionnelle et sociale se doit d'offrir un cadre conceptuel et pratique qui clarifie les objectifs, propose des outils, forme aux stratégies pédagogiques, évalue les résultats et assure la recherche afin d'optimiser les approches.

Les principales compétences psychosociales (CPS)

Les compétences psychosociales sont transversales. Elles se recoupent, se confondent et se complètent. Il s'agira généralement de les développer toutes en même temps, dès le plus jeune âge, avec des paliers de progressivité de plus en plus exigeants. Néanmoins, l'EES propose d'axer les activités pédagogiques sur des thèmes particuliers, afin de faciliter les prises de conscience et de structurer un parcours cohérent. Nous proposons donc de travailler alternativement, avec des animations spécifiques, sur une série de compétences telle que :

- Ouverture aux autres & acceptation des différences
- Identification des préjugés, stéréotypes et discriminations
- La communication bienveillante (écoute et expression de soi)
- La confiance en soi
- La coopération
- Autonomie et responsabilité
- Le sens d'identité et d'appartenance
- La gestion des émotions : vocabulaire émotionnel, identification des ressentis dans le corps, développement de l'autorégulation
- Besoins et demandes
- La résolution des conflits
- Violence et bienveillance / empathie
- L'accès aux ressources intérieures (confiance, sécurité, joie, enthousiasme...)
- Spontanéité, créativité et initiative

Aux stades plus avancés (vers 10-12 ans) on y ajoutera :

- *Choix et objectifs*
- *Les choix de valeur*
- *Intégrité et respect des contrats*
- *Civisme ; sens du droit et de la loi*
- *La résolution des problèmes*
- *Pensée positive : les schémas de pensée qui favorisent le développement du cerveau et de l'intelligence*
- *La gestion du stress*
- *Etc.*

Pour un regard plus approfondi sur la manière dont on abordera ces différents thèmes, je vous renvoie aux livrets de la série « Enseignants CPS ».

Des apprentissages progressifs

Ces principaux thèmes sont explorés alternativement en progressant des plus simples vers les plus exigeants ou plus impliquants. Les activités proposées sont adaptées en fonction du niveau et des besoins de chaque groupe concerné. Généralement, on suit la logique suivante :

1) Installer d'abord un climat favorable, par des jeux d'échauffement, de brise-glace, de contact. Installer la confiance dans le groupe.
2) Explorer ensuite les exercices de présentation, afin de permettre à chacun de se dévoiler, ne fut-ce qu'un minimum, d'exprimer ses goûts, ses préférences, ses principales compétences, ses appartenances. Cette étape permet aux élèves de trouver leur place dans le groupe.
3) Ensuite (ou parallèlement) on poursuit sur les compétences d'attention et d'écoute, le cercle de parole, la clarification des règles de fonctionnement (le référentiel disciplinaire) et le contrat de classe.
4) Ensuite seulement on pourra explorer des thèmes plus impliquants, tels que l'estime de soi, la confiance, l'acceptation des différences, l'autonomie, la coopération, l'assertivité. On instaurera alors – idéalement – un Conseil de coopération, avec une répartition de métiers (en rotation) et – si possible – l'introduction d'un système de ceintures de comportement.
5) Les thèmes plus sensibles, tels que les émotions, les besoins et demandes, l'appréciation mutuelle, la résolution des conflits… ne seront développés que lorsque les bases auront été intégrées et le climat de confiance bien installé.
6) Les thèmes plus complexes, tels que le non-jugement, les schémas de pensée, la connaissance de soi, etc. seront réservés aux stades ultérieurs.

Les différents types d'animations

Ce qu'on appelle les ''outils'' de l'EES regroupe l'ensemble des activités qui sont utiles dans la mise en place de l'approche pédagogique souhaitée. Ces outils pratiques regroupent idéalement 5 composantes, qui sont complémentaires

1- les **jeux et activités** : des centaines d'activités, en groupe, en sous-groupes ou en individuel, couvrant les divers thèmes ;

2- le **Conseil de coopération** (Conseil des élèves, de classe), incluant tout ce qu'une classe coopérative nécessite en termes de clarification des règles de comportement et de contrat de groupe ;

3- les **ceintures de comportement** (ou 'pétales de comportement'), permettant de marquer une progression dans l'acquisition des compétences ;

4- les **métiers**, tâches pratiques attribuées aux élèves, destinées à stimuler leur sens d'autonomie et de responsabilité ;

5- le **tutorat** : les enfants apprennent à s'enseigner mutuellement leurs acquis.

Une sixième composante peut y être rajoutée, qui ne fait plus vraiment partie de l'EES, à strictement parler. Ce sont les projets coopératifs, les travaux en équipe ou projets de groupe. Ils entrent dans les stratégies d'application de la classe coopérative.

Lorsqu'on parle de ''jeux'', il ne s'agit pas uniquement de s'amuser. Les jeux proposés sont des activités certes ludiques, mais qui créent des conditions permettant de faire toutes sortes d'apprentissages. De plus, ils permettent d'instaurer un climat positif et de rehausser sensiblement la motivation et la qualité de participation des élèves, autant d'ailleurs que celle des enseignants.

Parmi les outils de l'éducation émotionnelle et sociale, on retrouve une grande variété de jeux et d'activités pédagogiques.

1 – **Les jeux**, parmi lesquels on distingue différents types :

- les jeux 'brise-glace', destinés à rapprocher les participants, à les mettre en contact, à créer des liens, à installer le plaisir, le rire ;
- les jeux impliquant un rapprochement physique, un défi relationnel ;
- les jeux à thèmes (destinés à provoquer des prises de conscience) ;
- les jeux de 'sculpture' (modelages et positionnements de personnes)...

2 – **Le cercle de parole**, explorant un thème donné, répondant à des questions, élaborant une consigne (en grand groupe ou en sous-groupes de 5 ou 6). Cette activité permet de s'ouvrir les uns aux autres, d'apprendre à communiquer, de s'enrichir mutuellement par le partage, l'écoute, l'expression verbale de ses ressentis, de son expérience, de ses opinions. Elle requiert l'application de règles précises. Dans cette catégorie on inclut également ce qu'on peut appeler **conseil de classe**, **conseil de coopération** ou **conseil de famille**.

3 – **Les activités éducatives** : exploration de soi et expression de soi par l'exploration de thèmes précis, de questions, de mises en situation.

- écris (en individuel) et partage (en binôme, sous-groupe, grand groupe) ;
- réalisez ensemble (en binôme, sous-groupe) une consigne particulière ;
- le brainstorming (recherche tous azimuts, laisser fuser les idées...)

4 – **Les activités artistiques** libérant l'expression de soi : dessin, peinture, sculpture, collage, musique... Dans ce secteur, explorez systématiquement les variantes permettant la co-créativité en groupe, l'échange, l'écoute, le partage, l'acceptation des diversités…

5 – **Le travail en sous-groupes (en équipe)**, pour développer la confiance réciproque, le rapport à l'autre et la coopération.

6 – **Le travail corporel**, pour un meilleur ancrage, développer la conscience du corps : marches, danses, mouvements, étirements, yoga, massages ou automassages…

7 – **Voix et théâtre** : afin d'aller au-delà des modes habituels d'expression de soi, d'explorer différentes facettes d'identité, différents modes relationnels. Jeu d'impro, théâtre spontané, le théâtre-forum (avec intervention des spectateurs), le jeu avec des marionnettes, et bien d'autres formes de mises en scène permettant d'exprimer différents rôles.

8 – **Jeux de rôles et psychodrame** : reconstitution de scènes ou d'événements, vécus ou imaginaires, inversion des rôles, mise en situation destinée à donner l'occasion d'explorer différentes perspectives et découvrir des ressources intérieures nouvelles.

9 – **Le travail intérieur** : explorer ses espaces intérieurs : respiration, relaxation, visualisation, méditation.

10 – **Les contes** : lecture de récits à valeur métaphorique, dans lesquels l'enfant peut se projeter, avec ensuite la possibilité d'inviter à s'exprimer, verbalement ou artistiquement, à explorer un jeu de rôles, à partager ou enchaîner sur une activité en sous-groupes.

11 – **L'écriture** : exploration par écrit de mémoires, d'émotions, de réflexions, de prise de conscience, d'inspiration…

12 – **Les activités en extérieur** : changer d'environnement afin de faciliter l'exploration de réalités, ressentis, ressources et attitudes différentes. Explorer la relation à la nature, le rapport à l'environnement.

Pour bon nombre de ces activités, il existe différentes formules d'animation qu'il est utile de pouvoir varier :

1) **le jeu collectif** (ou tout le monde est impliqué) ; éventuellement scinder le groupe en deux ou trois ou davantage de sous-groupes qui font le même jeu séparément ; avec ou sans partage ;

2) **le jeu démonstratif** : un ou plusieurs joueurs jouent devant le groupe qui observe + partage du vécu et observations (exemple : jeu de rôles, impro, etc.) ;

3) **le travail seul**, au centre du groupe (ou face au groupe), soit un volontaire seul, soit un volontaire avec l'animateur, offrant une démonstration ; partage ensuite du vécu et des observations ;

4) **le travail à deux** (en binômes) : A et B travaillant ensemble ou ayant des rôles différents, alternant ensuite ;

5) **le travail à trois** (en trinômes) : A, B et C ayant éventuellement des rôles différents, ou encore : A et B ayant des rôles actifs, C étant observateur, faisant rapport de la manière dont les consignes ont été appliquées ;

6) **le travail en sous-groupe** de 3/4/5/6 ou plus (avec rapport au grand groupe) ;

7) **le travail en individuel** (tous ensemble) : chacun explore par écrit des questions posées par l'animateur avant de partager, soit en sous-groupe d'abord (avec rapport au grand groupe), soit directement au groupe entier ;

8) **l'activité collective**, où l'animateur face au groupe explore des questions, des reformulations, invitant à la réplique spontanée ou indiquant un participant pour un exercice donné. En particulier le '**brainstorming**' ou remue-méninges.

9) **la compétition inter-équipes** (ou travail par équipe sur base non-compétitive) avec mise en commun/partage des résultats.

La posture de l'enseignant

Pour faire bref, rappelons que l'enseignant se doit d'adopter une posture

1) **exemplaire** : c'est-à-dire qui permet aux élèves d'observer les comportements et compétences qui lui seront utiles ;

2) **positive** : axée sur la validation individuelle, reconnaissant chacun pour ce qu'il est et ce qu'il fait, acceptant le droit à l'erreur et invitant constamment à recadrer l'erreur sur l'apprentissage possible. Une attitude positive implique la capacité d'être à l'écoute, de questionner, d'inviter, d'adopter une attitude de « coach » plutôt que de « maître ». Cela implique également ce qui relève de la « discipline positive », càd. l'encouragement à aller plus loin, à se recentrer sur un projet constructif plutôt que de démotiver par une sanction humiliante.

3) **invitante** : permettant aux élèves d'être eux-mêmes acteurs de leurs apprentissages. Cela implique la capacité de questionner plutôt que de dire. C'est tout le principe de l'éducation « active » : permettre aux élèves de découvrir par eux-mêmes, de tâtonner, d'explorer, de faire, seuls ou en équipe.

4) **axée sur le groupe** : une des compétences essentielles réside dans la capacité à ne pas prendre « sur soi » les possibles défis qui se présentent au sein d'une classe, mais à les ramener au groupe, afin que le problème autant que la solution puissent émerger du groupe. C'est au sein du groupe que les apprentissages essentiels se font. C'est là aussi que les membres du groupe vont trouver l'essentiel de leur motivation, de ce qui donne un sens à leur présence.

5) **décontractée**. La congruence parole – actes – état émotionnel – langage corporel est évidemment requise. Cela se travaille, se développe, s'acquiert avec l'expérience. La perfection n'est pas exigée, mais une attitude vraie, sincère, confiante, qui inspire la confiance et le plaisir, sont des garants de réussite.

Les étapes d'une séance d'EES

L'EES ne repose pas que sur des séances spécialisées. Elle est nécessairement systémique, globale. Elle ne livre des résultats significatifs que sur la durée, sur la base d'apprentissages simples, répétitifs et progressifs. Au-delà de l'intégration des stratégies pédagogiques appropriées dans l'ensemble de l'approche proposée, il est nécessaire de prévoir un temps pour des séances régulières d'activités spécifiques en

groupe. Pour une animation d'une heure à une heure et demie (idéalement un créneau hebdomadaire au moins), la séance d'EES devrait comporter les étapes suivantes :

1 – Accueil

- Un temps d'ancrage dans le présent (harmonisation, moment de silence, rituel d'accueil)
- Un temps de reconnaissance mutuelle (bonjour, 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 : remémoration 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 au thème, offrant une expérience concrète en support à l'apprentissage recherché (contextualisation).

5 – Débriefing

(Voir également plus loin pour une approche plus en détail.)

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 enfants.
Exploration de l'utilité de la compétence, « *à quoi ça peut 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 faut 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.

De façon générale, n'oubliez pas d'accueillir positivement tout ce qui est exprimé. Appréciez toute prise de parole, même si elle requiert un recadrage ou qu'il s'agisse d'une répétition de choses déjà dites…

Clôturez par une validation des principaux apprentissages.

Cette étape du débriefing est cruciale, même si beaucoup de participants ne saisiront peut-être pas l'occasion pour s'exprimer. L'animateur doit pouvoir amener des questions, inviter à la parole, simplement, sans forcer.

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 pu être exprimé : carnet 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.

Le parcours-type

Les thèmes de l'EES sont abordés dans une séquence logique. Il s'agit d'instaurer un « climat » favorable d'abord, créer du lien, de l'ouverture aux autres, de la confiance, et des capacités de communication :

- **INSTALLER UN CLIMAT DE CONFIANCE**
- **TROUVER SA PLACE DANS LE GROUPE**
- **QUI SUIS-JE ? (CONNAISSANCE DE SOI)**
- **LA CLASSE COOPERATIVE (coopération et intelligence collective)**
- **ECOUTE ET COMMUNICATION BIENVEILLANTE**
- **RELAXATION, ANCRAGE CORPOREL**
- **ESTIME DE SOI, CONFIANCE**

- **SPONTANEITE, CREATIVITE**
- **EMOTIONS**
- **BESOINS ET DEMANDES**
- **GESTION DES CONFLITS**
- **AUTONOMIE, CHOIX ET OBJECTIFS**
- **BIENVEILLANCE, NONVIOLENCE**

Certes, ces thèmes sont « transversaux » et pas toujours clairement dissociables. Certes, ils sont explorés alternativement et en progressant des plus simples vers les plus exigeants, avec des animations progressivement plus impliquantes. Chacun de ces thèmes (développés séparément dans les livrets de la série « ENSEIGNANTS CPS ») comprend des activités de premier niveau, d'autres de second et de troisième (plus rarement de quatrième).

Si généralement on suit la logique climat de confiance -> communication / écoute -> acceptation des différences -> coopération -> estime de soi -> émotions -> besoins -> résolution des conflits -> responsabilité -> bienveillance -> appréciation mutuelle -> schéma de pensée -> connaissance de soi -> travail intérieur… rien n'empêche de bousculer quelque fois cette séquence, en fonction du niveau et des besoins du groupe concerné.

Normalement, cette même logique sera réintroduite d'année en année, de la maternelle au lycée, avec à chaque fois une progression dans les niveaux d'implication. De nombreuses activités peuvent être reconduites sans perdre de leur intérêt, puisque les joueurs ont évolué, les partenaires ont changé, et que chaque expérience sera différente.

Il serait peu utile de concevoir un planning standard, de la maternelle au lycée, un programme détaillé type que tout le monde pourrait suivre, surtout dans un contexte où de nombreuses classes découvrent cette approche au stade collège ou même lycée, sans avoir eu l'occasion d'intégrer les bases précédemment. Mais on peut indiquer dans les grandes lignes ce que devrait être la progression :

- En **maternelle** on se focalisera essentiellement sur les jeux de coopération, l'ouverture à l'autre, les premiers pas de l'écoute, de la communication, l'apprentissage de l'autonomie ainsi que le vocabulaire émotionnel et l'ancrage corporel. Le cercle de parole et le tutorat peuvent commencer à s'insérer dans les habitudes, ainsi que les gestes de bienveillance et l'appréciation mutuelle. On veillera ensuite à introduire la notion des besoins, la confiance en soi, la résolution des conflits, la médiation entre pairs. Si possible, le conseil de coopération, les métiers et les ceintures de comportement peuvent déjà être abordés.

- En **école élémentaire**, on ira un peu plus loin sur ces thèmes, tout en introduisant le conseil de coopération, les métiers, les ceintures de comportement. On pourra ensuite à approfondir la notion des besoins, la confiance en soi, la résolution des conflits, la médiation entre pairs. Vers 10-11 ans on peut explorer les modes de

pensées et comment ils nous impactent, le jugement, les affirmations positives, les stéréotypes…

- Au **collège** tout cela sera repris et approfondi. On pourra aller plus loin dans les activités exigeant une prise de risque, les jeux de rôle, l'improvisation, mais aussi la connaissance de soi, la prise de parole, l'écriture… Tout ceci, sans pour autant oublier les animations ludiques simples, qui permettent d'instaurer et de maintenir un climat positif et des liens de confiance. La classe coopérative va trouver à ce stade tout son sens. On pourra explorer les différentes formes de débat (cercle samoan ; 7 chapeaux de Bono ; positionnez-vous ; dégager un consensus…) et introduire une réflexion plus approfondie sur les différents thèmes.

- Au **lycée**, on pourra poursuivre sur cette lancée, en veillant à intégrer davantage encore les compétences déjà clairement identifiées. Les mêmes outils resteront parfaitement pertinents : climat ludique, confiance en soi, bienveillance, conseil de coopération avec prises de décision par consensus, écoute active avec reformulation, questionnement invitant, accompagnement de l'autre dans l'objectif d'aider à identifier besoins et objectifs, médiation, tutorat, etc.

En attendant que ce parcours soit généralisé et bien intégré par l'ensemble des acteurs, il reviendra à chacun de faire sa propre petite cuisine, avec confiance et créativité, en fonction du groupe avec lequel il travaille. Voici les ingrédients, à vous d'agir. Pour vous soutenir dans votre démarche, le réseau des animateurs EES est à votre disposition.

Rappel des principales consignes d'animation

1) **Prévoyez** un programme adapté à votre public, minuté et flexible.
2) **AVANT de commencer : assurez-vous**
   - de disposer d'un temps suffisant
   - d'un espace suffisant
   - de l'équipement/matériel nécessaire
3) **Mettez les joueurs en position** avant de préciser les instructions du jeu ou de l'activité (en cercle, en binômes, en sous-groupes).
4) **Évitez tout blabla inutile**. ACTION ! Rythme ! Ne faites une introduction que si c'est vraiment indispensable. Évitez de parler trop, de digresser, de faire un cours... !
5) Donnez les instructions de manière **claire et simple**, avec un minimum de mots. Soyez concis, précis, complet. Récapitulez brièvement.
6) Faites une **démonstration,** si possible. N'hésitez pas à jouer avec le groupe, si l'activité le permet.
7) Vérifiez s'il y a des **questions** (mais évitez que les instructions ne tournent en discussions ou bavardage).

8) Assurez-vous que **tout le monde soit confortable**, mais sans pour autant inviter à l'abstention. Soyez plutôt dans l'observation attentive et décelez les possibles inconforts. Si un joueur se sent inconfortable avec un jeu 'à risque', accordez-lui le DROIT DE NE PAS PARTICIPER.
9) **Utilisation de l'espace** : circulez (si vous ne participez pas), occupez l'espace ; invitez à utiliser tout l'espace disponible.
10) **Droit à l'erreur**: acceptez les erreurs, donnez priorité au plaisir. Assurez-vous que tous comprennent qu'il ne s'agit pas de produire une performance parfaite, que l'imperfection est de norme, qu'il n'y a pas de jugement, que jouer en soi est courageux et mérité d'être apprécié, qu'on est là pour apprendre.
11) Si vous constatez qu'il y a **confusion sur les directives**, que vous avez oublié de préciser une consigne, n'hésitez pas à stopper l'activité pour préciser, en réclamant bien l'attention de tous.
12) **Gestion du temps**: indiquez clairement le temps disponible, le temps restant, l'approche de la fin...
13) **Débriefez** de manière appropriée. Accordez le temps de revenir au grand groupe, de retrouver le calme et la disponibilité. Invitez à exprimer les ressentis, observations, apprentissages. Clôturez par une validation des apprentissages.

    ATTENTION, invitez à faire la différence entre:
    a) raconter dans le détail ce qu'on a vécu : généralement inutile !
    b) exprimer ce qu'on **ressent** (ou ce qu'on a ressenti) : utile, bienvenu.
    c) partager ce qu'on a **observé** : généralement utile.
    d) dire ce qu'on a **appris** dans l'activité : le plus utile !

    N'hésitez pas, le cas échéant, à inviter à passer de l'un à l'autre.

Quelques conseils pratiques

1. Quelles activités sont les plus indiquées ?

Ce qui est simple, ludique, court. L'enthousiasme des participants doit être l'indicateur principal. Les apprentissages se feront de toute manière, spontanément, surtout si le jeu offre du lien, du plaisir, du ressenti, et une occasion de s'exprimer (verbalement ou autre).

2. Quelles activités sont moins indiquées ?

Éviter les activités complexes, risquées, longues. Si les élèves s'ennuient, c'est que l'activité proposée n'est pas adaptée. Si certains ne comprennent pas, qu'il faut répéter et réexpliquer de multiples fois, c'est pareil : soit peu indiqué, soit mal présenté, mal mené. Le manque d'intérêt, la difficulté pour s'inscrire dans l'activité, une agitation persistante pourront laisser penser que l'activité est à revoir dans sa forme et/ou dans son contenu.

3. Quelle différence entre l'EES dans le cadre d'un cours classique et l'EES comme activité distincte (cours séparé) ?

Les principes de l'EES et une grande partie de ses outils sont à destination d'une classe (comme de n'importe quel groupe) *dans le cadre de son activité permanente*. L'objectif final est d'intégrer l'EES dans l'enseignement de manière entière, cohérente, conséquente. Il vaut mieux éviter qu'un expert en EES vienne faire du bon travail, tandis que les enseignants des cours classiques restent dans des schémas dépassés, autoritaires, ex-cathedra, sans aucune mise en pratique des principes de l'éducation active, positive, coopérative, diversifiée. Cependant, des moments de travail plus spécifiquement consacrés à l'EES sont nécessaires également. Les Conseils de classe, les procédures de résolution de conflit, ou autre... peuvent aussi sortir du temps des cours proprement dit. Idéalement, il faudrait une combinaison appropriée d'un temps spécifique à l'EES et la dynamique de groupe, ET une intégration des outils et stratégies de l'EES dans les cours classiques.

À défaut d'une possibilité d'intégrer l'EES de manière généralisée dans les programmes scolaires et l'enseignement des différentes matières, il peut être utile de proposer des périodes horaires spécifiques. Cela se fait dans certaines écoles américaines, un créneau par semaine par exemple.

4. Comment parler de l'EES ?

Comme il n'est pas toujours évident de parler de l'EES aux différents partenaires éducatifs (collègues, parents d'élèves, …), voici quelques conseils afin de vous permettre de vous sentir plus à l'aise dans votre démarche d'information :

1) Familiarisez-vous avec l'énoncé d'une définition claire et simple de ce qu'est l'EES. Reprenez idéalement le vocabulaire utilisé par l'éducation nationale (les CPS, la bienveillance, le climat scolaire, la réussite scolaire, etc.) en précisant bien qu'il s'agit d'une réponse pratique à ces exigences.

2) Si vous utilisez les termes 'éducation émotionnelle' (ce qui n'est pas indispensable), veillez bien à préciser qu'il s'agit d'une approche ouverte et globale, bien plus large que l'émotionnel proprement dit. Elle inclut le relationnel, la communication, la coopération, la discipline positive et autres stratégies pédagogiques essentielles, tant pour l'élève que pour l'enseignant lui-même.

3) Assurez-vous d'avoir à disposition quelques références académiques ou scientifiques qui valident vos propositions. Fondez vos propositions sur des résultats indiscutables.

5. Par quoi commencer l'année avec ses élèves en EES ?

Créer du lien, installer un espace de sécurité, de confiance. Le ludique d'abord, simple et sans risque au départ, plus engageant ensuite, avec des partages progressivement plus personnels.
Il ne faudra pas oublier toutefois que l'EES, c'est d'une part des 'activités' (plus ou moins ludiques), et d'autre part des stratégies pédagogiques : active, positive, coopérative, diversifiée, ludique. Ce dernier point implique une « posture » adaptée de la part de l'enseignant autant que de multiples petits aménagements dans la manière dont la classe est gérée et l'enseignement mené. Le 'ton', la manière dont le contact est établi, la disposition des élèves (en rangées ou en

cercle), la place accordée aux élèves pour s'exprimer, les choix qui leurs sont offerts, le travail en équipe, les modes d'évaluation (l'auto-évaluation), la recherche de solutions aux problèmes de la classe, etc... tout cela prend une place importante dans une approche d'EES cohérente.

6. Y a-t-il une progression dans l'enseignement des CSP ?

Oui. En ce qui concerne les 'activités' de l'EES, on ira évidemment du plus simple/facile vers le plus engageant. En fonction de l'âge et du groupe, on aborde généralement la communication d'abord (par des jeux simples), la confiance en soi, l'acceptation de l'autre, la coopération, ... ensuite seulement les émotions et la résolution des conflits, avant d'aborder des thèmes plus complexes, tels que les objectifs, le sens des responsabilités, la pensée positive... Mais chaque thème aussi a sa progression, en fonction de l'âge et du niveau de maturité.

7. Quels repères pour une séance : structure, rythmes, rituels, fréquence ?

Cela dépend, et c'est selon le choix (et les possibilités) de l'enseignant. Plusieurs options possibles... Bon nombre d'activités nécessitent un temps suffisant, soit au moins 15 à 20 minutes, au mieux 1h ou même 1h30. Mais cela dépendra aussi de l'âge du groupe. Avec les petits (4 à 7 ans) les temps sont plus courts, les partages plus brefs.

Mis à part la question de la cohérence avec une approche pédagogique respectant les consignes APCDL (actif-positif-coopératif-diversifié-ludique), des séances spécifiques d'EES sont évidemment grandement souhaitées. Chacun devra se faire son petit programme en fonction du temps disponible, des locaux disponibles, de l'âge et du niveau du groupe. Toutes sortes de structures, de rythmes, de fréquences et de rituels sont possibles. Il n'y a pas qu'un seul modèle. Mais on peut commencer et terminer par un temps de silence, faire un jeu facile d'échauffement en démarrage, pour 'créer du lien', enchaîner avec un jeu ou activité un peu plus engageant, faire un temps de partage (après avoir bien clarifié les consignes du cercle de parole), valider les enseignements...

8. Comment accompagner les conflits et la gestion difficile des émotions, de la frustration dans le groupe classe, notamment chez les enfants précoces.

L'EES ne propose pas d'accompagnement spécifique de problèmes particuliers. On ne se concentre pas sur les 'problèmes' (c'est le rôle des psychologues scolaires), on se concentre sur ce qui va créer un climat différent et permettre l'éclosion de compétences nouvelles, d'une motivation nouvelle. Certes, l'EES propose des outils pour explorer des 'problèmes' dans la classe, et suggère que le groupe recherche et identifie ses propres solutions, dans un cadre clairement défini.

Attitudes appropriées

- infusez l'enthousiasme, la légèreté, la confiance par une humeur positive et un langage approprié ;
- portez la voix sans crier ;
- regardez votre public et appuyez-vous sur les regards ;
- évitez de monopoliser la parole ;
- formulez des messages clairs, distincts, concis, concrets ;
- vérifiez la compréhension (*'est-ce clair ? Y a-t-il des questions ?'*) ;
- questionnez ; faites ressortir les différents points de vue ;
- favorisez les échanges, évitez les cloisonnements ;
- restez attentifs aux messages non-verbaux (expressions de visages, retraits, silences…) ;
- faites 'miroir' à ce que vous observez, comme une 'caméra' qui *voit* plutôt qu'elle n'*explique* ou ne fustige ;
- évitez tout étiquetage psychologique ;
- évitez de mettre quelqu'un en situation d'échec ;
- démontrez ce que vous êtes censé enseigner :
    - responsabilité, respect, appréciation de l'autre, présence, regard,
    - évitez le jugement,
    - écoutez, reflétez, reformulez au besoin, questionnez,
    - reconnaissez les ressentis, les besoins, les choix,
    - soyez vrai, prêt à vous remettre en question le cas échéant ;
- impliquez le groupe autant que possible ;
- gardez le développement de la session sous contrôle :
    - timing : restez dans les temps ; évitez longueurs et lassitude ;
    - gardez le bon rythme : ni trop lent ni trop rapide ;
    - régulez la prise de parole : faire taire les bavards, inviter les plus réservés à s'exprimer ;
    - recadrez sur le thème si on s'en éloigne ;
    - constituez les sous-groupes, en évitant que les copains se retrouvent systématiquement ;
    - marquez clairement les transitions ;
    - relevez tout ce qui se passe dans le groupe. Prenez au besoin un temps d'arrêt et utilisez l'événement pour illustrer un apprentissage ;
    - restez souples, prêts à faire face à tout imprévu de manière créative.

Pour plus d'infos sur l'éducation émotionnelle et sociale, outils, documents d'évaluation, groupes de travail, recherches, etc. référez-vous à **l'Association pour l'éducation émotionnelle** et aux **formations de Michel Claeys**.

www.education-emotionnelle.com

Quelques séances type

(Première approche)

CLIMAT de classe

1) Maternelles PS-MS (3-4 ans)

Échauffement : **Touche-touche couleurs**
Pêcheur
Expérimentation/activité pédagogique : **Ballon qui suis-je**
Jeu de clôture : **Météo intérieure**
J'appelle (salade de fruits)

2) Maternelles MS-GS (5-6 ans)

Échauffement : **Conduite aveugle**
Appel par le nom
Expérimentation/activité pédagogique :
(L') Aveugle et son guide
(Le) Langage des images
Jeu de clôture : **Retrouvez votre famille animale**
J'appelle (salade de fruits)
Coco est bien assis ?

COOPERATION

1) Maternelles (4-5 ans)

Échauffement : **Molécules** ; **(Le) Coude à coude**
Expérimentation/activité pédagogique : **Dessin collectif**
Jeu de clôture : **Se lever de 1 à 10**

2) Maternelles MS-GS (5-6 ans)

Échauffement : **(Les) Pingouins sur l'iceberg**
Expérimentation/activité pédagogique : **Inventions**
Jeu de clôture : **Petit moteur**

ECOUTE ET COMMUNICATION

1) Maternelles (4-5 ans)

Échauffement : Balle qui roule
Expérimentation/activité pédagogique : Cercle 'j'aime, je n'aime pas'
Est-ce que vous entendez ce que j'entends?
Jeu de clôture : j'appelle (salade de fruits)

2) Maternelles MS-GS (5-6 ans)

Échauffement : Cercle 'j'aime, je n'aime pas'
Expérimentation/activité pédagogique : Chacun son tour
(Le) Contact visuel
(Le) Cercle de parole (+ le bâton de parole) (livret 2)

Jeu de clôture : Ballon qui suis-je
Dessin de groupe

ESTIME DE SOI, CONFIANCE, CREATIVITE

1) Maternelles (4-5 ans)

Échauffement : (Les) Marches
Expérimentation/activité pédagogique : Dessin de groupe
Raconte-moi !
Jeu de clôture : Faire l'acteur

2) Maternelles MS-GS (5-6 ans)

Échauffement : (Les) Marches
Compter de 1 à 10 (différentes tonalités)
Expérimentation/activité pédagogique : Avoir confiance (1+2)
Jeu de clôture : Faire l'acteur
Relais du geste

GESTION DES EMOTIONS

1) Maternelles (4-5 ans)

Échauffement : (Le) Panneau aux émotions
(La) Météo du jour
Expérimentation/activité pédagogique : Combien d'émotions y a-t-il ?
Face aux émotions, que puis-je faire ?
Expression artistique après lecture d'un conte
Jeu de clôture : Salade de fruits (J'appelle)
(La) Météo du jour

2) Maternelles MS-GS (5-6 ans)

Échauffement : Ceci n'est pas mon ballon
(La) Météo du jour
(Le) Panneau aux émotions
Expérimentation/activité pédagogique : Combien d'émotions y a-t-il ?
Face aux émotions, que puis-je faire ?
Expression artistique après lecture d'un conte
Jeu de clôture : Mime tes émotions

AUTONOMIE

1) Maternelles (4-5 ans)

Échauffement : Météo du jour
Expérimentation/activité pédagogique : Handicapés solidaires
Jeu de clôture : Salade de fruits (j'appelle)
Coco est bien assis

2) Maternelles MS-GS (5-6 ans)

Échauffement : Météo du jour

Conduite aveugle
Handicapés solidaires
Expérimentation/activité pédagogique : Ce que je voudrais réaliser
Jeu de clôture : Car-Wash

BIENVEILLANCE

1) Maternelles (4-5 ans)

Échauffement : Harmonisation
(Le) Bonjour du jour
Expérimentation/activité pédagogique : (L') Aveugle et son guide
(Les) Gestes de bienveillance
Jeu de clôture : (La) Conduite aveugle

2) Maternelles MS-GS (5-6 ans)

Échauffement : Harmonisation
(Le) Bonjour du jour
Massage énergique (tapping)
Expérimentation/activité pédagogique : (L') Aveugle et son guide / Handicapés solidaires
(Les) Gestes de bienveillance
(Les) Mots magiques
Jeu de clôture : Car wash

RELAXATION – ANCRAGE CORPOREL

1) Maternelles (4-5 ans)

Échauffement : (Les) Marches
Autotapping
Expérimentation/activité pédagogique : (L') Ours et les bûcherons
Relaxation mandala
Jeu de clôture : (Le) Vent

2) Maternelles MS-GS (5-6 ans)

Échauffement : (Les) Marches ; Cinq, quatre, trois, deux, un
Rituels d'ancrage corporel :
(1.1) Jouer sur le contraste « contraction / relâchement »
(1.2) Jouer sur le contraste « mobilité / immobilité »
(1.3) Jouer sur le contraste « toucher énergique / en douceur »
Expérimentation/activité pédagogique : (La) Graine qui devient arbre
Respiration accompagnée
Jeu de clôture : Relaxation mandala

Quelle progression ?

Le tableau ci-dessous indique un repère (approximatif) de progression, du plus simple au plus exigeant *(plus la couleur fonce, plus le niveau de préparation des enfants doit être élevé)*. Les activités régulières sont en gras. Moins elles sont répétitives, plus elles sont indiquées en caractère fin. Les colonnes avec étoiles indiquent le domaine d'intérêt et le niveau de pertinence. Les livrets se réfèrent aux livrets de la série « ENSEIGNANTS CPS ».

MATERNELLES **Tableau des activités** avec progression *et indice de pertinence*	**Livret 2** Climat acceptation - Echauffmnt	**Livret 3** Coopération	**Livret 4** Écoute Communic.	**Livret 5** Confiance Estime de soi Créativité	**Livret 6** Émotions Besoins Conflits	**Livret 7** Auto-nomie Responsabilité Motivation	**Livret 8** Bienveil-lance Non-violence	**Livret 9** Attitude positive	**Livret 10** Présence Ancrage Relaxation
Harmonisation ***(gras + = activité régulière)***	**	*						*	****
(Les) Marches ***(gras = activité répétée)***	****			***					***
Pêcheur *(normal = répété occasionnel)*	***	***	**						
Jeu de noms *(light = animation unique)*	***	*	**					*	
Touche-touche	***								
Touche-touche couleurs	***		**						
(Les) Robots	***		*	**					*
Suivez le gigolo	***			***					*
(La) Parade des animaux				***					
(Les) Pingouins sur l'iceberg	***	***					*		
Balle qui roule			***	*					
Chacun son tour		*	****				*	*	
(Le) Cercle de parole		*	****	*			*	*	
Molécules	***	***							
Dessin de groupe		***	***	***			*		
Mes mains peuvent le dire			***						
Partager		***							
Etoile du jour				**		**	*	****	
Applaudissements		*					***		
Combien d'émotions y a-t-il ?					****				
(Le) Panneau aux émotions					****				
(Les) Photos émotions					***				

MATERNELLES	Livret 2 Climat	Livret 3 Coopération	Livret 4 Communic.	Livret 5 Confiance	Livret6 Émotions	Livret7 Autonomie	Livret 8 Bienveillance	Livret9 Attit. Posit.	Livret 10 Ancrage
(La) Météo du jour			**		****				
Contes (+questions à explorer)			**		***				
Expression artistique après lecture				***	**				
Mon album personnel					****				
(L') Ours et les bûcherons									****
Danse folle	****			**					***
(Le) Bonjour du jour	****	**	***				**		
Ballon qui suis-je	*		***	*					
Avant-Arrière	***	**	*	*					**
J'appelle (salade de fruits)	****		**	*					
Retrouvez votre famille animale	***		*						
Trouve ton partenaire animal	***	**	**						
Trouve un partenaire à ta taille	***	**	**	*					
Ambassadeur	**	*	**	****					
Statues musicales	***			***					*
Faire l'acteur	***			****					
(Les) Statues	***			****					
Cercle 'j'aime, je n'aime pas'	**		***	*					
Coco est bien assis ?	***		*	**					
Cui-Cui	***	*	*	*					
Se faire des amis		***							
(Les) Mots magiques			**			**	***		
(Les) Gestes de bienveillance		***					****		
Règles de vie et contrat de classe		****					*	***	
(Les) Métiers		**				****	*	***	
(Les) Ceintures de comportement						****		***	
Ce que je suis capable de faire				***		****		*	
Ceci n'est pas mon ballon	**			***	***				
Face aux émotions, que puis-je faire ?		**	*		****		**		

MATERNELLES	Livret 2 Climat	Livret 3 Coopération	Livret 4 Communic.	Livret 5 Confiance	Livret6 Émotions	Livret7 Autonomie	Livret 8 Bienveillance	Livret9 Attit. Posit.	Livret 10 Ancrage
Raconte-moi !			***						
Est-ce que vous entendez ce que j'entends?			****						*
Cinq, quatre, trois, deux, un									***
Rituels d'ancrage corporel	****								****
(Le) Vent									***
Massage énergique (Tapping en trinômes)	****						*		***
(La) Poupée de chiffon									****
Yoga détente									****
Un matin dans la jungle	*			***					***
(Le) Coude à coude	***	**		*					*
Petit moteur	***	****					*		
Faire un train		****		***			*		
Sauve qui peut !									
Se lever de 1 à 10	**	**							***
(Le) Ballon invisible		**		***					
Autotapping	***								***
Détectives renifleurs			**						**
Avec mes 4 sens			**						***
Danse aveugle	*			***					***
Sculptures d'argile en binômes	***			***			**		
(Le) Thermomètre à émotions			**		****				
Chanter-danser son prénom	***		**	***					
Conduite aveugle	***	**	*	*					
Appel par le nom	***	**	*	*					
J'aime tes genoux	***								
Se ranger par ordre de...		***	**						
Ma place dans le groupe			***	*					
Faire sa valise		****							
(Le) Conseil de coopération		****						*	
Si j'étais célèbre			*	*		****			
(L') Aveugle et son guide	**	***		**			**		

MATERNELLES	Livret 2 Climat	Livret 3 Coopération	Livret 4 Communic.	Livret 5 Confiance	Livret6 Émotions	Livret7 Autonomie	Livret 8 Bienveillance	Livret9 Attit. Posit.	Livret 10 Ancrage
Qu'est-ce qui vous met de bonne humeur?			**			**		***	
Clins d'œil	***		*	**					
Mon corps sonne	***	***	**	***					**
(Les) Noms en mouvement	**		**	***					
(Le) Langage des images			***	*					
Handicapés solidaires		****	*				***		
(Des) Choses en commun		***							
Quel animal suis-je ?	***		***						
Qui est le meneur ?	***	*							
(Le) Roi du silence	***		***	**					*
Téléphone sans fil	***		*						
Écrire sur le dos	***	**	*						
Compter de 1 à 10 (différentes tonalités)				****					
Créer des histoires				****					
Exercices d'impro et de mimes	**			****					
Trois mots pour une histoire + que se passe-t-il ensuite ?	*			***					
(Le) Tutorat		***				***	***		
Quand on se dispute +					****		**		
(La) roue à solutions					****				
Demander sans faire pression		*	****		***	*	**		
(Le) Message clair		***	****		****		**		
Une idée encore plus chouette		**	**		****		**		
Marionnettes en conflit					****		**		
Activités pour favoriser le développement de l'intelligence (schéma mental créatif)								****	
Geler-dégeler					**				***
Prendre soin de soi				**			*		
Gonfler le ballon (relaxation simple)									****
Respiration accompagnée		***					****		****
Transmettre l'énergie de bienveillance		***					***		

Les Fiches d'activités

A

Appel par le nom

Durée : 10-20 minutes… **Public concerné (âge)** : 6-7 ans +

Besoin matériel : espace suffisant pour se mouvoir.

Instructions : éparpillez-vous en binômes (changez de binômes !). Décidez qui est A, qui est B. Assurer-vous de connaitre vos prénoms. Placez-vous face à face. A va commencer par fermer les yeux. B va l'appeler par son prénom. A va avancer dans la direction de l'appel de son nom. B guide A de manière à lui faire faire un parcours sécurisé... (Démonstration !). OK ?

Partage : ressentis, apprentissages ?

Applaudissements

Durée : 10-20 minutes… **Public concerné (âge)** : 7-8 ans +

Objectif : Estime de soi

Mise en place : le groupe est debout en cercle.

Instructions : un à un chaque participant se rend au centre du cercle et se fait applaudir. Il salue ou fait un petit pas de danse, un geste d'artiste... et peut dire 'merci' (un merci d'artiste, pas d'autre message verbal). Lorsqu'il estime avoir été suffisamment applaudi, il regagne sa place. Le suivant entre dans le cercle (éventuellement librement, selon le choix de chacun). Activité non-verbale.

(NB : l'animateur peut désigner les participants qui se mettent au milieu si ceux-ci n'y vont pas spontanément.)

Variantes
Le participant placé au centre peut dire quelque chose avant de se faire applaudir. Il peut dire son prénom. Il peut dire « je suis moi ». Il peut dire une phrase très brève de son choix. Le participant placé au centre peut aussi s'exprimer corporellement pendant qu'il est applaudi. Le groupe peut aussi être invité à non seulement applaudir mais également acclamer, faire un triomphe...

Conseil : attention, cette activité est fatigante pour les mains (et la voix). Ne la faites pas durer plus longtemps que ce qui est réellement approprié. Il est parfois préférable de ne la faire que pour une partie restreinte du groupe (ou une seule personne), lors d'une occasion précise.

Assiettes en miroir

Activité ludique d'écoute, d'attention et d'éveil corporel.

Durée : 10-15'

Age : 3-4-5 ans

Matériel : assiettes en carton, musique.

Déroulement : les enfants sont debout en cercle. Chacun tient une assiette en carton.

L'animateur demande aux enfants de l'imiter et de faire exactement les mouvements qu'il fait avec l'assiette en carton. Commencez avec des mouvements simples pour qu'ils comprennent bien. Faites des mouvements par-dessus la tête, derrière le dos, entre les jambes, en haut, en bas, en tournant autour de vous-même... etc.

Variante :
Positionnez les assiettes en carton en cercle sur le sol. Une par enfant. Demandez aux enfants de se placer derrière leur assiette, tournés vers le centre du cercle. Une seule assiette est de couleur différente (colorée, décorée, de façon à visiblement sortir du lot). Celui qui se trouve derrière l'assiette colorée est celui qui sera le 'meneur' : il initiera les mouvements, que les autres imiteront.

Mettez de la musique. Lorsque la musique joue, les enfants tournent autour du cercle d'assiettes. Lorsqu'elle s'arrête, celui qui se trouve devant l'assiette colorée est le prochain meneur. Échangez plusieurs fois.

Avec mes 4 sens

Durée : 30-45'

Age : 4-5-6 ans

Objectif de l'activité : Mettre en contact avec la nature. Développer la confiance en soi, en l'autre. Découvrir un élément de la nature à l'aide de 4 sens (ouïe, odorat, goût, toucher)

Nombre : 12 à 30 participants

Matériel : Sac, bandeau, morceau de tissu

Localisation : tout espace même restreint

Déroulement : promenade dehors dans la nature, chacun ramasse 3 éléments naturels. Quand la cueillette est terminée, les participants se placent en cercle. Un participant va au centre et se bande les yeux. Un autre vient proposer un élément à découvrir par le toucher, le goût, l'ouïe ou l'odorat. Et ainsi de suite, chacun à son tour.

Aveugle (L')

Durée : 15-30 minutes… **Public concerné (âge)** : 6-7 ans +

Instructions : Choisissez un partenaire, de préférence quelqu'un avec qui vous n'avez pas encore joué. Décidez qui est «A» et qui est «B»…

- Ceci est un exercice non-verbal. Il est impératif de rester silencieux durant tout l'exercice. Vous pourrez parler de votre expérience après.
- L'objectif de ce jeu est d'observer, d'explorer (et de faire des choses) sans l'aide de vos yeux, comme si vous étiez aveugles. Les «A» commenceront par avoir les yeux bandés. Les «B» vont guider leur partenaire par la main (pas par la voix !). Faites-lui toucher et explorer différents objets ou personnes dans la pièce. Faites-lui explorer des positions, des parcours… Explorez par le toucher, et aussi par vos autres sens, l'odorat, l'ouïe… Veillez bien à rester toujours respectueux de votre partenaire. Ceci est un jeu de confiance, et dans quelque temps vous inverserez les rôles. Y a-t-il des questions ?...
- A la fin, lorsque j'indiquerai qu'il est temps de clôturer, les aveugles enlèveront lentement leur bandeau, regarderont tout autour d'eux et prendront le temps de ressentir ce qui les frappe le plus en ouvrant les yeux.

NB : Accordez dix minutes ou plus, voire beaucoup plus. Ce jeu peut, si les conditions s'y prêtent, s'étendre dans le temps comme dans l'espace. Il peut durer une ou même plusieurs heures, inclure un repas, une promenade en extérieur, etc.

Variante : on peut également 'nouer' les deux joueurs au bras. Ils devront ainsi faire un certain nombre d'activités 'ensemble', liés l'un à l'autre.

Conseil d'animation : soyez très insistants et prudents avec les petits (moins de 10 ans) en ce qui concerne la *sécurité*. Ils peuvent avoir tendance à piéger leur partenaire, ou à ne pas être suffisamment attentifs. Surtout si vous êtes en extérieur, invitez-les à être hyper attentifs à ce que leur partenaire ne heurte rien malencontreusement ou ne se fasse pas mal.

Partage : vous pouvez inviter les aveugles à exprimer une chose qui les a frappés durant l'expérience, et une chose qui les a frappés lorsqu'ils ont ouvert les yeux. Ensuite, invitez à explorer le thème de la confiance : quelle expérience de confiance ? Qu'est-ce qui fait qu'on se sent ou ne se sent pas en confiance ?...

Avoir confiance (1)

Durée : 5 minutes… **Public concerné (âge)** : 6-7 ans +

Brainstorming : Que signifie l'expression 'avoir confiance en soi' ?

Avoir confiance (2)

Durée : 10-15 minutes… **Public concerné (âge)** : 6-7 ans +

Instructions : *Écris :*

1) Pense à **quelque chose** (plusieurs choses) que tu sais faire BIEN, en ayant pleinement confiance.
2) Pense à **un endroit où** tu te sens pleinement en confiance et où tu peux faire les choses avec une plus grande confiance.
   (+ quelles sont les 'conditions' qui vous mettent en confiance ?)
3) Pense à quelque chose que tu ne **parviens pas** à faire avec confiance, quelque chose que tu aimerais faire avec une plus grande confiance.

Partage

B

Balle qui roule

Durée : 10-15'

Age : 3-4 ans

Objectif de l'activité : Retenir le prénom de l'autre

Nombre : 6 à 12 participants

Matériel : Une balle par cercle

Localisation : Tout espace même restreint

Déroulement : Les participants sont assis par terre en cercle, les jambes écartées en V en touchant les pieds des voisins. Celui qui reçoit la balle en premier, la fait rouler vers un autre qu'il appelle par son prénom ; celui-ci attrape la balle et fait de même vers un autre participant.

(Le) Ballon invisible

Durée : 10-20 minutes… **Public concerné (âge)** : 7-8 ans +

Mise en place : debout en cercle (de 8 à 20 maximum).

Instructions : les joueurs se passent un ballon invisible, en mimant l'envoi et la réception. Commencez par une petite démonstration : jetez le ballon à un des participants et demandez-lui de vous le renvoyer. Précisez bien qu'il est important d'établir un contact visuel avec la personne à qui on envoie afin d'éviter toute

confusion. Ensuite, pour débuter le jeu, celui qui envoie le ballon va émettre un **son**, n'importe lequel (click, boum, waw...). Et le récepteur doit répéter le même son lorsqu'il attrape le ballon (il attrape le son !) *(démonstration!)*. Puis il renvoie le ballon aussitôt vers un autre joueur avec un son différent (paf, dong, bing...) *(démonstration!)*. OK ? Le but du jeu est d'aller le plus vite possible, sans temps d'arrêt ou de réflexion. (Lorsque le groupe est bien rodé, on peut éventuellement introduire un second ballon...)

Ensuite (après 2 à 3 minutes) on introduit une **variante** : on va utiliser des **mots** à la place des sons, éventuellement des mots exprimant une catégorie (animaux, qualité, ce que j'aime, ce que je déteste...).

VARIANTE plus simple : on peut aussi jouer avec des ballons de couleur : celui qui attrape 'bleu' relance 'bleu'. Lorsque 'bleu' est bien introduit, le meneur lance 'vert'. Après quelques minutes, il poursuit avec 'rouge', puis 'jaune'...

Discussion : invitez les joueurs à exprimer comment ils ont ressenti ce jeu. Se préoccupaient-ils de ce qu'ils allaient dire ?...

Ballon qui suis-je

Cette activité ludique incite les enfants à dire quelque chose d'eux-mêmes, et aussi à réagir rapidement tout en développant la coordination motrice.

Durée : 10'-15'

Public : maternelle 5-6 ans

Matériaux:

- Un ballon de jeu

Déroulement du jeu :

1. Les enfants sont assis en cercle, à l'intérieur ou à l'extérieur (veiller à ce que le plancher soit plat et lisse). Ils peuvent avoir les jambes écartées, de manière à se toucher les pieds.
2. Pratiquez comment rouler la balle d'un enfant à l'autre en traversant le cercle.
3. Ensuite, lorsque les enfants s'envoient la balle de l'un à l'autre, celui qui attrape et tient le ballon doit répondre à une question avant de passer le ballon plus loin. L'enseignant indique quelle question doit être répondue : «Quel est ton nom ? *Je m'appelle...*», «Quelle est ta couleur préférée ?», «Quel âge as-tu ?», «De quelle couleur sont tes cheveux?», «De quelle couleur sont tes yeux ?», «Combien de frères et sœurs as-tu ?» etc...

Conseil pour l'animateur : Ne posez une nouvelle question que lorsque chaque enfant a eu la chance de répondre à la précédente. Demandez aux joueurs de lancer le ballon vers ceux qui n'ont pas encore répondu. Ceux-là peuvent éventuellement faire un appel de la main (main levée).

Invitez à aller le plus vite possible, sans temps de réflexion.

Variantes :

- Les joueurs plus grands peuvent aussi se tenir debout et lancer le ballon en l'air plutôt que le rouler par terre.
- Répétez l'activité et demandez aux enfants de faire des mouvements (sauter, sauter, tourner) pendant qu'ils répondent aux questions.

(Le) Bonjour du jour

Durée : 5 à 10 minutes… **Public concerné (âge)** : 3-4 ans +

Jeu des bonjours et ses variantes.

1- Rappeler les différentes manières (culturelles) de dire bonjour (se serrer la main, bisous, salut courbé, main sur le cœur, mains jointes, tire-langue...)

2- En début de journée, se dire bonjour les uns aux autres, dire bonjour aussi à tous ceux qui nous entourent (au-delà du local de classe) ainsi qu'aux objets, plantes, animaux qui nous entourent... Permettre à chaque enfant de prendre un espace d'expression pour s'affirmer dans sa singularité au sein du groupe.

Objectif : activité quotidienne pour prendre contact avec soi, l'autre, avec l'environnement.

Les 'Bonjours' dans le monde

Durée : 10-15'

Age : 5-6 ans +

Déroulement : demandez aux participants de tirer un bout de papier, de se mélanger dans la salle, puis de se saluer en mimant le geste décrit :

- Saluez la personne d'une solide et ferme poignée de main. (Allemagne)
- Saluez la personne en gardant une distance de 50 cm et en lui serrant très légèrement la main. (UK)
- Saluez la personne en joignant vos mains comme pour une prière et en vous inclinant (Thaïlande)
- En vous inclinant très bas (Japon)
- En se saluant avec la main sur le cœur (Arabes)
- Saluez la personne en l'embrassant une fois sur la joue droite (Belgique)
- Saluez la personne en la prenant dans vos bras et en l'embrassant deux fois sur les joues (France)
- Saluez la personne en l'embrassant trois fois sur les joues (Portugal/Espagne / sud de la France)
- 4 fois sur les joues (certaines régions françaises, Parisiens)
- Saluez la personne en vous frottant mutuellement le nez (Inuits)
- Saluez la personne en la prenant dans vos bras (hug) (Américains)

Variante : sans bouts de papier, simplement explorer librement, en circulant dans la pièce, en faisant des binômes spontané : se dire bonjour sur les modes indiqués, un à un.

Partage :

- Pouvez-vous deviner de quels pays proviennent ces saluts ?
- Dans quelle mesure sont-ils des stéréotypes ? Tous les Allemands saluent-ils par une solide poignée de main ?
- Avec quels saluts vous sentez-vous à l'aise/mal à l'aise ?
- Vous êtes-vous déjà senti gêné, lorsque, dans un autre pays, une personne vous a salué chaudement en tentant de vous embrasser trois fois et que vous vous êtes maladroitement reculé avant qu'elle n'ait terminé, parce que vous ne connaissiez pas le code social ?

(La) Boule de mains

Durée : 10-15 minutes… **Public concerné (âge)** : 6-7 ans +

Objectif : cohésion de groupe, coopération.

Mise en place : en cercles serrés, par sous-groupes de 8 à 10, les participants ont les yeux fermés (ou bandés).

Instructions : en silence, avancez vos mains devant vous jusqu'à pouvoir toucher toutes les mains au centre du cercle. Explorez maintenant le contact avec les autres mains et rassemblez vos mains en une boule vivante... sans s'agripper les uns aux autres... Ressentez ce qui se passe dans la boule. Laissez la boule évoluer librement, comme une danse... Restez respectueux de chacun... Soyez attentifs à vos ressentis, et dans l'acceptation de ce qui est proposé...

Faire durer l'exercice jusqu'à ce que naissent un certain nombre d'initiatives personnelles.

Partage : quels ressentis ?

C

(Le) calme après la tempête

Durée : 10-15'

Age : 4-5-6 ans

Objectif de l'activité : Imaginer, développer l'écoute, apprendre à s'organiser ensemble. Apprendre à respecter le bien-être de chacun

Nombre : 12 à 30 participants

Matériel : Aucun

Localisation : tout espace même restreint

Déroulement : assis en cercle, les participants écoutent une histoire dans laquelle arrive une tempête. Ils recréent l'atmosphère orageuse par des sons et des gestes. Par exemple, des gouttes d'eau (tapoter avec les mains sur les cuisses, de plus en plus fort, puis retour au calme).

Le vent, le tonnerre (avec les mains, les pieds). Ce jeu fait sortir les tensions et détend.

Car-Wash

Public concerné (âge) : 6-7 ans +

Durée approximative : 15 à 30 minutes (selon le nombre de joueurs)

Disposition : (besoin d'espace !) mettez-vous en deux rangées égales, en vous regardant, de façon à vous faire face à environ 80 centimètres les uns des autres. Serrez-vous, épaule contre épaule.

Instructions :

Ceci est le tunnel de lavage. Chacun à votre tour, vous allez vous identifier à la voiture de votre choix et traverser ce tunnel de lavage automatisé. La machine va vous donner exactement le traitement que vous désirez, mais bien entendu vous devez exprimer votre demande avant de vous engager dans le tunnel. Les mains vont faire le travail selon les indications du client. Soit vous faites un effleurage délicat, soit vous massez énergiquement, frottez et polissez… Soyez toujours respectueux et attentionnés. La machine est conçue pour offrir exactement ce que le client souhaite.

À cette extrémité-ci vous allez, tour à tour, vous positionner devant le tunnel et annoncer clairement quel type de voiture vous êtes, dans quel état vous êtes, et quel traitement vous souhaitez. Par exemple : "Je suis une FERRARI toute neuve et j'ai besoin d'un dépoussiérage délicat", ou : "Je suis une vieille RENAULT rouillée et je souhaite un lavage intensif complet, avec polissage superwax…". Ensuite, vous avancez dans le tunnel, à la vitesse qui vous convient. Vous pouvez le traverser à la vitesse qui vous convient, mais vous ne pouvez ni courir ni faire marche arrière. Arrivés à l'autre extrémité vous vous replacez dans une des rangées. Le suivant ne commence que lorsque le précédent a terminé… OK ? Si vous portez des lunettes, il peut être utile de les enlever pendant votre passage. Vous pouvez aussi vous croiser les bras devant, de manière à vous protéger. Prêts ? Allons-y… *(Démontrez en premier)*

Partage : Qui veut partager ses ressentis ?

Ceci n'est pas mon ballon

Durée : 10-15 minutes… **Public concerné (âge)** : 6-7 ans +

Mise en place : en cercle, debout.

Instructions : les joueurs se transmettent un ballon invisible, en traversant le cercle, et en prenant la place de la personne à qui ils le donnent. Ce faisant, ils miment une émotion donnée sur la phrase '*ceci n'est pas mon ballon !!!*'. (*Faites la démonstration !)*
On va commencer par la colère (ensuite, après quelques minutes, explorer à tour de rôle : en pleurs ; en panique ; hilare ; étonné ; timide ; ...). Veillez à modifier la consigne lorsque le joueur est rentré dans le cercle (pas lorsqu'il est au centre !).

Variante : on peut aussi utiliser une phrase différente : *ce ne sont pas mes chaussettes !!! - ce n'est pas mon chewing-gum !!! -*

Ce que j'admire chez les autres

Durée : 5-10'

Age : 6-7 ans +

Déroulement :

Qui admires-tu ? Pour quelles raisons ? Quelles sont les qualités de ces personnes que tu admires ?

Quelles sont les qualités ou les compétences que tu aimerais développer pour toi-même ?

Comment penses-tu que tu pourrais y arriver ?

Ce que j'aime en moi

Durée : 5'

Age : 6-7 ans +

Déroulement :

Quelles sont les choses que tu aimes en toi-même, les choses que tu ne voudrais certainement pas changer ?

Ce que j'aimerais réaliser

Durée : 5-10'

Age : 6-7 ans +

Déroulement :

Pense, imagine, fais la liste des choses que tu aimerais accomplir, réaliser, un jour, cette année, ce mois-ci, aujourd'hui…

(Les) cerceaux musicaux

Variante de chaises musicales coopératives (sans chaises). On peut remplacer les cerceaux par de grandes feuilles de papier journal.

Durée : 10-15'

Age : 5 ans +

Déroulement :

Placez un cerceau par personne sur le sol. Au son de la musique les participants dansent autour des cerceaux. A l'arrêt de la musique, chaque participant doit prendre place à l'intérieur d'un cerceau. Retirez ensuite un ou plusieurs cerceaux et recommencez. Le jeu se termine lorsque tous les participants sont entassés dans le moins de cerceaux possible.

Variante : à l'arrêt de la musique, placer une seule partie du corps à l'intérieur d'un cerceau (un pied, une main, un coude,...)

Cercle d'appréciation

Durée approximative : de 15 à 20', voire plus

Public concerné (âge) : 7-8 ans +

Introduction, si nécessaire : une *'appréciation'* est n'importe quelle observation positive, sincère, exprimée en forme de remerciement ou de félicitation de la personne. Elle n'implique aucun conseil, aucun commentaire plus interprétatif. C'est le simple langage du cœur. Il exige de maintenir le contact visuel en s'adressant à une personne en particulier. Il peut être utile de préciser la formule à utiliser : *(nom), je te remercie de... (j'apprécie vraiment ton...).* Celui qui reçoit l'appréciation ne donne pas de réponse autre que 'merci + nom'.

- On peut faire un brainstorming : 'qu'est-ce qu'un compliment, une appréciation ?'
  + 'pour quelle genre de choses peut-on exprimer une appréciation ?'
  + 'que ressent-on lorsqu'on reçoit un compliment'
  + 'que ressent-on lorsqu'on donne un compliment'

Mise en place (disposition des participants) : en cercle

Instructions de départ :

En cercle : on fait le tour du cercle (éventuellement avec utilisation d'un 'bâton de parole') et chacun à son tour a un **triple choix** :

1) Soit on peut se diriger vers une seule personne de son choix, exprimer une appréciation, puis retourne à sa place. Inviter à dire le prénom de la personne : *(nom), je te remercie de... (j'apprécie vraiment ton...).* Pas de réponse, si ce n'est non-verbal et/ou '*merci (+ nom)*'.
2) Soit on s'exprime une appréciation à soi-même (et, si souhaité, inviter le groupe à répéter l'appréciation d'une seule voix)
3) Soit on passe son tour.

Variantes :

1) chacun **chuchote à l'oreille** de son voisin (de droite, par exemple) une appréciation. Celui-ci répète alors à haute voix, à la première personne (je suis..., j'apprécie..., je me remercie pour...)
2) en faisant un tour de cercle : chacun identifie l'appréciation dont il a le plus besoin, puis choisit une personne du cercle qu'il souhaite le lui entendre dire... Celle-ci exprime l'appréciation demandée, puis **le groupe répète** ensemble.
3) lors d'un **événement spécial** (par exemple anniversaire), la personne qui est célébrée se met au centre du cercle. Chacun, tour à tour, exprime une appréciation sincère : *ce que j'aime bien chez toi...*
4) **la marche de validation** : le groupe marche en silence dans la salle, dans une attitude fière, celle de l'appréciation de soi. On peut inviter à faire un arrêt en binômes et à s'exprimer mutuellement un geste d'appréciation (non-verbal).
5) **appréciations anonymes** : Chacun se prépare une feuille de papier A4 vierge (lignée), collée ou fixée sur un carton. Le carton est ensuite attaché à une ficelle, de manière à pouvoir se le mettre sur le dos. Ensuite chacun se promène librement dans l'espace disponible, avec sa feuille sur le dos. Les joueurs (munis d'un stylo !) vont pouvoir inscrire sur les pancartes des appréciations anonymes (uniquement des commentaires positifs, bien entendu). Lorsque le temps est écoulé (10 à 15'), on se rassemble en cercle et chacun lit sa feuille.

Conseils pour l'animateur : attention de bien inviter les élèves à SE regarder (plutôt que de regarder l'enseignant) et SE parler en direct (de la première personne à la deuxième personne – pas de 'il' ou 'elle'...). Commencez (pour les plus jeunes) par des formules simples clairement suggérées. Si les élèves tendent à rester à un niveau superficiel (*j'aime bien tes chaussures*), introduisez les aspects 'intérieurs' de la valeur de quelqu'un, ce qu'il est capable de faire, ses qualités, ces compétences, ce qu'il 'est'...
Assurez-vous de bien 'démontrer' cette compétence en la pratiquant généreusement dès que quelque chose de positif est constaté.

Commentaires : objectifs de l'activité :

- renforce l'estime de soi (du donneur et du receveur)
- renforce et positivise les liens au sein du groupe
- puissant outil pour rehausser l'énergie, ouvrir les cœurs
- permet de se familiariser avec la formule appréciative

Cercle 'j'aime, je n'aime pas'

Durée : 10-15 minutes… **Public concerné (âge)** : 4-5 ans +

Mise en place : en cercle

Instructions : faire un tour de cercle, chacun dit quelque chose qu'il aime (on peut exclure les choses à manger ou à boire). Avance un pas qui partage. 10'. ½ cercle J'AIME... ½ cercle JE N'AIME PAS... *(Exemple : j'aime me lever tôt le matin pour voir le lever du soleil).*
Objectif : pour les petits, apprendre à écouter l'autre, prêter attention, acceptation des différences.

VARIANTES : on peut explorer également d'autres thèmes :

je fais très bien.... (suis expert en....)
je ne fais pas bien....
'je suis ....'
'j'aimerais que ....'
'j'ai très peur de ....'
'je suis triste quand ....'
'je stresse quand ....'

Chaises musicales coopératives

Durée : 10-15'

Age : 5-6 ans +

Matériel : de la musique et autant de chaises (bien solides !) qu'il y a de joueurs, moins une. Elles seront placées soit en cercle (tournées vers l'intérieur), soit dos à dos (les joueurs tournant alors autour des chaises).

Déroulement :

Lorsqu'on arrête la musique, tout le monde doit trouver place sur les chaises, sans toucher le sol. On enlève une chaise à chaque tour (ou 2 si on veut accélérer le rythme du jeu). Le jeu prend fin lorsqu'il n'est plus possible de mettre tout le monde sur les chaises restantes (sans que quelqu'un touche le sol).

Variante : '**les pingouins'** ou encore '**les cerceaux musicaux'**
Les joueurs sont des pingouins. Ils nagent dans l'eau dans l'espace disponible. Une série d'icebergs sont représentés par des feuilles de papier journal disposées sur le sol (suffisamment pour que tous puissent y prendre place – généralement une feuille pour 2 joueurs).

On passe un morceau de musique et les pingouins évoluent dans l'eau. Lorsqu'on arrête la musique, les pingouins doivent tous rejoindre les icebergs. Au tour suivant on plie une feuille de journal en deux (ou on retire une feuille)... Puis une autre... Lorsqu'elles ont toutes été pliées en deux, on replie encore une fois et ainsi de suite,

jusqu'à ce qu'il ne reste plus que de tout petits espaces où tous les pingouins doivent parvenir à trouver place.

(La) Chaise vide

Durée : 15 minutes… **Public concerné (âge)** : 6 ans +

Pour minimum 15, jusqu'à 60 joueurs.

Mise en place : les joueurs sont assis en cercle, les chaises bien alignées. Attention : chaises solides, bien stables, sans accoudoirs ! Prévenez qu'il s'agit d'un jeu assez physique : seules les personnes bien valides sont autorisées à jouer. Évitez d'endommager les chaises et les personnes...

Instructions : un volontaire quitte sa chaise et se met au centre. Cela donne une chaise vide. Le but du jeu est de parvenir à s'y asseoir dessus, mais les joueurs assis vont l'en empêcher, en changeant de chaise le plus rapidement possible. Chaque joueur qui se trouve à côte de la chaise vide va s'empresser de s'y mettre (indiquer dans quel sens de l'aiguille d'une montre on va tourner). Ainsi, la chaise vide tourne rapidement. Si le joueur du centre parvient à s'y asseoir, c'est celui qui n'a pas réussi à l'en empêcher (le suivant) qui va au centre.

Changement magique

Durée : 10-15'

Age : 5-6 ans +

Déroulement :

Imagine être un(e) magicien(ne) capable de se transformer en toutes sortes de choses, selon ses souhaits.

1) Qu'aimerais-tu changer ? En quoi aimerais-tu te changer ? En quoi cela serait-il différent pour toi ?

2) Ferme les yeux et imagine que ce changement se réalise, maintenant. Comment te sens-tu ? Qu'est-ce qui est différent dans ton expérience de qui tu es, de ce que tu peux faire ? Quelle est la chose que tu aimerais faire maintenant, dans cette nouvelle condition ?

Chanter / danser son prénom

Durée : 10-15 minutes… **Public concerné (âge)** : 6-7 ans +

Mise en place : le groupe forme un cercle debout.

Instructions : chaque membre du groupe, tour à tour, va avancer d'un pas ou deux vers le centre en faisant un geste facilement imitable et en chantant simultanément son prénom avant de reprendre sa place. L'ensemble du groupe l'imite ensuite en chœur (le geste et le nom). Attention : il est interdit de faire deux fois le même geste et le même chant. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tout le monde ait eu son tour.

Conseil : rappelez les joueurs à être imaginatifs. *'Il n'y a pas de temps de réflexion : soyez le plus spontané possible !'* Le cas échéant, rappelez qu'il ne faut chanter QUE son prénom, aucun autre mot ni message. Si un joueur fait un mouvement difficile à imiter (trop long, trop compliqué, hors proportions...) rappelez gentiment qu'il convient de rester dans les consignes : pas plus de deux ou trois pas, simple et imitable.

Ce jeu est évidemment indiqué au tout début d'une rencontre, lorsque les joueurs ne se connaissent pas encore bien. C'est un excellent dégel.

(Le) chapeau aux émotions

Cette activité offre aux enfants la possibilité d'explorer différentes émotions dans un environnement sécurisé.

Durée : 10'-15'

Public : maternelle 4-5 ans

Préparation : Découpez et cartonnez des images (photo/dessin) représentant différentes expressions d'émotions et placez-les dans un chapeau, un panier ou une grande enveloppe.

Déroulement du jeu :

1. Les joueurs sont debout, en cercle. Mettez de la musique et faites passer le chapeau avec les images de joueur en joueur.
2. Arrêtez la musique. L'enfant qui tient le chapeau (au moment où la musique s'arrête) prend un carton dans le sac.
3. Demandez à l'enfant d'identifier l'émotion représentée, et de l'exprimer sur son visage. Demandez-lui ensuite de décrire un moment où il a ressenti cette émotion.
4. Continuez à passer le chapeau jusqu'à ce que tous les enfants aient eu une chance de jouer.

Variantes :

Demandez aux enfants de rechercher dans des magazines des visages différents. Ils peuvent les découper et faire un collage de visages exprimant des émotions. Les adultes peuvent aider les enfants à étiqueter les différents visages.

Chevaliers des prénoms

Durée : 15-20'

Age : 5-6 ans +

Objectif de l'activité : Apprendre le prénom des autres participants. S'exercer à répondre rapidement.

Nombre : 12 à 30 participants

Matériel : Un long bâton pour servir d'épée. Ou autre objet.

Localisation : Tout espace même restreint

Déroulement :

Assis en cercle, les jambes allongées vers le centre.

Une personne est « le chevalier ». Celui-ci se place au milieu et prend l'épée. Son but est de s'asseoir dans le cercle à la place d'un autre joueur.

Un autre joueur du cercle commence et dit le nom d'un joueur, qui doit tout de suite dire un autre nom. Le chevalier doit essayer de toucher *(délicatement !)* avec son épée les pieds de l'enfant nommé avant que celui-ci n'en nomme un autre ! S'il réussit, « le chevalier » prend la place de cet enfant et ce dernier devient le chevalier. Sinon le chevalier recommence.

NB : on peut changer de chevalier à tout moment si la lassitude s'installe...

Cinq objectifs sur les doigts de la main

Durée : 30 minutes… **Public concerné (âge)** : 7-8 ans +

Le but de cette activité est d'encourager les enfants à prendre conscience de l'utilité qu'il y a à se fixer des objectifs, à planifier et mettre en place ce qu'on veut plutôt que de se laisser voguer sur le cours de la vie sans prendre aucune initiative.

Matériel : papier A4 et feutres.

1. Intro / discussion : **pour quelle raison est-il utile de se fixer des objectifs ?** Quels genres d'objectifs pourraient vous être utiles ? Exemples : faire mes devoirs à temps; me faire un nouveau copain; lire un bon livre ; écrire / dessiner une histoire ; m'inscrire à un club de foot / de théâtre ; me documenter sur le métier que j'aimerais faire plus tard...
2. En binômes : identifiez ensemble un certain nombre d'objectifs que vous pourriez vous donner. Choisissez cinq préférés.
3. Sur une feuille de papier A4, dessinez le contour de votre main, les doigts écartés. Choisissez, parmi les objectifs identifiés, les 5 les plus intéressants, ceux qui vous motivent le plus, et **écrivez-les**, un sur chaque doigt. Écrivez votre nom dans la paume de la main. Décorez/coloriez comme vous voulez.
4. Partagez avec l'ensemble du groupe. Affichez les mains.

Coco est bien assis ?

Durée : 15 minutes… **Public concerné (âge)** : 5-6 ans +

Remarque *: pour réaliser ce jeu il est nécessaire que les participants se connaissent déjà relativement bien (puissent identifier leurs voix) et soient capables de se respecter.*

Les participants sont assis en cercle sur des chaises. Un participant est choisi pour jouer «Coco», bandez lui les yeux. Faites tourner «Coco» sur lui-même de façon à le désorienter et guidez-le vers un des participants assis sur une chaise. «Coco» doit s'asseoir sur les genoux de ce participant, qui doit dire à coco la phrase suivante : « *Coco est bien assis ?* » Il peut changer sa voix, la rendre plus aiguë ou plus grave. Coco doit alors deviner de quel participant il s'agit en essayant de reconnaître le son de sa voix. Il propose un prénom. S'il échoue, la voix résonne à nouveau. Si Coco échoue après trois tentatives, il recommence sur les genoux d'un autre participant. S'il réussit le joueur assis devient le nouveau Coco.

Combien d'émotions y a-t-il ?

(Activité brainstorming)

Durée : 10 minutes… **Public concerné (âge)** : 6-7 ans +

Il y a beaucoup d'émotions différentes. Demandez aux élèves d'en citer plusieurs et dressez-en une liste. Vous pouvez les noter dans une des quatre cases délimitées par une croix : en haut à gauche les émotions associées à la **peur** ; en haut à droite celles associées à la **colère** ; en bas à gauche celles associées à la **tristesse** ; en bas à droite celles associées à la **joie**.

Peurs | Colère

Tristesse | Joie

Invitez les enfants, si possible, à identifier les ressentis liés à ces émotions, et à faire la différence entre penser et ressentir.

Comme un seul homme

Durée approximative : 15' **public concerné (âge)** : 7-8 ans +

Mise en place : éparpiller les joueurs dans un espace ouvert, suffisamment vaste pour permettre un mouvement libre.

Instructions : ceci est un jeu d'écoute et d'attention. Aucune communication, ni verbale ni non-verbale n'est autorisée. Il s'agit de s'arrêter et repartir en même temps, à l'unisson.

Nous allons marcher librement, dans toutes les directions et en silence. Je vais marcher avec vous, et lorsque je m'arrête, vous devez vous arrêter instantanément avec moi. Lorsque je reprends la marche, marchez également. OK ? Je m'arrêterai trois fois, ensuite je désignerai un autre meneur. Je ferai un grand signe, de façon à ce que vous sachiez tous bien qui est le nouveau meneur. Lorsqu'il s'arrêtera, vous vous arrêterez le plus instantanément possible. Lorsqu'il repartira, vous repartirez également comme un seul homme. Après qu'il se sera arrêté trois fois, je frapperai dans les mains et il n'y aura plus de meneur. À ce moment, le premier qui s'arrêtera devra être suivi de tous. Ensuite on repart. Il y aura trois arrêts initiés par n'importe lequel d'entre vous.

L'objectif du jeu est de fonctionner à l'unisson. Il faut donc rester le plus alerte possible, à l'écoute de l'ensemble du groupe. Soyez vigilants, ayez les yeux partout ! OK ?... Des questions ?... On y va…

Variante : (éventuellement à faire à la suite) Maintenant, resserrons-nous un peu : toujours en silence et toujours comme un seul être, nous allons tous nous diriger dans le même sens et au même rythme. Lorsqu'il y en a un qui ressentira le besoin de changer de direction, tous suivront instantanément, dans la même direction. Aucun signal.

Discussion - Partage : était-ce difficile ? Facile ? Qu'est-ce qui permet de réussir ce type d'exercice ?

C'est un jeu d'attention et d'écoute. Il exige une grande présence. Enchaînez éventuellement avec d'autres activités liées à l'écoute.

Conduite aveugle

Durée : 10-15 minutes… **Public concerné (âge)** : 6-7 ans +

Besoin matériel : espace suffisant pour se mouvoir.

Instructions : Éparpillez-vous en binômes. Décidez qui est A, qui est B. A va commencer par être la voiture (les yeux fermés, les mains en avant pour se protéger), B va se mettre DERRIERE et va être le conducteur. Attention, vous n'avez pas le droit de tenir les épaules, ni de parler. Vous devez conduire votre véhicule du bout du doigt : une ligne de haut en bas sur la colonne vertébrale = avance. Le doigt pointé dans le dos = stop. Un trait vers la droite sur l'épaule droite = tourner à droite. Un trait vers la gauche sur l'épaule gauche = tourner à gauche. Un tapotement léger sur la tête = marche arrière. OK ?... Attention, ceci est un jeu de confiance. Ne piégez pas votre partenaire. Veillez à conduire en toute sécurité. Allez-y... (3') (ensuite inverser les rôles)

Variante : on peut aussi jouer ce jeu avec des *instructions verbales codées*, comme par exemple : PIF = tourner à gauche
PAF = tourner à droite

PUF = marche avant
POC = stop
NAFNAF = marche arrière

(Le) Conseil de coopération

Durée : 20-40 minutes… **Public concerné (âge)** : 6-7 ans +

Objectif : le groupe est invité à communiquer et résoudre ses questions, ses difficultés en cercle de parole.

Intro : clarifier les objectifs. Il s'agit de :

1) Rechercher ensemble de solutions, la résolution des conflits, une avancée des projets ; voter les décisions en clarifier les engagements individuels (notés par un/une secrétaire). Focaliser sur l'identification de solutions positives (non-punitives).
2) Adresser des messages de gratitude / d'appréciation.
3) Si nécessaire : rappel des règles du cercle de parole + bâton de parole !

Mise en place : en cercle *(NB : Après un temps d'apprentissage l'éducateur sera un membre comme les autres.)*

Déroulement :

1) Définir les rôles : désigner un focalisateur (meneur) des échanges, un secrétaire, un gardien du temps (et autres fonctions selon les besoins). Ces rôles peuvent faire partie des 'métiers', désignés pour une période donnée (généralement deux semaines) ;
2) Établir un ordre du jour, sujets à aborder (problème de classe, qui a un problème avec quelqu'un ?...)
3) Évocation et résolution des problèmes (du groupe, de la classe) ;
4) Pratique du message clair lorsqu'il y a conflit ;
5) Pratique également du 'message de gratitude' (appréciation) ;
6) Avancée des projets ;
7) Désignation des 'métiers' ;
8) Vote des points nécessitant décision : qui vote pour la solution A ? B ? C ? (Alternative : pratique de la recherche d'un consensus)

Utilité des métiers

Que les enfants **aient confiance**
Que les enfants puissent **se voir confier des responsabilités**
Que les enfants puissent **s'approprier les différents outils de la classe**

Les ceintures de comportement *(voir dans la documentation fournie par l'OCCE)*
Les ceintures de comportement permettent de distinguer les niveaux de compétence des enfants en même temps que de les inviter et encourager à devenir 'responsables et citoyens'. On distingue 4 couleurs de ceinture, qui donnent accès à des métiers différents (à responsabilité accrue) :

- **Les métiers de la ceinture marron**
- **Les métiers de la ceinture bleue**

- **Les métiers de la ceinture verte**
- **Les métiers de la ceinture jaune**

Pour changer de ceinture

- L'enfant doit faire sa proposition au conseil, et l'argumenter.
- Les enfants et le maître votent et argumentent.
- Le maître a un droit de véto, qu'il doit argumenter.
- Chaque nouvelle ceinture commence par TROIS semaines d'essai. Un bilan est fait à l'issu des 3 semaines pour valider ou non.
- Ceintures blanches et jaunes : perte des droits avec 5 lois.
- Ceinture orange: perte des droits avec 3 lois.
- Ceintures vertes, bleues et marron : perte des droits avec 1 loi.
- Après chaque vacance on remet le compteur des lois à Zéro.

Quelques exemples de métiers :

- 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,
- FICHIER : 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.
- 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.

Mise en garde : solutions/sanctions : suggérer des solutions respectueuses, inclusives, positives, utiles, réparatrices (attention : éviter violence, vengeance, dévalorisation...). RAPPEL : acceptation de l'erreur !...

Fréquence : au moins 1x par semaine (en bref s'il le faut).

Contes

Public concerné (âge) : 3-4 ans

En éducation émotionnelle, on peut aborder le conte de différentes manières :

1) **La lecture** (moyen classique), suivie de questionnements ;
2) **L'improvisation** : on crée des histoires, spontanément, de préférence avec l'enfant ou les enfants. Cela peut se pratiquer en binômes ou en sous-groupes, à tout de rôle, en suivant ou non un schéma préétabli.
3) **L'utilisation de jeux** en soutien de la création d'histoires, tels que cartes, images, figurines, ou même la création de paysages dans un bac de sable... Les histoires peuvent être dites, écrites, dessinées ou même jouées (jeu d'acteurs).

Le conte représente un outil éducatif fondamental. Il peut être utilisé avec les enfants dès 2 ou 3 ans, dès qu'ils ont l'âge de comprendre. En éducation émotionnelle, l'accent sera mis sur de petites histoires dans lesquelles l'auditoire peut facilement se projeter, et sur base desquelles on peut entamer une petite discussion pour identifier les ressentis et les apprentissages. Il n'est pas nécessaire de disposer de contes élaborés. De petites anecdotes de la vie de tous les jours pourront tout aussi bien faire l'affaire. L'essentiel est d'accrocher rapidement l'attention et de proposer une situation, un ou des personnages, à laquelle les enfants peuvent s'identifier.

Chaque animateur/éducateur aura soin de se constituer une petite collection de contes et de ressources utiles dans ce domaine.

Questions à explorer (selon l'âge, l'objectif recherché, le niveau):

1 – identifier les différents personnages : *qui sont les principaux personnages dans cette histoire ?*
2 – identifier les émotions/ressentis des différents personnages : *que ressentent-ils ?*
3 – identifier la cause de ce qu'ils ressentent : *qu'est-ce qui fait qu'il/elle ressente cela?*
4 – identifier les besoins : *quel est son besoin ?*
5 – identifier les choix d'attitude : *qu'est-ce qu'il a choisi de faire, et qu'aurait-il pu faire autrement ?...*
6 – *à quelle situation de la vie réelle cette histoire te fait-elle penser ?*
7 – *qu'est-ce que cette histoire te permet d'apprendre, t'invite à apprendre ?*

Faire un jeu-de-rôle des personnages

- Lorsque cela s'avère utile, on peut proposer au groupe de jouer la scène. Si la situation représentée comporte un conflit, des choix inappropriés, on peut jouer la scène deux fois, une première fois dans sa version dramatique (problématique), une seconde fois dans une version mettant en place des solutions. Dans ce cas, on peut pratiquer les consignes du ***théâtre-forum*** : le public peut proposer un 'stop' et prendre la place d'un des acteurs pour proposer une meilleure attitude.
- faire un jeu-de-rôle des personnages blessés
- faire un jeu-de-rôle des personnages ressource.

Côte à côte

Durée : 10-15’

Age : 5 ans +

Déroulement :
Les participants se déplacent dans un espace déterminé. Dites d'abord

« côte à côte » : les participants se regroupent par deux et continuent de se promener côte à côte. Nommez ensuite d'autres parties du corps, comme « main à main », « pied à pied », « tête à tête », « coude à coude », « hanche à hanche »... Les duos devront marcher à travers l'espace choisi les mains collées, puis les mains + les pieds collés, puis les mains + les pieds + les têtes collés, puis mains-pieds-têtes-hanches collées... Vous continuez de nommer des parties du corps jusqu'à ce que cela devienne impossible de continuer.

Variante : sur fond de musique, inviter les participants à danser librement, individuellement. Au signal donné, les danseurs se touchent, deux par deux, la partie du corps indiquée par le meneur (coude, hanche, pied, main, pouce, fesse, oreille,...). Chaque fois, le meneur invite à se re-déparer, à poursuivre seul, en attendant le prochain regroupement.

Créer des histoires

Cette activité créative aide les enfants à développer l'association entre les mots parlés et écrits.

Durée : 30’-40’

Public : maternelle 4-6 ans

Matériaux :

- Photos découpées dans des magazines, autocollants ou autres images
- Des fiches
- Des feutres
- Grand papier ou tableau

Préparation : créez des cartes d'image en collant ou en dessinant (voiture, éléphant, gâteau, cœur, papillon) sur la carte et écrivez le mot correspondant avec un marqueur en dessous de l'image.

Déroulement du jeu :

1. Donnez à l'enfant une carte et demandez-lui de raconter une histoire en utilisant le mot de l’image représentée.
2. Donnez à l'enfant une nouvelle carte et demandez-lui de continuer l'histoire de n’importe quelle façon, en incorporant ce nouveau mot. Exemple: papillon + main : *«Il était une fois un papillon qui atterrit sur ma main...».*
3. Écrivez les phrases produites par l'enfant sur le grand papier ou le tableau.

4. Poursuivez avec de nouvelles images, jusqu'à ce que l'histoire soit terminée.
5. À la fin, lisez l'histoire à voix haute en pointant les mots inscrits sur le tableau. Lorsque vous lisez un mot sur le tableau, demandez à l'enfant qui a créé l'histoire de la lever la fiche correspondante à bout de bras et de la montrer à tous.

Cui-Cui

Durée : 10-15 minutes… **Public concerné (âge)** : 5 ans +

Matériel : de quoi bander les yeux des joueurs.

Instruction : Les joueurs se répartissent dans l'espace. Tous ont les yeux bandés.

'Vous allez vous déplacer librement, prudemment, les mains devant vous. Lorsque vous rencontrez quelqu'un, vous devez faire votre cri de petit oiseau : cui-cui. Si la personne que vous rencontrez fait le cri également, passez votre chemin et continuez à circuler. UN SEUL parmi vous sera désigné comme étant le renard. Lui ne fait pas 'cui-cui', il se tait et vous attrape. Si vous rencontrez quelqu'un qui ne fait pas cui-cui, vous devez lui tenir la main et désormais vous taire également. Tous ceux qui sont attrapés forment une chaîne. Si les oiseaux touchent la chaîne, ils doivent se diriger à tâtons vers le bout de la chaîne et s'y rattacher. On joue jusqu'à ce que tout le monde ait rejoint la chaîne silencieuse. OK ?... Pas d'échange verbal, c'est un jeu en silence. Allez-y'

D

Danse aveugle

Public : tous âges (3 ans +)

Durée : 5 minutes

Il s'agit d'inviter le groupe à danser librement sur une musique entrainante (pas nécessairement bruyante ou rapide) en ayant les yeux bandés. Le fait d'être en aveugle aide à se libérer. Restez néanmoins vigilants (les yeux ouverts) pour empêcher les danseurs aveugles de se heurter aux objets environnants.

Danse folle
(toucher la partie du corps indiquée)

Public : tous âges (3 ans +)

Durée : 5 minutes

Invitez les participants à s'éparpiller dans l'espace disponible.

Instructions : je vais mettre une musique (entrainante) et vous allez danser seuls (en individuel). Lorsque je nomme une partie du corps, vous devez vous mettre par deux et vous TOUCHER la partie du corps nommée, en continuant à danser. Par exemple : si je dis « coudes » vous dansez en vous touchant les coudes deux par deux. Ensuite je vous vous demanderai de vous séparer et de danser seuls à nouveau. OK ? On y va.

Conseils d'animation : veillez à bien sélectionner votre musique. Si elle est bien entraînante (un bon rythme, une mélodie qui fait bouger) cette activité sera très appréciée. Progressez du facile au plus hilarant : coudes, mains, hanche, genoux, dos, front, épaule, oreille, pied, fesses, nez... Cette activité mettra une grosse ambiance, ne la prolongez pas au-delà d'une seule chanson (3, 4 ou 5 minutes maximum). Vous pouvez éventuellement enchaîner avec une autre animation dansée, telle que « suivez le gigolo » (101) ou une danse avec tes bouts de tissus soyeux...

Déguisements

Durée : 15-20' ++

Age : 3-4 ans +

Déroulement :

Invitez les enfants à apporter de la maison quelques éléments de déguisement et de grimage/maquillage. Invitez-les ensuite à s'échanger certains de ces éléments et à s'aider mutuellement à se relooker de fond en comble, à explorer une certaine extravagance, ou au contraire de la rigidité… y compris la coiffure, les chaussures, voire le maintien. Tenez un cours (ou plusieurs, une demi-journée ou une journée entière) dans ces accoutrements, à des places différentes que celles qu'ils ont d'habitude. Faites ensuite un partage sur les impressions. Explorez les habitudes, les goûts, les couleurs, l'intérêt de la diversité et du changement.

Des choses en commun

Durée : 20 à 30 minutes **Public concerné (âge)** : 6-7 ans +

Instructions :

Demandez de former des **binômes**, répartis dans un espace où le mouvement est aisé.

1) Assis ensemble, deux par deux, **identifiez trois choses que vous avez en commun** :
   - une chose que vous ne faites JAMAIS, (FAIRE, PENSER, DIRE, SENTIR...)
   - une chose que vous faites PARFOIS,
   - une chose que vous faites TRES SOUVENT.

   (Conseils : il sera utile de donner un exemple : la vaisselle, frapper, écrire sur un mur, tirer la langue, pleurer, avoir un fou rire...)

Pour les petits, une alternative plus facile est de trouver
1 chose qu'on adore,
1 chose qu'on déteste,
1 chose qui nous laisse indifférent.

2) Lorsque les trois points communs ont été identifiés, **rejoignez ensemble un autre binôme** et voyez à quatre si vous avez un ou plusieurs **mêmes points communs**. Si vous n'en trouvez pas, recherchez ensemble **trois points communs aux quatre** :

- une chose que vous ne faites JAMAIS,
- une chose que vous faites PARFOIS,
- une chose que vous faites TRES SOUVENT.

3) Ensuite, les groupes de quatre vont partir à la recherche d'un autre groupe de quatre partageant un ou plusieurs mêmes points communs. À défaut, mettez-vous à huit et identifiez **trois nouveaux points communs à tous les huit**.

4) Les groupes de huit partent à la recherche d'un autre groupe de huit et refont le même processus...

5) L'activité prend fin lorsque tous les participants se sont regroupés et sont parvenus à identifier **trois points communs à tous**. Pour cette dernière étape, l'animateur peut proposer des caractéristiques et demander que ceux qui s'y identifient se lèvent. Tant qu'il y en a un qui reste assis, il faut trouver autre chose…

Partage :

- Qu'avez-vous ressentis et appris durant cette activité ? Quels ressentis en découvrant des points communs chez les autres ?
- Les 'points communs' rapprochent-ils ? Les divergences éloignent-elles ?...
- Dans la vie quotidienne, avons-nous besoin de nous sentir uniques et différents, ou avons-nous besoin de nous sentir 'comme les autres' ?
- Avez-vous déjà eu le sentiment de devoir renoncer à une partie de votre identité (vos caractéristiques) pour pouvoir être accepté(e) au sein d'un groupe ?
- L'acceptation des différences... est-ce important ? Sommes-nous réellement différents ? (> tous différents, tous égaux...)

Voir également : l'activité 'Trouve quelqu'un qui comme toi'

Des choses pas très gentilles

Durée : 15 à 20 minutes… **Public concerné (âge)** : 5-6 ans +

Instructions : explorer en BRAINSTORMING des questions simples, telles que (voir aussi l'activité 'Quand on se dispute : la roue à solution') :

1. il y a **des choses pas très 'gentilles'** qu'on fait parfois aux autres. Quoi par exemple ? Quelles sont les différentes manières de se disputer ? *(Dire des choses vilaines, injurier, se moquer, frapper, arracher un objet des mains, tirer la langue, bousculer, rejeter, ne pas écouter, menacer, critiquer, faire du chantage… etc.)*

2. **Comment se sent-on** quand quelqu'un nous embête ou nous dispute ? Quels sont les ressentis possibles ? *(se sentir mal, blessé, triste, en colère...)*
3. **Comment réagit-on** quand quelqu'un nous embête, nous dérange ou nous dispute ?
4. Quelles sont les **réactions (négatives)**, les attitudes qui enveniment le problème, qui n'offrent pas de vraie solution, qu'il vaut mieux éviter ? *(répondre, agresser, vengeance, punition...)*
5. Quelles sont les **réactions (positives)**, les attitudes, qui permettent de gérer le problème, qui permettent de se calmer ou d'éviter le conflit... ? *(écouter, regarder sans répondre, s'éloigner, proposer d'arrêter, s'excuser, dire non (gentiment), proposer une solution différente, dire ce que je ressens...)*

Dessin de groupe

Durée : 20 à 30 minutes… **Public concerné (âge)** : 6 ans +

Matériel - Préparations : grand papier, crayons, feutres ou peinture

Instructions :

- Rassemblez le groupe (ou plusieurs sous-groupes) en cercle autour d'une grande feuille de papier, avec une boîte de crayons de couleur ou de feutres. Précisez qu'il s'agit d'une activité silencieuse. Demandez aux participants de venir un à un vers le papier et d'y dessiner **un symbole** les représentant au sein de ce groupe.
- Variante 1 : on peut aussi laisser les joueurs libres de dessiner ensemble, librement, en leur demandant d'observer comment chacun parvient à prendre sa place.
- Variante 2 : on peut demander d'écrire **une qualité**, **une valeur** les représentant.
- Variante 3 : on peut aussi inviter chaque groupe à réaliser un dessin commun sur un thème particulier.
- Variante 4 : la même activité peut se faire au tableau avec des craies de couleur.

Partage : comment avez-vous vécu cet exercice ? Avez-vous pu prendre la place que vous souhaitiez prendre ? Votre dessin reflète-t-il votre présence ? Vos qualités ?

Détectives renifleurs

Cette activité fournit une expérience dans la reconnaissance et la résolution des problèmes grâce à l'exploration active et multisensorielle. Elle permet aussi d'expérimenter l'erreur et l'interaction entre pairs et avec l'adulte.

Durée : 30'-40'

Public : maternelle 4-6 ans

Matériaux:

- Différentes senteurs fortes (extraits, jus de marinade, épices, arômes liquides, beurre d'arachide...)
- Petits récipients avec couvercles (pots/bocaux en plastique transparent)
- Marqueurs permanents ou autocollants
- Boules de coton (démaquillage)

Déroulement du jeu :

1. Trempez ou frottez une boule de coton dans le parfum sélectionné. Placez-le à l'intérieur d'un petit pot et fermez le couvercle. Marquez le bas de chaque pot avec un numéro ou un autocollant à code de couleur.
2. Demandez aux enfants (un par un) de renifler chaque contenant et de deviner le parfum qu'il contient.
3. Révélez les parfums réels.
4. Créez des feuilles de papier avec des images représentant les différents parfums. Demandez à l'enfant (un à la fois) de placer le conteneur approprié sur sa photo/son image.
5. Alignez les pots et dites aux enfants qu'ils vont être des «détectives renifleurs» et que les indices sont à l'intérieur de chaque conteneur : ils vont devoir identifier ce qu'il y a à l'intérieur.
6. Disposez des pots supplémentaires et demandez aux enfants d'identifier les parfums en utilisant leur odorat.

E

Émotions : 1-2-3 « émotion » !

Âge : 5 ans +

Durée : 5'

En cercle, en tournant le dos au centre. Le meneur, au centre, dit une émotion puis compte à 3 et tout le monde se retourne en mimant l'émotion.

(L')Escargot

Durée : 10'

Age : 5-6 ans +

Objectif de l'activité : S'approcher de l'autre, découvrir les prénoms

Nombre : 8 à 24 participants

Matériel : aucun

Localisation : Espace étendu

Déroulement : les participants sont debout en file indienne et se donnent la main.

La première personne de la file (le meneur) donne son prénom et tourne sur elle-même pour entamer une spirale. En suivant le mouvement le second dit son prénom et continue la spirale, et ainsi de suite jusqu'au dernier, terminant la figure de l'escargot. Ensuite le meneur commence à tourner dans le sens inverse et le groupe se déroule petit à petit.

Jeu pour une fin de séance de jeux.

Variante : Les participants peuvent chanter de plus en plus fort quand la spirale s'enroule puis de moins en moins fort quand elle se déroule.

Est-ce que vous entendez ce que j'entends?

Cette activité aide les enfants à écouter et à identifier les sons, une compétence utile pour développer la communication.

Durée : 10'-15'

Public : maternelle 3-4 ans

Matériaux:

- De quoi bander les yeux (masque de nuit)
- Des feutres
- Tableau blanc ou paperboard

Déroulement du jeu :

1. Dessinez sur le tableau un œil ouvert et un œil fermé, avec les mots 'ouvert' et 'fermé' au-dessus.
2. Demandez aux enfants pourquoi l'ouïe est un sens important. Énumérez les autres sens (toucher, vue, goût, odeur), tous étant utilisés pour percevoir et comprendre notre environnement.
3. Demandez aux enfants (1, 2 ou 3 volontaires à la fois?) de vous dire ce qu'ils entendent et listez les suggestions sous la colonne «avec les yeux ouverts». Vous pouvez éventuellement faire cette activité en extérieur, ou avec les fenêtres ouvertes.
4. Demandez ensuite aux enfants de fermer les yeux ou de se bander les yeux.
5. Demandez-leur de rester silencieux et d'écouter pendant une à deux minutes.

6. Demandez aux enfants (les yeux toujours fermés) de vous dire ce qu'ils entendent. Écrivez leurs commentaires sous la colonne «Avec les yeux fermés».
7. Comparez les deux listes : ont-ils mieux entendu lorsque leurs yeux étaient fermés ? Pour quelle raison ?
8. Parlez de l'importance d'écouter les sons qui nous entourent et les messages qui nous sont adressés.

(L') étoile du jour (appréciations)

Les petits enfants peuvent ressentir une grande fierté pour des actes qui peuvent paraître anodins pour l'adulte, mais qui représentent des défis pour eux. Il est utile de favoriser ces sentiments de fierté et de confiance en soi.

Durée : 20'-30'

Public : maternelle 4-6 ans

Matériaux :

- Feuilles de papier jaune
- Les ciseaux
- Colle et paillettes (en option)
- Sac en papier / panier

Préparation :

Découpez des étoiles en papier (jaune) et écrivez sur chacune un des noms du groupe d'enfants. Une étoile par nom. Vous pouvez rendre les étoiles plus scintillantes en y mettant du brillant... Placez toutes les étoiles dans un sac en papier ou un panier.

Déroulement du jeu :

1. Demandez aux enfants de s'asseoir par terre.
2. Secouez le sac et retirez **une** des étoiles (une seule par jour).
3. Lisez le nom marqué sur l'étoile et demandez à l'enfant de vous approcher.
4. «Présentez» l'enfant au groupe et faites-lui un compliment (une appréciation). Exemple: *'Voici Michael, et j'aime beaucoup la façon dont il partage ses jouets avec les autres enfants.'*
5. Demandez aux enfants quelles autres appréciations peuvent être formulées à son sujet, quelles qualités spéciales, quels remerciements on peut lui adresser.
6. Laissez l'enfant porter l'étoile pour le reste de la journée.

Variantes :

• Offrez aux enfants des occasions de s'apprécier mutuellement. Voir les autres activités d'appréciation, cercles d'appréciation, etc.

Exploration aveugle en binômes (107)

Durée : 10-20’ **Public concerné** : 6-7 ans +

- Choisissez un partenaire, de préférence quelqu'un avec qui vous n'avez pas encore joué.
- Décidez qui est «A» et qui est «B»…
- Ceci est un exercice non-verbal. Il est impératif de rester silencieux durant tout l'exercice. Vous pourrez parler de votre expérience après.
- L'objectif de ce jeu est d'observer, d’explorer (et de faire des choses) sans l'aide de vos yeux, comme si vous étiez aveugles. Les «A» commenceront par avoir les yeux bandés. Les «B» vont guider leur partenaire par les mains (pas par la voix !). Faites-lui toucher et explorer différents objets ou personnes dans la pièce. Faites-lui explorer des positions, des parcours… Explorez par le toucher, et aussi par vos autres sens, l'odorat, l'ouïe… Veillez bien à rester toujours respectueux de votre partenaire. Ceci est un jeu de confiance, et dans quelque temps vous inverserez les rôles. Y a-t-il des questions ?...

NB : Accordez dix minutes ou plus, voire beaucoup plus. Ce jeu peut, si les conditions s’y prêtent, s’étendre dans le temps comme dans l’espace. Il peut durer une ou même plusieurs heures, inclure un repas, une promenade en extérieur, etc.

Variante : on peut également ‘nouer’ les deux joueurs au bras. Ils devront ainsi faire un certain nombre d’activités ‘ensemble’, liés l’un à l’autre.

F

Face aux émotions, que puis-je faire ?

Il sera difficile pour les enfants de cet âge de saisir pleinement les concepts émotionnels, en particulier les émotions complexes. Par conséquent, limitez-vous aux émotions de base telles qu’heureux, triste, en colère, effrayé et blessé.

Durée : 15’-20’

Public : maternelle 3-6 ans

Matériaux:

- papiers cartonnés avec des visages exprimant les émotions de base.
- des feutres

Déroulement du jeu :

1. Montrez un carton avec un visage **heureux** (préparé à l'avance) et demandez aux enfants :
   1- ce qu'ils voient et ce que cela signifie.
   2- d'énumérer les choses qui les rendent heureux ;
   3- ce qu'ils peuvent faire pour se sentir heureux.
2. Montrez un carton avec un visage **malheureux** et répétez le processus. Qu'est-ce que c'est? Demandez-leur d'énumérer les choses qui les rendent malheureux. Demandez-leur ce qu'ils peuvent faire quand ils se sentent malheureux. Demandez aussi aux enfants ce qu'ils peuvent faire lorsqu'ils voient quelqu'un qui est malheureux.
3. Montrez un carton avec un visage **en colère**. Demandez-leur ce que cela signifie. Demandez-leur d'énumérer les choses qui les mettent en colère. Demandez-leur ce qu'ils peuvent faire quand ils sont en colère, et ce qu'ils peuvent faire quand ils voient quelqu'un d'autre en colère.
4. Montrez un carton avec un visage exprimant la **peur**. Demandez-leur ce que cela signifie. Demandez-leur d'énumérer les choses qui leur font peur. Demandez-leur ce qu'ils peuvent faire quand ils ont peur, et ce qu'ils peuvent faire quand ils voient quelqu'un d'autre qui a peur.
5. Montrez un carton avec le visage de quelqu'un qui se sent **blessé** (physiquement ou émotionnellement). Même processus: ce que cela signifie, ce qui les fait se sentir blessé? Que peuvent-ils faire lorsqu'ils se sentent blessés? Que pourraient-ils faire lorsqu'ils voient quelqu'un d'autre qui se sent blessé?

Variantes :

Parler d'émotions avec des enfants peut être facilité en utilisant des histoires ou des livres. Il existe de nombreux livres pour enfants - même pour les tout jeunes enfants - qui traitent des émotions.

Faire des erreurs

Durée : 20-30 minutes… **Public concerné (âge)** : 8-9 ans +

1) '**Vous est-il arrivé de faire des erreurs ?**' Pensez à l'un ou l'autre de vos plus évidents regrets, des attitudes, des choix que vous préféreriez ne pas avoir faits, des échecs, des choses dont vous avez honte (ne fût-ce qu'un peu)…

2) Activité BRAINSTORMING : **Quand on fait une erreur**

   1- qu'est-ce qui fait que quelque chose est considéré par d'autres comme une faute, une erreur, quelque chose de 'mal'... ?

   2- comment se sent-on lorsqu'on fait une erreur ?

   3- qui a déjà fait une erreur ?

   4- qui n'a jamais fait d'erreur ?

   5- est-il possible d'apprendre sans faire d'erreur ?
   Quelle conclusion ? -> c'est OK de faire des erreurs !
   MAIS, ce n'est pas suffisant : encore faut-il savoir 'apprendre' de ses erreurs !...

6- que peut-on faire après avoir fait une erreur ?
> **reconnaître** (plutôt que nier) : très important ! Comment reconnaître ?
> **apprendre** quelque chose (se demander '*qu'est-ce qu'il y a que je n'ai pas encore compris ?*')
> **chercher comment faire mieux**
> **s'excuser** (très important aussi !) Comment ?...
- *je suis désolé !*
- *pardon*
- *je ne savais pas...*
- *ok, d'accord, je ne le ferai plus, etc...*

> **réparer** (et peut-être demander : *'que puis-je faire pour réparer mon erreur ?)*
> **autres** ?...

7- faire un poster des points utiles relevés sous (6) *(en sous-groupes)*
Demander d'utiliser la **roue à solutions** (la tarte à 6 ou 8 portions)
Imaginer une icône (petit dessin symbolique) pour chaque aspect
Afficher les posters, ou les (le) meilleur

8- pratiquer : s'assurer qu'à la moindre occasion on se réfère au poster pour utiliser les différentes étapes, afin que cela entre dans les usages comportementaux.

Faire l'acteur (voir 'statues musicales')

Durée : 10-15'

Age : 4-5-6 ans

Objectif de l'activité : se mettre à la place de l'autre par le jeu théâtral. Découvrir le langage non-verbal.

Nombre : 12 à 30 participants

Matériel : musique

Localisation : tout espace même restreint

Déroulement : les participants se promènent au son d'une musique. L'animateur arrête la musique et demande à chacun de s'immobiliser et de jouer un rôle : clown, sorcière, robot, indien, chat, éléphant, oiseau, fourmi… On peut ajouter une émotion : triste, joyeux, fâché… Ensuite, la musique reprend et chacun reprend sa marche jusqu'au prochain arrêt de musique. Même proposition : on s'immobilise et on joue un rôle improvisé, n'importe lequel.

Faire passer le sourire

Durée : 10-15'

Age : 4-5 ans +

Objectif de l'activité : découvrir l'écoute, l'expression non-verbale pour traduire une émotion.

Nombre : 12 à 30 participants

Matériel : aucun

Localisation : tout espace même restreint.

Déroulement : les participants sont assis en cercle. On prend un air sérieux. L'animateur sourit à un participant. Celui-ci prend le sourire et le passe au suivant, qui a un air très sérieux jusqu'à ce que le sourire lui soit envoyé : il devient radieux. Et ainsi de suite.

Faire un train

Les projets de groupe se prêtent à donner aux jeunes enfants la possibilité de partager et de travailler ensemble vers un objectif final.

Durée : 40'-60'

Public : maternelle 4-6 ans

Matériaux:

- Grandes caisses en carton
- Peinture (ou des photos de magazine à coller sur les boîtes)
- Crayons
- Feutres

Déroulement du jeu :

1. Avec une série de caisses en carton les enfants vont faire un train ensemble (éventuellement en sous-groupes si le groupe est trop grand).
2. Demandez aux enfants de décorer les boîtes et de les assembler comme les wagons d'un train.
3. Offrez un nombre limité de matériaux afin que les enfants soient obligés de partager les ressources disponibles dans cette œuvre commune (une seule paire de ciseaux, un seul pinceau... etc.). Insistez sur la nécessité de partager les ressources et outils.
4. En cours de travaux : faites des commentaires ou des appréciations ciblées par rapport aux comportements de partage et de coopération. Demandez-leur comment ils se sentent lorsqu'ils doivent attendre pour utiliser l'objet dont ils ont besoin. Demandez-leur de faire la liste des choses qu'ils peuvent faire pendant qu'ils attendent leur tour (travailler sur une autre partie de la boîte, utiliser des crayons pendant qu'ils attendent des marqueurs, faire des banderoles pour le train, etc.).
5. Lorsque le train est terminé, demandez aux enfants de le remplir avec des animaux en peluche (ou des coussins) et de les faire circuler dans la pièce.

Filles / garçons : faire des nombres

Durée : 10’ **Public concerné** : 7-8 ans +

Les garçons ont une valeur de 3, les filles ont une valeur de 2 *(ou l’inverse)*. Regroupez-vous (le plus rapidement possible) en faisant le nombre suivant : 12 (ensuite : 11-10-9-8-7-6-5).

Variante : on peut faire deux groupes en les distinguant autrement que selon le sexe, par exemple les casquettes rouges et les casquettes jaunes ; ou les foulards rouges - Tshirts blancs ; cheveux longs – cheveux courts,...

G

Geler-dégeler (Figer-marcher)

Durée approximative : 10’/15’ **public concerné (âge)** : 6 +

Préparation (matériel) : besoin d’un espace ouvert pour marcher librement

Mise en place (disposition des participants) : répartissez-vous dans la salle

Instructions de départ :

1- Marchez librement, sans vous toucher, chacun pour soi...

2- ‘*Gelez !*’ : restez immobiles (on peut choisir un autre mot, tel que ‘statue’ ou ‘figé’...

3- En position figée, on demande :
*‘sans regarder, les yeux fermés : VOS **GENOUS** SONT-ILS DROITS OU PLIES ?... Si vous savez, pouce levé ; si vous ne savez pas pouce bas.’*

4- Ensuite on repart : dégelez (défigez et marchez)
Puis, de nouveau : gelez !
*‘sans regarder, les yeux fermés : VOS **EPAULES** SONT-ELLES LEVEES OU ABAISSEES ?... Si vous savez, pouce levé ; si vous ne savez pas pouce bas.’*
Et ainsi de suite : marchez... gelez...
*- VOS **COUDES** SONT-ILS DROITS OU PLIES ?...*
*- VOS **MAINS** SONT-ELLES OUVERTES OU FERMEES ?..*
*- VOTRE **TETE** EST-ELLE DROITE OU PENCHEE ?...*
*- LES **MUSCLES DE VOTRE VENTRE** SONT-ILS RELACHES OU TENDUS ?...*
*- VOTRE **FRONT** EST-IL TENDU OU DETENDU ?...*
*- LE **POIDS DE VOTRE CORPS** EST-IL PLUS SUR LE PIED DROIT OU PLUS SUR LE PIED GAUCHE ?...*

5- Bref partage : quels ressentis, quels apprentissages ?

Commentaires : objectifs de l'activité : apprendre à conscientiser le corps, les ressentis dans le corps ; être présent à soi-même.

Conseils pour l'animateur : enchaîner avec un apprentissage sur les ressentis, les émotions. Combien d'émotion y a-t-il ? Comment les émotions se manifestent-elle physiquement ? Le vocabulaire émotionnel. Mimer les émotions. Le thermomètre et/ou le panneau à émotions...

Gonfler le ballon

Type d'activité : relaxation simple.

Objectif : détente ; présence dans le corps ; respiration, maîtrise du souffle.

Âges : 3 – 4 – 5 – **6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +**

maternelles – **primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée**

Difficulté : plus impliquant

Durée : 5-10'

Nombre de participants : 2 à 30+ participants

Matériel : aucun.

Localisation : assis en cercle (de préférence).

Déroulement :

(Assurez-vous d'offrir un rythme ralenti, avec des pauses, laissant chaque proposition résonner en écho avant de poursuivre… afin que chacun puisse se l'approprier… Au besoin, simplifiez les instructions.)

Asseyez-vous confortablement, bien droits…
Et portez votre attention vers votre respiration…
Respirez lentement… confortablement…
Sentez l'air qui passe par le nez…
Vos poumons qui se gonflent d'air… puis se dégonflent…
Comme un ballon qui se gonfle… et se dégonfle…
Laissez-le ballon bien se remplir…. Et pleinement se vider…. lentement… confortablement… sans rien forcer…
Explorez comment vous pouvez expirer très lentement et vous vider complètement...
Puis laisser le ballon se remplir normalement…
Allez-y très lentement… avec un petit temps d'arrêt entre l'inspir et l'expir…
Trouvez votre rythme…
Le plus confortablement possible… … …
Observez bien comment vous vous sentez… profondément détendus…
Lorsque vous serez prêts, vous pouvez revenir ici, ouvrir les yeux et vous étirer…

Partage des ressentis, impressions, observations.

Grogne Cochon, grogne

(Variante de « Coco est bien assis » !)
Durée : 10-15'

Age : 4-5 ans

Objectif de l'activité : Développer l'écoute. Développer la confiance en soi, en l'autre. S'accorder le droit à l'erreur.

Nombre : 12 à 30 participants

Matériel : Un bandeau

Localisation : tout espace même restreint

Déroulement : tous les cochons sont assis en cercle. Le fermier est au centre, il a les yeux bandés. On lui fait faire un tour sur lui-même pour qu'il soit un peu désorienté. Ensuite il va s'assoir (à tâtons) sur les genoux d'un de ses cochons et lui demande « Grogne, cochon, grogne. » L'animal répond par des grognements. Si le fermier devine qui c'est, le cochon prend la place du fermier.

Variante : on peut changer d'animal : chat, chien, oiseau, chèvre, coq …

H

Handicapés solidaires

Durée : variable **Public concerné (âge)** : 6-7 ans +

Chaque participant est invité à se choisir un handicap physique, qu'il va ensuite garder pendant toute la durée d'une période donnée (une heure, une demi-journée, une journée...). Chacun va se préparer en fonction de son choix, afin de se créer les conditions nécessaires (exemples : aveugle ; un bras en bandoulière ; une jambe ou un pied cassé, raidi par un morceau de bois étroitement bandé dessus ; sourd (bouchons) ; muet (la bouche obstruée) ; en chaise roulante ; borgne ; une main (ou deux) bandée ; etc...

On va ensuite poursuivre diverses activités normales, y compris un repas, un temps libre... Puis on débriefe : comment s'est-on organisé ? Quelle entraide y a-t-il eue ? Quels ressentis ? Quels apprentissages ?

Harmonisation

Durée : 2’ **Public concerné** : 5-6 ans +

En début et fin de période d’activité avec un groupe, il peut être indiqué de prendre un court instant de temps de silence (15 à 30 secondes). Au début, avec des participants non familiarisés à ce rituel, il est utile de le guider très simplement : *fermons les yeux un instant... juste pour respirer ensemble... totalement présents, dans ce lieu, dans ce groupe... ouverts les uns aux autres... (45’’) Merci.*
Ce petit rituel permet de focaliser l’énergie du groupe, d’indiquer un temps clair de début et de fin, et aussi de familiariser à l’intériorité, à la ‘présence à soi’.

I

Imagine ‘Confiance’

Durée : 20-30’ **Public concerné** : 7 ans +

Mise en place : le groupe est assis (en grand cercle).

Instructions :

1) **Brainstorming** : qu’est-ce que la confiance ? (Voir activité ‘avoir confiance’, qui constitue une bonne introduction.)
2) **Imaginez** maintenant que cette qualité de CONFIANCE soit parfaitement représentée par une animal. Un animal très confiant. On peut même l’appeler ‘Confiance’, cet animal. Fermez les yeux quelques instants et imaginez-le devant vous. Quel animal est-ce ?... Regardez-le, ressentez sa présence, sa force, sa confiance...
3) Maintenant, **imagine être cet animal ‘Confiance’**... Explore comment tu peux te glisser dans cette présence de confiance... Tu es cet animal, tu es ‘Confiance’...
   - À quoi ressembles-tu ?...
   - Quelles sont tes sensations ?... Respire bien dans ces sensations de ‘Confiance’... Ressens comment tu te tiens...
   - Qu’est-ce qui est formidable quand tu es CONFIANCE ?...
   - Où habites-tu ?...
   - Qui sont tes amis ?...
   - Qu’est-ce que tu fais le mieux ?...
   - Respire dans ces sensations d’être confiance...
   - Quel cri, quels sons fais-tu ?...
   - Comment marches-tu ?...

4) Maintenant, vous allez vous lever et **marcher autour de la pièce** (où juste vous tenir là sans marcher, si c'est ce que vous préférez)... Si vous voulez, vous pouvez aussi faire les sons que fait 'Confiance'... (2 minutes)

5) Parfait. Maintenant, asseyez-vous et **écrivez ou dessinez** comment c'est d'être 'Confiance'. (5-6 minutes)

6) **Partage** en sous-groupes,

7) **Retours** ensuite au grand groupe : comment avez-vous vécu cela. Quels ressentis, quels apprentissages ?

8) **Discussion** : prenez soin de ratifiez l'expérience en précisant que la confiance en soi est un 'espace intérieur'. Il est toujours là et vous pouvez toujours y retourner. On peut utiliser une image pour faciliter l'accès à cet espace de confiance, mais ce qui importe ce n'est pas l'image, c'est l'ancrage dans cet espace intérieur. Il peut y avoir bien d'autres accès à cet espace de confiance. Lesquels sont-ils ? Qu'est-ce qui vous aide à retrouver cet espace de confiance ?... (Voir par exemple l'activité *'Une expérience dont je suis fier'*).

J

J'appelle (salade de fruits)

(10 à 40 joueurs)

Durée : 10-15' **Public concerné** : 5 ans +

Les participants sont assis sur des chaises, en cercle. Un volontaire vient se tenir au centre et sa chaise est retirée (il y a donc une chaise de moins qu'il n'y a de joueurs). Le joueur au centre va 'appeler' ceux qui partagent avec lui une caractéristique donnée (pas nécessairement vestimentaire, telle que porter des jeans, avoir du rouge dans les vêtements, avoir des chaussures en cuir, des lunettes, des cheveux longs, etc. Inviter à explorer également des qualités moins visibles). Le joueur dit donc : ***'j'appelle ceux qui, comme moi, sont/ont/aiment…'*** Ces joueurs-là doivent alors se lever et changer de chaise. Le joueur qui a appelé se précipite sur une des chaises libérées. Celui/celle qui reste sans chaise est le nouvel 'appelant'. Il/elle fait un nouvel appel, mais ne peut pas utiliser une qualité déjà utilisée.

Variantes :

- pour les plus âgés : on peut demander de n'utiliser que des caractéristiques personnelles abstraites, des 'qualités', des talents, ou (mieux encore) indiquer un thème précis et alterner toutes les 3 à 4 minutes :

j'aime ....
je déteste....

je fais très bien.... (suis expert en....)
je ne fais pas bien....
'je suis ....'
'j'aimerais que ....'
'j'ai très peur de ....'
'je suis triste quand ....'
'je stresse quand ....'

- pour les plus petits (moins de 6-7 ans) : « Salade de fruits » :

Chaque joueur reçoit un nom de fruit (choisir 3 ou 4 fruits différents et faire un tour du cercle en désignant par exemple : banane-fraise-pomme-orange, banane-fraise-pomme-orange, etc…). Les participants sont assis sur des chaises, en cercle. Un volontaire vient se tenir au centre et sa chaise est retirée (il y a donc une chaise de moins qu'il n'y a de joueurs). Le joueur au centre est invité à 'appeler' une, deux ou trois sorte(s) de fruit(s), ou tout le monde (en disant alors «salade de fruits»). Les joueurs concernés doivent alors se lever et changer de chaise. Le joueur qui a appelé se précipite sur une des chaises libérées. Celui/celle qui reste sans chaise est le nouvel 'appelant'.

Je n'ai encore jamais...!

Une activité pour découvrir des particularités individuelles, parler de soi, se dévoiler.

Durée : 15-20'

Age : 7-8 ans +

Nombre : 10 à 20 joueurs.

Déroulement : les joueurs sont assis par terre, en cercle. Ils mettent leurs dix doigts au sol, bien en vue. Un à un, chacun va annoncer quelque chose qu'il n'a encore jamais fait (par exemple : *je n'ai jamais joué au ten*nis). À chaque fois, tous ceux qui ont déjà fait la chose énoncée (par exemple *'déjà joué au ten*nis') vont devoir lever un doigt. Le but du jeu est de rester le plus longtemps 'en course', ceux qui n'ont plus de doigts au sol étant éliminés. La stratégie utile est donc de citer quelque chose que les autres ont des chances d'avoir déjà fait, mais pas vous-même.

Je suis moi

(Présentation de soi à la 3e personne)

Durée : 30' **Public concerné** : 7-8 ans +

Mise en place : répartir les joueurs en sous-groupes de 4 ou 5.

Instructions :

1) Écrivez d'abord (partagez ensuite) : que dirait de toi ton/ta meilleure ami(e) ? (5')

Décris-toi en parlant de toi-même *à la troisième personne* (en commençant par ton prénom) :
- xxx... aime... (goûts, passions, talents)
- xxx... fait très bien... (tes principales qualités et compétences)
- xxx... n'aime pas trop ou déteste faire...
- xxx... a telle ou telle inquiétude, angoisse…
- xxx... est particulièrement attaché à... (choses et personnes qui comptent le plus)...
- xxx... a (tel et tel) projets... (etc. non limitatif).

2) Partage en sous-groupe : xxx est... (25')

3) Retours et partage grand groupe : ressentis/apprentissages (10')

(VARIANTE : Imagine que quelqu'un écrive un article sur toi pour un journal. Comment aimerais-tu être décrit(e) ?)

Je suis un arbre

Durée : 5 à 10 minutes

Public : à partir de 7-8 ans

Mise en place : debout, éparpillés, les pieds très légèrement écartés, les bras tombants.

Instructions : *'Nous allons nous amuser à nous transformer en arbre... un bel arbre, grand et solide... chacun peut l'imaginer comme il veut...*

*Porte d'abord ton attention vers tes pieds... Ils sont bien plantés sur la terre, même comme s'ils étaient **dans** la terre... Tu peux te sentir bien enraciné, avec des racines qui plongent profondément dans le sol...*

Et à chaque inspiration, tu sens la force de la terre monter en toi... à chaque expiration, tu expires vers les profondeurs de la terre...

Tu es bien enraciné... tu te sens relié(e) à tout ce qui t'entoure...

Ton corps est fait de bois... mais tes jambes et ton tronc sont bien souples, tout en restant solidement droits... Tu te sens pousser vers le ciel...

Tes bras peuvent se lever, comme des branches... avec des feuilles qui captent la lumière du soleil...

Et en respirant, tu sens cette lumière qui descend dans tout ton être...

À chaque inspiration, tu captes l'énergie de la terre par les racines, et la lumière du soleil par tes feuilles...

À chaque expiration, tu retransmets cette énergie à tout ce qui t'entoure... la vie autour de toi, les autres arbres, la nature, les animaux, les gens... la terre entière...

Un léger petit vent souffle dans tes feuilles... Tu peux danser avec le vent, mais ton tronc reste bien solidement planté dans le sol...'

'Juste respirer... et ressentir...'

'Maintenant tu te prépares à revenir ici, dans cette classe, et à quitter l'image de cet arbre, tout en gardant en toi les sensations de puissance, de lumière, de liberté...'

Partage : accordez un moment de partage libre : 'qui a envie de partager comment vous vous êtes sentis durant cette activité ?'

Était-ce difficile ? Était-ce agréable ?... Sachez que vous pouvez refaire cette petite pratique quand vous le voulez. C'est très simple. Même tout seul chez vous...

Jeu de noms

Durée : 10-15'

Public concerné : 5 ans +

Mise en place : debout en cercle.

Instructions :

1 – Un à un, chacun se tourne vers son voisin de droite et lui dit son prénom (bien fort). On fait le tour du cercle, écoutant le voisin de gauche, tournant, parlant au voisin de droite. L'animateur commence.

2 – ensuite on reprend la même chose vers la gauche : chacun se tourne vers son voisin de gauche et dit son prénom.

3 – ensuite on reprend vers la droite, mais cette fois chacun dit le prénom du voisin qu'il regarde.

4 – en pour terminer on fait la même chose vers la gauche.

Variante : on peut aussi **chanter** son prénom au lieu de simplement le dire. Dans ce cas, il est préférable de se tenir les mains et d'inviter le cercle entier à répéter le même chant. Idéalement, on invitera à respecter un rythme, sans trous, sans moments d'attente, de façon à faire un seul chant rythmé avec les différents prénoms, alternant solos et chorale.

(Le) Jour du partage

Durée : 10-15'... (?)

Age : 3-4 ans +

Déroulement :

Particulièrement indiqué pour les tout-petits (mais loin d'être inutile pour les plus grands) : choisissez un jour de la semaine (ou du mois) comme 'jour du partage' : c'est l'occasion (non obligatoire) d'amener quelque chose qui sera partagé, avec l'un ou l'autre ou avec tous. Apprendre à donner, apprendre à recevoir, apprendre à partager ce qu'on a. Un bonbon, un paquet de biscuits, une plaquette de chocolat, un petit jouet… Pas besoin d'achats ni d'argent. De petites choses simples seront suffisantes.

(La) Journée de la bienveillance

Durée : 20-30'

Public concerné : 4-5-6 ans +

Déroulement :

1) **Activité 'éveil à la bienveillance'**
   Tracez la main de chaque enfant sur une feuille de papier. Demandez ensuite aux enfants quelles sont les différentes manières dont on peut exprimer de la gentillesse envers les autres (brainstorming : actes de bienveillance !). Chaque idée sera notée (par l'adulte) sur un des doigts de la main de celui qui la donne, et également ceux qui veulent utiliser la même idée. On complétera toutes les mains, puis on découpera, décorera et affichera les mains au mur. Les mains incomplètes (pas de souci si on manque d'idées!) pourront être complétées plus tard.
2) **Décrétez une journée de la bienveillance** (idéalement le lundi, pour motiver le retour à l'école!). Expliquez aux enfants que ce jour-là ils sont invités à réaliser le mieux possible leurs idées de gentillesse. Ils peuvent aussi observer plus particulièrement ce qu'ils aiment bien chez les autres et le leur dire.
   1- Chaque enfant promet de s'approcher AU MOINS d'un autre enfant (ou grande personne), de sa classe ou d'ailleurs, et de lui dire : *"Ce que j'aime vraiment chez toi c'est ....."*
   2- A la fin de la journée, le groupe partagera ses expériences.
3) **Le poster des 'actes de bienveillance'**
   - Faites un grand poster avec 100 cases, et affichez-le au mur.
   - Encouragez les enfants à observer les actes de bienveillance des autres et à les rapporter.
   - À chaque fois qu'un enfant observe un acte de bienveillance, il peut le rapporter chez l'enseignant, qui l'autorisera à mettre un autocollant (couleur, étoile) avec le nom de l'enfant en question sur le poster. Ils ne peuvent pas se rapporter eux-mêmes ! Uniquement les autres.
   - L'objectif de 100 actes de bienveillance devrait être atteint facilement. On mettra en évidence les bienfaits et transformations observés dans les attitudes du groupe. Et on pourra évidemment recommencer !...

(Le) Langage non-verbal

Durée : 10’

Age : 5-6 ans +

Déroulement : en cercle, debout, les enfants sont invités à explorer le langage non-verbal, autant avec les mains qu’avec leur expression du visage. On peut faire la tour du cercle en exprimant un à un les messages suivants :

Youppie !
Je suis désolé(e).
Ce n’est pas moi !
Ce n’est pas bien !
Je ne l’ai pas fait exprès.
Qu’est-ce que tu dis?
Ce n’est pas de ma faute !
Je ne sais pas.
Viens ici, vite!
Bien joué !
Oh Non !
Quel désastre !
etc...

Lorsqu’ils savent lire, ils peuvent tirer un petit papier d’un panier ou chapeau et exprimer ce qui s’y trouve marqué. Les autres vont alors deviner de quel message il s’agit.

(Le) Loup et les brebis

Durée : 10-15’

Age : 5 ans +

Déroulement :

Un joueur fait le loup, les autres sont les brebis. Les brebis se mettent en chaîne, l’un derrière l'autre en se tenant par la taille, à la queue leu leu. Le premier de la file est le berger. Le loup est seul au départ. Il doit tenter d'attraper la dernière brebis en la touchant ou en l’attrapant par la taille. Lorsqu’elle est prise, elle s'unit au loup en le tenant par la taille, formant une autre chaîne derrière lui. On continue le jeu jusqu'à ce que le berger soit seul et que toutes les brebis soient avec le loup.

M

(La) Machine vivante

Durée approximative : 15-20 minutes **Public concerné (âge)** : 7-8 ans +

Positionnement : S'il y a plus de 15 participants, divisez le groupe en deux. Les joueurs font un grand cercle, de manière à dégager un espace suffisant pour que tous puissent se joindre à la sculpture vivante à l'intérieur.

Instructions :

- « Un de vous (quiconque se sentira prêt) va venir au centre du cercle et entamer un **mouvement** rythmique, n'importe lequel, dans n'importe quelle position, qu'elle soit debout, couchée, assise... Et le mouvement sera accompagné d'un **son**. »

Exemple :... *(Faites par exemple tourner vos bras lentement en soufflant bruyamment à chaque tour, un peu comme les roues d'une locomotive à vapeur…)*

« Lorsque le premier joueur sera bien installé dans son mouvement, un second joueur pourra venir se joindre à lui, avec un mouvement et un son différent, mais dans un rythme synchronisé. Il peut y avoir un contact physique, mais cela n'est pas obligatoire. Allez-y un seul à la fois, et attendez que le nouveau venu soit bien dans son mouvement. Ne vous précipitez pas, prenez le temps d'observer et d'apprécier le nouvel état de la machine. Soyez créatifs et cohérents. Restez dans un même rythme, dans un concert de bruitages. Et bien entendu sans vous parler… Après, quand tout le monde aura rejoint la machine, je vous demanderai d'accélérer le rythme, puis de le ralentir à nouveau. OK ? Des questions ?... On commence : quiconque se sent prêt peut y aller…

- *(Lorsque tous ont rejoint la machine)* Continuez, mais accélérez progressivement le rythme... de plus en plus vite... Et maintenant on ralentit... toujours bien ensemble... (jusqu'à l'arrêt). SUPER !

(S'il y a lieu, passez au second groupe.)

Partage : qui veut partager ses impressions ?

Variante : on peut désigner un 'metteur en scène', qui va prendre un à un les joueurs du cercle et le mettre en position selon son inspiration créative. Les joueurs se laissent diriger comme s'ils étaient de la pâte à modeler.

(Les) Marches

Durée : 10' **Public concerné** : 6 ans +

- Pour commencer, invitez les participants à explorer une marche naturelle, décontractée. Demandez-leur de bien ressentir leur corps dans cette marche…
- On peut explorer différentes vitesses de marches : vitesse 'normale', vitesse 'speed' (pressé), vitesse lente (au ralenti)...
- On peut faire des arrêts instantanés : figé... bouger..., marcher sur un sol brûlant...
- Ensuite : 'imaginez que vous devez passer à travers un mur d'argile. Cela demande pas mal d'effort. Votre corps tout entier vous pousse, en prenant des appuis solides'.
- Ensuite : 'imaginez que vous marchez au fond de la mer. Votre corps est léger, mais l'eau ralentit vos mouvements…' Puis transformez-vous en algue, bercée par les courants...
- 'Maintenant, marchez comme un soldat au pas…
  …comme un roi ou une reine…
  …comme un bébé…
  ...comme une souris... un éléphant... un lapin... un crabe... un kangourou...
  …aveugle…, en boitillant..., handicapé (paralysé du pied, de la jambe, du dos, du cou...)
  ...sur la pointe des pieds..., sur les talons..., genoux collés + pieds écartés...
  ...à tout petits pas... à pas de géant...
  …exténué après une longue marche dans un désert…
  …pressé, stressé, en retard pour l'école…
  ...avec fierté... indifférence... méfiance... maladresse...
  ...etc...

DISCUSSION: pourquoi cette activité?... Explorer la présence à soi-même, la conscience du corps, le mouvement... trouver sa place dans le groupe, s'accaparer l'espace... se désinhiber... s'amuser...

Marionnettes en conflit

Afin d'apprendre à résoudre les petits conflits qui surgissent dans des situations quotidiennes de jeu, les marionnettes peuvent être un bon intermédiaire pour explorer des jeu-de-rôles.

Durée : 40'-60'+

Public : maternelle 4-6 ans

Matériaux:

- Fils
- Assiettes en papier
- Papier graphique
- De la colle
- Crayons et marqueurs
- Bâtonnets

Déroulement du jeu :

1. Fournir aux enfants les matériaux divers, crayons, marqueurs, fil, bâtonnets, colle, etc... pour créer des marionnettes. Chaque enfant peut faire une marionnette qui lui ressemble (couleur des yeux, cheveux, lunettes ou autre particularité).
2. Identifiez quelques scénarios de conflits qui se produisent fréquemment dans le groupe de jeu et notez-les sur de petites fiches. Exemples: deux enfants se disputent un camion, un enfant dit un mot injurieux à un autre enfant, un enfant est laissé hors-jeu ou un enfant qui ne dit pas la vérité.
3. Répartissez les enfants en petits groupes et invitez chaque sous-groupe à tirer une des situations de jeu hors d'un chapeau. Lisez-leur le scénario.
4. Demandez ensuite à chaque groupe d'utiliser leurs marionnettes pour faire un jeu des rôles afin de résoudre le problème.
5. Invitez les enfants à s'exprimer sur les solutions proposées. N'oubliez pas d'apprécier et de reconnaître les compétences qui sont exprimées.

Massage énergique (tapping)

Durée : 10' **Public concerné** : 7-8 ans +

Divisez en sous-groupes de 3 (comptez le cercle 1-2-3, 1-2-3…) et démontrez l'exercice suivant : la personne du milieu se penche vers l'avant de manière à avoir le dos à l'horizontale, les bras et la tête pendants, détendus. Les deux autres, de chaque côté, la tapotent énergiquement (mais gentiment), avec le plat des mains (et en évitant la colonne vertébrale). Commencez par le dos, des épaules aux fesses et retour aux épaules ; ensuite descendez les bras jusqu'aux doigts et remontez ; refaite le dos, puis descendez les jambes jusqu'aux orteils, remontez jusqu'aux épaules, tapotez gentiment le crâne du bout des doigts, terminez en posant les mains sur le haut et bas du dos. Ensuite échangez de position : un autre partenaire se met au centre et se fait tapoter…

Assurez-vous que les joueurs restent respectueux les uns des autres et tapotent en douceur.

Mes mains peuvent le dire

Cette activité encourage les enfants à exprimer comment ils se sentent en utilisant leurs mains et leurs mots.

Durée : 5-10'

Matériaux : aucun

Public : maternelle 3-4 ans

Déroulement du jeu :

1. Inviter les enfants à se remémorer des moments où ils se sont sentis chauds, froids, en colère, effrayés ou heureux.
2. Demandez de vous montrer, en utilisant seulement les mains, comment on exprimerait ce qui suit:
   - Bonjour!
   - Venez ici
   - Allez-vous-en
   - Vilain vilain
   - J'ai chaud
   - J'ai peur
   - Arrêtez
   - Je suis en colère
   - J'ai froid
   - Au Revoir!
   - Oui!
   - Je ne veux pas...
3. Encouragez les enfants à décrire ces gestes qui accompagnent les ressentis : «*Je fais un signe de la main pour dire au revoir... Je mets mes bras autour de moi quand j'ai froid...*»
4. Utilisez cette activité pour parler des émotions «négatives» (désagréables), telles que la colère et la peur. Encouragez les enfants à exprimer leurs sentiments en utilisant des mots : cela permet de résoudre plus facilement les problèmes qui se posent ; cela permet d'être mieux entendu et de trouver des solutions.

(Le) Message clair

Durée : 20-30' **Public concerné** : 7 ans +

INTRODUCTION : Lorsqu'on est en désaccord, blessé, en conflit, en colère... il est utile de pouvoir exprimer :

1) Le ressenti : *je me sens .....*
2) Le besoin : *j'ai besoin de ..... (quand tu .....)*
3) Une demande ouverte : *pourrais-tu ..... stp ?*
4) Et on va y ajouter : *comprends-tu cela ?...*

Lorsque le sujet (A) s'exprime en premier, l'interlocuteur (B) va **reformuler** :

1) Le ressenti : *tu te sens...*
2) Le besoin : *tu as besoin de .....*
3) La demande : *tu voudrais que ..... (me demande de...)*
4) *OUI, je comprends ce que tu dis.*

Ensuite, les deux vont pouvoir plus facilement trouver une solution à leur problème.

PRATIQUE : Instruction de la DEMONSTRATION d'abord, pratique en trinômes ensuite.

1) **Demander 3 volontaires**. Identifiez un conflit entre élèves/participants (*une idée d'exemple à jouer) (Exemple : 'Arrête de me pousser/prendre toute la place !' – 'Tu m'as poussé, injurié...')*

2) **jeu de rôle** : les 3 volontaires jouent la scène : un éducateur, 2 enfants. Les enfants (A et B) se disputent, l'éducateur (C) intervient en donnant les consignes du 'message clair' :

A va exprimer :

1) Le ressenti : *je me sens .....*
2) Le besoin : *j'ai besoin de ..... (quand tu .....)*
3) Une demande ouverte : *pourrais-tu ..... stp ?*
4) *comprends-tu cela ?...*

B va reformuler (répéter) :

1) Le ressenti : *tu te sens...*
2) Le besoin : *tu as besoin de .....*
3) La demande : *tu voudrais que ..... (tu me demande de...)*
4) *OUI, je comprends ce que tu dis.*

Les enfants pratiquent. A d'abord, avec B qui reformule. B ensuite, avec A qui reformule.

L'éducateur (C) leur demande ensuite : *'où est la solution ?...' ('Que cela vous apprend-il ? Qu'allez-vous faire ?...').*

Prenez le temps, à la fin du jeu de rôle, de laisser les joueurs s'exprimer, ainsi que d'inviter le groupe à partager ses observations.

3) **On recommence avec d'autres volontaires**

4) **Ensuite on peut faire une pratique en trinômes**. Identifiez un conflit. Pratiquez la formulation des 4 messages et la reformulation par le partenaire. Le 3e joueur guide (si nécessaire), observe et fait un retour.

5) **PARTAGE / DISCUSSION** : ressentis, apprentissages...

Commentaire : AVEC LES PETITS (moins de 8-9 ans) on ne fait que le ressenti, pas les besoins/demandes. On invite l'enfant 'victime' (émotionnel) à dire :

- Quand tu.... Je me sens.... Est-ce que tu comprends cela ?

L'autre est invité à répondre :

- Quand je.... Tu te sens.... je le comprends.

Il peut être invité aussi, à son tour, à exprimer :

- Quand tu.... Je me sens.... Est-ce que tu le comprends ?

L'éducateur peut alors clôturer en disant : *est-ce que vous avez (tu as) dit ce que tu avais à dire ? Y a-t-il autre chose que tu aurais besoin de dire, de proposer ou de faire ?*

Avec les ados en revanche (14-18), exprimer le ressenti sera peut-être plus difficile. Ne pas insister. Faire surtout les besoins/demandes et la recherche d'une solution !

Météo du jour : 1-2-3 météo

Durée : 5’ **Public concerné** : 4-5 ans +

Introduction : il y a 3 signes et deux mains. Cela nous donne 5 possibilités.
Soleil : main ouverte, doigts écartés
Nuage : poing fermé
Pluie : pouce vers le bas (avec le mouvement descendant)

Instructions : À 3, tout le monde va montrer ses 2 mains :
1- **Soleil-soleil** : je me sens super bien, envie de rire, de m’amuser
2- **Soleil-nuage** : je me sens ok, normal
3- **Nuage-nuage** : je me sens gris, pas la forme, pas de grande envie
4- **Nuage-pluie** : je me sens un peu déprimé, envie de rien faire
5- **Pluie-pluie** : je me sens très mal, j’ai envie de pleurer

Avant de compter, accordez quelques instants : **‘Quel temps fait-il à l’intérieur de toi ?’** Est-ce qu’il fait calme ? détendu ?... ou un peu tendu ?... envie de rire ou envie de pleurer ?... Prenez un instant pour voir et ressentir à l’intérieur...

Mains derrière le dos. À 3, tout le monde montre ses 2 mains : **1-2-3 météo !**

Commentaire pour l’animateur : cette activité, en début de temps passé ensemble, peut devenir un rituel régulier. Il permet à l’animateur de vérifier en un clin d’œil l’état émotionnel de chacun. Cette activité permet aussi aux enfants d’apprendre à dire comment ils se sentent (sans devoir nécessairement mettre des mots). Éviter de demander d’expliquer, éviter de rationnaliser, de donner conseil ou même de consoler. Reconnaissez l’émotion, accueillez. Tout au mieux, si un enfant a un besoin particulier, offrez-lui une attention spéciale au moment approprié.

Mimes en miroir

Durée approximative : 15-20 minutes **Public concerné (âge)** : 7 ans +

Instructions :

Choisissez un partenaire et répartissez-vous deux par deux. Choisissez qui est A et qui est B. "A" et "B" se font face, debout, les yeux dans les yeux, à distance d'un mètre environ (les deux bras tendus).

1) "A" va commencer à faire des mouvements libres, "B" va le suivre en miroir, en parfait synchronisme. Veillez à faire vos gestes de manière le plus synchrone possible. C’est autant la responsabilité de A que de B. A doit veiller à ce que B puisse le suivre...

2) Après deux à trois minutes, on inverse les rôles : B mène et A suit en miroir.

3) Deux à trois minutes plus tard : on fait la même chose, mais cette fois sans meneur : les deux peuvent prendre l'initiative, mais vous devez rester parfaitement à l'unisson. Soyez donc tous les deux attentifs...

4) Après trois minutes : maintenant vous avez le droit de rompre brièvement le synchronisme pour ensuite y revenir, puis reprendre distance... Restez à l'écoute l'un de l'autre, reliés et en harmonie, mais pas nécessairement en parfait miroir. Explorez une relation qui maintient le lien tout en autorisant une plus grande liberté…

Partage : quels ressentis ? Quels apprentissages ? En quoi ce jeu est-il utile ?

Mon album personnel

Améliorer les compétences d'empathie en repérant les sentiments dans un livre d'images.

Durée : 40'-60'+

Public : maternelle 4-6 ans

Vous aurez besoin

- Livre vierge ou album
- Papier pour coller des photos
- Bâton de colle
- Crayons ou marqueurs
- Photos montrant une variété d'émotions (photos personnelles, de personnes aimées, personnages admirés, ou photos trouvées dans un magazine)

Étapes d'apprentissage

Un album-souvenir (album de photos personnelles ou livre de collection d'images) peut être une façon amusante d'engager les enfants à un niveau plus profond sur la question des émotions.

Il y a de nombreuses façons de faire un album collectionnant des photos de sentiments. Une façon de procéder est d'inviter à prendre fréquemment des photos de l'enfant ou des membres de sa famille dans des expressions émotionnelles différentes. Si vous aimez prendre des photos et que vous en avez sur votre ordinateur, c'est un bon moyen de parcourir vos fichiers. Sinon, trouvez ailleurs et collectionnez des photos qui montrent des émotions. Essayez de relier les photos sélectionnées à un contexte. Par exemple, une photo d'un enfant riant aux éclats sur un toboggan peut montrer qu'il est vraiment joyeux ! Le contexte aidera votre enfant à établir un lien entre la situation et les sentiments.

Lorsque les enfants sont le sujet de leur propre album photo, ils s'y intéresseront davantage ! N'oubliez pas d'inviter à utiliser le langage pour décrire les émotions. Les enfants ont tendance à nommer tout heureux ou triste. Rappelez-leur qu'il y a d'autres ressentis et d'autres mots pour les désigner.

N

Ne pas rire

Durée : 10-15’

Age : 4 ans +

Déroulement :
Un enfant est le lutin rigolo. Il va devoir essayer de faire rire les autres. Le jeu se déroule ainsi : on met de la musique, tous les enfants dansent (y compris le ‘lutin rigolo’). Lorsque la musique s’arrête, tous s’immobilisent, deviennent comme des statues, sauf le lutin rigolo. Celui-ci passe devant les enfants et s’efforce de les faire rire (sans les toucher). L’enfant qui a été le plus concentré (impassible) peut faire le lutin au tour suivant, lorsque la musique reprend.

Nœud de groupe

Durée : 10’ **Public concerné** : 7 ans +

Constituez des groupes de 10 à 12, invitez-les à se mettre en cercle serré, côte à côte. Invitez à écouter attentivement : ‘Tendez les bras devant vous et avancez vers le centre du cercle de façon à ce que toutes les mains se rejoignent. Je vais compter jusqu'à trois, et à trois chacune de vos mains saisira gentiment une (une seule) autre main et ne la lâchera plus. MAIS : vous devez vous assurer de ne pas prendre deux mains d'une même personne, ni celles de vos voisins directs. OK ?... Un, deux, trois… Saisissez deux mains… Pas la même personne, pas vos voisins… Bien, vous voilà noués ! L'objectif maintenant est de vous dénouer sans lâcher les mains. À vous de trouver les meilleures solutions qui vous permettront de reformer un cercle. (NB : parfois il peut y avoir deux ou trois cercles. Dans ce cas il est impossible de reformer un seul cercle, et le jeu se termine lorsque les différents cercles sont clairement dégagés. Si le nœud paraît inextricable, essayez de déterminer quelle prise de main (une seule) serait la plus susceptible de dénouer le nœud si on la libère un bref instant pour la repositionner.)

O

(L') Ours et les bûcherons

Type d'activité : jeu de rôle / mise en situation exigeant de « faire les morts ».

Objectif : complicité ; explorer la relaxation ; concentration, maîtrise corporelle.

Âges : **3 – 4 – 5 – 6 –** 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +

maternelles – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

Difficulté : (1) facile

Durée : 10'

Nombre de participants : 6 à 25 participants.

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Les joueurs doivent pouvoir s'éparpillés dans l'espace disponible. Prévoir un sol propre et accueillant sur lequel ils peuvent se coucher.

Introduire le principe : « *je suis un ours, vous êtes les bûcherons dans la forêt. L'ours ne mange que de la viande **vivante**. Il n'aime pas la viande morte. Lorsque l'ours arrive, les bûcherons savent qu'ils doivent faire les morts, comme cela l'ours ne les mangera pas. OK ? Pour faire les morts de façon convaincante, vous ne pouvez absolument pas bouger, ni même rire. Sinon l'ours vous mangera... OK ?*

Attention : ceux qui se font manger deviennent ours également et peuvent vérifier les autres : sont-ils morts ? Bougent-ils ?... S'ils bougent on les mange, et ils deviennent ours.

On commence. L'éducateur se cache un instant, puis fait de grands grognements d'ours. Les enfants doivent vite se coucher et s'immobiliser. L'ours arrive en faisant de grand bruits et grognements affamés, tout en reniflant et secouant les membres (bras, jambes) des cadavres immobiles… passant de l'un à l'autre… S'ils bougent, il les mange.

Conseils d'animation :

Le jeu peut être joué plusieurs fois, voire souvent (les enfants adorent !)

Avec les joueurs très jeunes, on peut inviter les bûcherons attrapés et « mangés » à rester assis sur le bord de la salle en attendant la fin du jeu.

Partage – discussion : quelles compétences ce jeu vous aide-t-il à développer ? Est-ce difficile ? Qu'est-ce qui aide à bien se relâcher?...

P

Parade des animaux

Durée : 20’

Age : 3-6 ans

Matériel : des cartes avec des images d’animaux (un animal par carte), autant (ou plus) que le nombre d’enfants. Disposer dans une pochette ou un panier.

Espace : besoin d’un espace suffisamment vaste.

Déroulement : les enfants sont debout en cercle. La pochette avec les cartes d’animaux fait le tour, chacun prend une carte (sans choisir). A la découverte de la carte, chaque enfant mime l’animal : posture, mouvement, son de la voix.

Lorsque tous ont tiré leur care et imité leur animal, les enfants se mettent en file indienne. Ils font le tour de la salle en imitant l’animal qu’ils représentent : la ‘‘parade des animaux’’.

After everyone has had a chance to imitate an animal, all players form a line for an “Animal Parade”.

Variations : on peut faire une parade sans les vociférations, si elles ont tendance à être trop bruyantes. Ou ne faire que les vociférations, après la marche...

Partager

Durée : 5-10’

Age : 5-6 ans +

Déroulement :

1) Que signifie le mot ‘partager’ ?

2) Comment te sens-tu lorsque quelqu’un partage ses affaires personnelles avec toi ?

3) Quand est-ce difficile pour toi de partager tes affaires personnelles ?

4) Quand est-ce facile ?

5) Quelles sont les choses faciles à partager pour toi ?

6) Quelles sont les choses plus difficiles (ou impossible) à partager avec les autres ?

Partir en vacances

L'exploration des différents modes de transport aide les enfants à mieux comprendre les relations de cause à effet. Cette activité encourage aussi le désir d'en savoir plus sur les régions, les lieux d'intérêt et de parler de sujets, d'idées et de tâches diverses.

Durée : 30'-40'

Public : maternelle 5-6 ans

Matériaux :

- Des feutres
- Photos des différents modes de transport
- Catalogues de voyage
- Panneau d'affichage

Déroulement du jeu :

1. Demandez aux enfants où ils aimeraient aller en vacances, en imaginant toutes les destinations possibles. Demandez-leur comment (par quel moyen de transport) ils pourraient s'y rendre, ce qu'ils emporteraient avec eux et ce qu'ils feraient sur place une fois arrivés à destination.
2. Créez un panneau (poster) de voyage avec les différents modes de transport qui peuvent être utilisés (bateau, avion, bus, train, voiture, vélo). Trouvez des images de ces modes de transport à coller sur le panneau.
3. Discutez ensemble du ou des combustibles dont ces véhicules ont besoin pour se déplacer (eau, vent, gaz, pétrole, essence, électricité). Notez cela aussi sur le panneau.
4. Demandez aux enfants de partager les façons dont ils ont déjà voyagé vers des lieux de vacances. (Des photos de vacances sont bienvenues.)
5. Montrez-leur quelques brochures de voyage vers diverses destinations. Expliquez-leur comment vous pouvez vous rendre dans ces destinations.

Pêcheur

Durée : 10' **Public concerné** : 5 ans +

Tous les joueurs se promènent dans la salle jusqu'à ce que l'animateur dise un des 3 mots suivants : « filet », « pêcheur » ou « sardine ». Les joueurs suivent alors les consignes préalablement données :

Filet : Tous les joueurs forment un grand cercle en se tenant par la main.

Pêcheur : Les joueurs se placent deux par deux, l'un se met à quatre pattes et joue le rôle du banc, l'autre s'assoit sur le banc et joue le rôle du pêcheur.

Sardine : tous se collent autour de l'animateur. Lorsque l'animateur dit « sardine », la première personne qui se colle sur lui(elle) peut prendre sa place pour animer l'activité.

(Les) peintres aveugles

Durée : 20-30'

Age : 4-5 ans

Objectif de l'activité : Prendre conscience des autres et tenir compte de leurs émotions, de leur avis.

Nombre : 12 à 30 participants

Matériel : Feuille de papier, feutres, papier journal

Localisation : tout espace même restreint

Déroulement : les participants sont 2 par 2 avec une feuille de papier (posée sur du papier journal !). Chacun place un feutre au centre de la feuille de papier. Les yeux fermés, il trace une ligne continue sur toute la feuille. Ils vont dans toutes les directions jusqu'à ce qu'ils pensent que toute la feuille est couverte. Ils ouvrent les yeux et font un dessin à partir de ce qui est dessiné. Puis ils donnent un titre au dessin commun. Assis en cercle, chaque groupe commente son dessin et comment cela s'est passé pour eux.

Petit moteur

Durée : 10-15' **Public concerné** : 6 ans +

Jeu coopératif.

Matériel : objets (incassables) à mettre sur les têtes (idéalement des balles molles, balles à jongler).

Les participants se promènent avec un objet sur la tête sans le tenir (une balle molle, petit sac rempli de sable, une chaussure, un cahier, un crayon...). Veillez à ce que les objets ne soient pas attachés, ne tiennent ni trop bien ni trop difficilement.

L'objet est le moteur de la personne, elle en a besoin pour avancer. La personne dont le moteur tombe à terre reste figée, immobile jusqu'à ce qu'une autre personne le lui remette sur la tête (sans faire tomber le sien !).

Photolangage

Durée : de 20 à 40'

Public : tous âges, ados – enfants (6 ans+)

1- **Matériel** : prévoir une série d'images ou de photos choisies en fonction d'un thème et adaptées au public visé. (Exemple : les illustrations de 'Polo le lapin'.)

2- **Mise en place** : L'ensemble du photolangage (les images) est dispersé sur une table, disposée sur le côté de la salle. Les images sont numérotées. Les joueurs sont assis en cercle, à l'écart de la table à photos.

3- **Instructions** :

- L'animateur propose aux joueurs (par vague de 4 ou 5 personnes) de se déplacer vers la table pour visualiser, dans le silence, l'ensemble des images.

- *« choisissez **deux images qui vous parlent**, qui vous frappent, qui font écho en vous, que ce soit de manière positive ou négative ; retenez les numéros de ces deux images ».*

4- **Partage** : l'animateur invite les joueurs à s'exprimer sur leurs choix. Il précise qu'il n'y a absolument pas de «bonne» ou de «mauvaise» réponse, qu'il n'est pas question de juger ce qui est exprimé ; chaque joueur est libre de partager ce qu'il souhaite. L'animateur prend note, sur une grande feuille visible par tous, des numéros des images choisies par chacun, et des raisons qui ont poussé à les choisir.

Discussion : L'animateur peut éventuellement mettre en évidence les images les plus souvent choisies, mais aussi la variété des raisons qui ont pu motiver le choix d'une même image par plusieurs personnes (ce qui peut s'expliquer par des projections différentes).

Dans une étape de synthèse, l'animateur propose aux participants de repérer les thématiques qui sont le plus souvent apparues à travers le choix des images et les échanges qui s'en sont suivis. Il peut inciter à regrouper les questions qui ont été soulevées en rapport avec le thème choisi.

Photos émotions

Durée : 15-20' **Public concerné** : 5-6 ans +

Mimer les émotions ET photographier les enfants exprimant une émotion mimée (dont le nom est inscrit sur un carton qu'ils tiennent sur la poitrine). Éventuellement plusieurs acteurs, choisir le visage le plus juste ou le plus expressif. Demandez bien d'exagérer un peu l'expression... Afficher les photos choisies au mur. Elles peuvent être utilisées de diverses manières comme référence aux états intérieurs ressentis. Préparez une liste d'émotions auparavant.

(La) Pieuvre

Durée : 15-20' **Public concerné** : 5-6 ans +

Matériel : une douzaine de bouteilles en plastique et/ou de ballons.

Mise en place : Les bouteilles sont disposées dans l'espace de façon à constituer des 'mines' que les joueurs doivent éviter de toucher. Un joueur se tient debout, d'un côté de la salle, les bras écartés. 6 joueurs l'entourent, trois de chaque côté. Ils vont

tenir la main du joueur au centre. Ce dernier garde les yeux ouverts, les 6 autres ferment les yeux.

Instructions : ainsi disposés, le groupe représente une pieuvre, dont les 6 bras sont aveugles. La 'tête' doit les guider de manière à atteindre l'autre côté de la salle sans toucher les 'mines'. Si une mine est touchée, la pieuvre doit recommencer.

Variantes : on peut faire plusieurs équipes et jouer le jeu de façon compétitive.

(Les) pingouins sur la banquise

Cette activité offre une expérience pratique du concept de l'entraide et du partage.

Durée : 10'-15'

Public : maternelle 4-6 ans

Matériaux :

- Grandes feuilles de papier ou de journaux, ou carrés de moquette (mousse ou synthétique)
- CD / musique

Déroulement du jeu :

1. Éparpillez les feuilles de papier (ou carrés de moquette) en îlots dans un grand espace ouvert. Il devrait y avoir moins de carrés de moquette que de joueurs.
2. Expliquez aux enfants qu'ils devront se déplacer dans l'eau (hors des feuilles ou tapis) lorsque la musique joue, et lorsque la musique s'arrête tout le monde va devoir trouver place sur les icebergs (les feuilles de papier ou les tapis). Montrez aux enfants comment plusieurs personnes peuvent se tenir sur un tapis/papier en même temps, en se tenant et en s'aidant.
3. Jouez de la musique et encouragez les enfants à se mouvoir au rythme de la musique.
4. Arrêtez la musique et rappelez aux enfants de trouver un tapis carré ou un papier pour se tenir dessus. Rappelez-leur qu'ils devront parfois se tenir à plusieurs sur le même îlot. Ils devront donc partager l'espace !
5. Retirez un des carrés de papier/moquette et remettez la musique. Les enfants circulent hors des îlots.
6. Arrêtez la musique : chaque enfant doit trouver place sur les îlots restants.
7. Continuez de retirer un carré à chaque fois, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus moyen de mettre tout le monde sur le ou les icebergs restants. Encouragez les enfants à s'aider, à se porter, à se grimper dessus, mais sans se faire mal !

Piperlé

Durée approximative : 10’ **public concerné (âge)** : 6-7 ans +

Mise en place (disposition des participants) : en cercle

Instructions :

1) l’objectif du jeu est d’observer et de suivre la consigne orale, pas le MOUVEMENT DES MAINS (faites ce que je dis, pas ce que je fais !)

2) Introduire les mouvements suivants, un à un (nommer le geste) :
‘Piperlé’ = les indexes des 2 mains font alternativement un mouvement de bas en haut
‘Piperlé speed’ = idem plus rapide
‘Plat’ = le plat de la main vers la haut
‘Dos’ = le dos de la main vers la haut
‘Poing’ = poing fermé
‘Quicouillou’ = les deux indexes sur les tempes

(On peut par la suite rajouter encore d’autres consignes : ‘**épaules’** (les indexes sur les épaules), ‘**haut’** (les bras en l’air), ‘**oreilles’**, etc.

1re phase : introduire un à un, lentement, les différentes consignes

2e phase : plus rapide, le meneur passe d’une consigne à l’autre. Ensuite il introduit occasionnellement une erreur : la consigne verbale ne correspond pas au geste. Qui suit bien la consigne verbale ?...

3e phase : plus rapide encore...

Variante compétitive : celui qui se trompe arrête de jouer. Le gagnant est celui qui reste le dernier.

Commentaires : objectifs de l’activité : attention, concentration

---

(La) Poupée de chiffon

Durée approximative : 10 à 15 minutes **Public concerné (âge)** : 4-5 ans +

Matériel - Préparation : tapis de sol

Instructions :

En binômes (A et B), les enfants vont se travailler tour à tour. Démonstration d’abord :

A se couche par terre (sur le tapis de sol), sur le dos. Se détend.

B va doucement lui prendre les membres, un à un, en commençant par les bras, puis les jambes, et enfin la tête (si les enfants sont suffisamment sûrs de leurs gestes). L’objectif est de balancer délicatement les membres, afin de permettre à « la poupée de chiffon » (couchée au sol) de totalement se détendre, comme une poupée de chiffon.

Lorsque les membres sont bien détendus, B peut tirer un peu un bras, de manière à mettre B dans une position différente, retourner légèrement... voir comment « la poupée de chiffon » parvient à s'abandonner à ce mouvement.

A la fin, la poupée de chiffon se réveille tout doucement, en commençant par bouger le bout des doigts, puis les mains, les pieds, les bras, le corps, la tête, les yeux...

Variante : On peut placer un joueur à chaque membre de la poupée de chiffon. On peut aussi tenir les membres (bras et jambes), un à un, par un foulard, et les balancer délicatement.

Q

QUAND ON SE DISPUTE : la roue à solutions

Durée approximative : 30' **public concerné (âge)** : 6 ans +

Préparation (matériel, espace) : matériel pour fabrication d'un poster, grandes feuilles, feutres.

Mise en place (disposition des participants) : grand groupe au départ, pour le brainstorming), en sous-groupes ensuite (pour la roue à solutions).

Instructions :

1) BRAINSTORMING :

   a. il y a **des choses pas très 'gentilles'** qu'on fait parfois aux autres. Quoi par exemple ? Quelles sont les différentes manières de se disputer *(Dire des choses vilaines, injurier, se moquer, frapper, arracher un objet des mains, tirer la langue, bousculer, rejeter, ne pas écouter, menacer, critiquer, faire du chantage… etc.)*

   b. **Comment se sent-on** quand quelqu'un nous embête ou nous dispute ? Quels sont les ressentis possibles ? *(se sentir mal, blessé, triste, en colère...)*

   c. **Comment réagit-on** quand quelqu'un nous embête, nous dérange ou nous dispute ?

   d. Quelles sont les **réactions (négatives)**, les attitudes qui enveniment le problème, qui n'offrent pas de vraie solution, qu'il vaut mieux éviter ? *(répondre, agresser, vengeance, punition...)*

   e. Quelles sont les **réactions (positives)**, les attitudes, qui permettent de gérer le problème, qui permettent de se calmer ou d'éviter le conflit... ? *-> écouter, regarder sans répondre, s'éloigner, proposer d'arrêter, s'excuser, dire non (gentiment), proposer une solution différente, dire ce que je ressens...*

(Assurez-vous d'éliminer ce qui représente vengeance, vexation ou punition)

f. Introduire la **'roue à solutions'** : il s'agit de dessiner sur une grande feuille un cercle, puis de le diviser en plusieurs segments (quartiers de tarte), autant qu'on a identifié de solutions. Chaque quartier va offrir une solution sous forme d'un petit dessin (une icône) + un mot clé. Invitez à ne pas rester dans des généralités, à identifier des solutions concrètes et pratiques.
(DEMONTREZ comment faire, donnez un exemple !)

2) En sous-groupes (3-4-5), invitez les élèves à identifier ensemble les 6 ou 7 choix d'attitude les plus utiles pour solutionner les disputes ou conflits. Ensuite, fabriquez un poster en forme de roue (tarte, pizza), les quartiers reprenant les diverses solutions identifiées.

3) Mise en commun, partage et discussion. Afficher les posters et utiliser la 'roue à solutions' lorsqu'un problème apparait.

Conseils pour l'animateur : cette activité peut se révéler utile pour n'importe quel problème récurrent. La roue à solutions est affichée, on s'y réfère lorsque nécessaire.

Commentaires : objectifs de l'activité : identifier les compétences de résolution d'un problème, quel qu'il soit (conflit, comportement problématique, défi personnel...)

Quel animal suis-je ?

Durée : 15-20'

Age : 5-6 ans +

Objectif de l'activité : Apprendre le nom des autres participants ou le mémoriser. Communiquer et développer son esprit de déduction. Apprendre à coopérer.

Nombre : 12 à 30 participants

Matériel : Feuilles avec des images d'animaux et leurs noms, du ruban adhésif.

Localisation : Tout espace même restreint

Déroulement : l'animateur colle une image d'animal dans le dos de chacun (sans que le joueur en question ne sache ou ne puisse voir de quel animal il s'agit).

Les joueurs se promènent dans l'espace déterminé. Quand on se croise on dit son prénom et chacun pose une question à l'autre pour essayer de deviner le nom de l'animal collé dans son dos. L'autre ne peut répondre que par oui ou par non.

On peut continuer à jouer même quand on a trouvé le nom de son animal. On ne pose alors plus de questions, mais on répond à celles posées.

Quel talent particulier as-tu ?

Durée : 45 à 60 minutes… **Public concerné (âge)** : 6-7 ans +

Matériel : 1 poster par participant + feutres, crayons couleur...

Instructions :

(1) **Binômes, A-B :** les joueurs sont invités à s'asseoir en face à face, dispersés dans la salle. Un joueur va poser une question, l'autre va répondre. La question posée sera répétée lorsque l'autre (le répondant) arrête de parler. L'écoutant ne peut que répéter la même question, dans l'invitation à explorer davantage. Il offre une écouté soutenue, sans intervention aucune.

A : « **quel talent particulier as-tu (encore) ? »** (relance chaque fois que nécessaire, sans modifier la phrase)
B : **« j'ai un talent particulier pour … »** *(6' à 8' chacun)*

L'écoutant NOTE les talents (par mots clé). L'objectif est d'explorer ses talents dans les détails, au-delà des généralités. Accordez un temps suffisant.

Après 7 à 8 minutes on inverse : B questionne, A répond.

Lorsque chacun a terminé son exploration, chacun reproduit les talents et qualités énoncées par son partenaire sur un poster, dans des bulles ou espaces disposés artistiquement (donner un exemple : en forme de mandala, de fleur, de soleil, de branches d'arbre... etc.). Demander de laisser d'y mettre joliment le nom du partenaire, et de laisser environ un cinquième d'espaces libres pour compléter plus tard avec d'autres talents observés. *(15'-20')*

(2) **Marche libre :** Les posters seront ensuite échangés, rendus à leur propriétaire, et le groupe se promènera librement dans la salle en prenant le temps de s'apprécier mutuellement. Ils seront ensuite affichés. Variante : chacun lit (présente) son poster au groupe avant de l'afficher. *(5'-10')*

Cette étape peut être complétée par un **partage/débriefing**.

(3) **Chercheurs de talents** : chacun est ensuite invité à continuer à repérer chez soi-même et chez les autres des talents et qualités, des choses que l'on sait bien faire, que l'on a réussi… Ce peuvent être des talents à la maison, talents à l'école, talents envers moi-même, talents envers les autres, mes talents ou ceux observés chez les autres… On complète les posters individuels tout au long de la journée ou de la semaine...

Le poster individuel peut être complété par une photo, éventuellement une photo montrant l'enfant dans l'exercice d'un talent particulier (musique, sport,...)

Quels sont nos besoins les plus importants ?

Durée : 10-15' **Public concerné (âge)** : 7 ans +

Instructions : souvenez-vous un instant d'un moment très heureux que vous avez connu... Il y a peu ou il y a quelques temps... Quand était-ce ? Que s'est-il passé ?... Et surtout : comment vous êtes-vous senti alors ? Quelles sensations ?... Cet état dans lequel vous étiez, pouvez-vous identifier à quels besoins il répondait ? Quels besoins venait-il satisfaire ?...

Brainstorming (notez sur un tableau ce qui émerge)...

Question : Qu'y a-t-il d'autre encore comme besoins importants pour l'être humain ? (suite brainstorming)

Besoins physiques, besoins psychologiques, besoins sociaux, besoins spirituels...

Question : lorsque nos besoins ne sont pas satisfaits, que se passe-t-il ?

Inconfort, insatisfaction, frustration, déséquilibre, maladie... mort...

Question : Que se passe-t-il lorsque nos besoins sont en conflit avec les besoins d'un autre ?

Discussion - Partage : nos sensations, nos émotions émergent pour nous signaler un besoin non satisfait. Tout ressenti d'inconfort cache un besoin non satisfait. Il est utile d'identifier lequel.

NB : Il y a une distinction à faire entre **BESOIN et DESIR**. Le besoin est non spécifique, indépendant de toute solution, de tout objet. Le désir lui est spécifique, impliquant un choix de solution. Lorsque vous avez soif, votre besoin est de boire, pas d'avoir cette boisson particulière, un coca ou un jus de framboise. Si vous avez faim, votre besoin est de manger, pas d'avoir ce morceau de gâteau. Vous pouvez avoir besoin de chaussures, vous pouvez désirer cette paire de chaussures rouges… Donc, ce qui nous intéresse ici ce sont nos besoins. Nos désirs ont leur place également dans notre vie, et il est important de pouvoir les communiquer, mais ils sont moins essentiels.

Qu'est-ce qui vous met de bonne humeur?

Durée : 15-20'

Age : 5-6 ans +

Déroulement : Trois versions différentes !

1) Asseyez-vous en cercle avec les enfants et invitez-les à exprimer spontanément **ce qui les met de bonne humeur** (ce qui les fait se sentir contents, joyeux, heureux).

Commencez par donner quelques exemples de ce qui vous met de bonne humeur, comme une belle journée de printemps avec un grand ciel bleu... ou un bon repas, des retrouvailles avec un vieil ami, partir en vacances... Ensuite, invitez les enfants à s'exprimer librement. Invitez aussi ceux qui restent plus discrets.

Invitez-les, à la fin, à ressentir comme l'atmosphère est plus légère ! Rien que d'évoquer des choses agréables nous met déjà de bonne humeur ! Prenez soin de remarquer que des petites choses sont tout aussi efficaces ! Pas besoin d'aller sur une autre planète !

2) Faites le tour et invitez chaque enfant à dire **des mots joyeux**. Quelque mot que ce soit qui vous met de bonne humeur. Même si c'est 'bonbon' ou 'miam !'... Pour les grands enfants, ce sera peut-être une expression à la mode...
Exemples: plaisir, délicieux, extase, beau, belle, gai, fête, hilarant, excité, ciel bleu...

3) On peut également utiliser ce thème pour réaliser un poster, une affiche murale, un **'mur à graffiti'** qui réceptionnera tous les mots joyeux qui émergent. Cela peut aussi être réalisé sur le tableau, un soir, avant un weekend ou une période de vacances...

Questions délirantes

Durée : 10-15 minutes… **Public concerné (âge)** : 7-8 ans +

L'animateur/enseignant lance des questions totalement insensées et demande aux élèves d'y répondre le plus rapidement et le plus spontanément possible, sans réfléchir. Il n'y a pas de mauvaises réponses, mis à part le fait de ne rien répondre. Exemples de questions:

- Pourquoi les bandits ronflent-ils ?

- Qu'est-ce que les Martiens mangent au petit déjeuner ?

- Pourquoi la lune est-elle en carton ?

- Comment transformer un chewing-gum en or ?

- Où les champignons s'envolent-ils la nuit ?

Conseil pour l'animateur : préparez bien vos questions, en vous assurant qu'elles soient totalement 'ouvertes' à l'imaginaire. Évitez ce qui appelle une réponse évidente, simple ou logique.

Variantes : faites les jouer **en binômes**, ou à 3, à 4... et inventer les questions (tour à tour) autant que les réponses.

Faites les jouer **en cercle** : chacun, tour à tour, pose une question délirante à son voisin de droite, qui y répond avant de poser lui-même une question au suivant.

Partage : comment vous sentez-vous ? Que vous apprend cet exercice ? Qu'est-ce qui vous empêche (le cas échéant) d'être totalement spontané ?...

Discussion : se dévoiler, s'affirmer ; dépasser la peur du jugement, l'autocensure... accepter la prise de risque.

Qui est le meneur ?

Durée : 10 à 20 minutes **Public concerné (âge)** : 6-7 ans +

Mise en place : Le groupe se tient en cercle. Un volontaire sort.

Instructions : le groupe désigne un meneur. Celui-ci fait un mouvement (se gratter le nez, le ventre, le genou… agiter la main, bouger le pied, le bassin, la tête, mimer quoi

que ce soit…). Il changera régulièrement de mouvement et sera chaque fois instantanément imité par l'ensemble du groupe (sans toutefois être regardé ou trahi). Le volontaire entre et a trois minutes pour deviner qui est le meneur. Il peut faire trois tentatives. S'il échoue il doit exécuter une punition au centre du cercle : faire un mime, une gymnastique, une clownerie, imiter un cri d'animal, chanter,…

Le meneur précédent sort et le groupe choisit un nouveau meneur.

R

Raconte-moi !

Inviter à dessiner et raconter leur dessin est un bon moyen pour apprendre aux enfants à mettre des mots sur leurs idées !

Durée : 20'-30'+

Public : maternelle 4-6 ans

Matériaux :

- Papier coloré pour le montage
- Papier pour l'écriture
- Crayons ou créateurs
- Papier pour coloration

Déroulement du jeu :

1. Donnez à l'enfant un sujet intéressant à imaginer et puis demandez-lui de faire un dessin. Les sujets possibles peuvent comprendre :
    - mon animal préféré
    - mon espace de jeu préféré
    - mon aliment/plat préféré
    - ma famille
2. Demandez à l'enfant de vous montrer le dessin terminé et de vous *dicter* ce qu'il signifie : demandez à l'enfant de vous dire ce qu'il a dessiné. Encouragez-le à vous dicter au moins trois phrases décrivant le dessin. Posez des questions sur le dessin, si nécessaire.
3. Écrivez les commentaires de l'enfant sur une feuille de papier, puis collez le dessin et la dictée sur un poster.
4. Encouragez l'enfant à verbaliser ce que vous avez écrit sur son dessin. Cela aide l'enfant à voir que les mots écrits représentent ses paroles.
5. Affichez les dessins et les dictées. Vous pouvez réaliser des séries par thèmes : tels que «animaux préférés», etc.

Reconstituer le puzzle

Durée : 20-30 minutes… **Public concerné (âge)** : 6-7 ans +

Matériel : préparer plusieurs petits textes (pour ceux qui savent lire) ou autre image, découpés en plusieurs éléments (bouts de phrases, morceaux d'image) de manière à laisser les sous-groupes reconstituer le puzzle (du texte ou de l'image). Veiller à ce que la reconstitution soit ni trop difficile ni trop facile.

Instructions : répartissez le groupe en sous-groupes de 5 à 8 joueurs. Chacun reçoit 1 petit papier sur lequel sont inscrits quelques mots, un bout de phrase (ou un bout d'image), pas nécessairement significatifs. Il faut reconstituer le récit (ou l'ensemble de l'image).

Partage : comment avez-vous vécu cette activité ? Comment avez-vous procédé ? Qui a été plus actif, qui moins ? Qu'avez-vous appris ?

(Les) Règles du cercle de parole

Durée : 10-20 minutes… **Public concerné (âge)** : 5-6 ans +

Conseils pour l'animateur : Le cercle de parole est un aspect essentiel de l'éducation émotionnelle. C'est là que la dynamique du groupe trouve son expression la plus complète, là que le groupe rencontre les multiples facettes de sa réalité. Cet espace de communication a cependant ses exigences. L'énergie du groupe doit être canalisée et gérée correctement. Et la communication doit respecter les règles convenues. Assurez-vous que celles-ci soient bien énoncées, bien intégrées et respectées. N'hésitez pas à intervenir et à faire des rappels si nécessaire.

- Ne forcez pas à la prise de parole. Mais repérez aussi les silences systématiques

Acceptez les silences, mais relevez-les.

- Votre tâche principale, en tant qu'animateur, est d'apprendre à vous taire afin de laisser ouvert l'espace de parole.

- Repérez les discours qui s'égarent dans un débat intellectuel, qui interprètent, analysent ou s'éloignent du sujet. Recentrez l'attention sur des questions précises et personnelles.

- Invitez à communiquer clairement et de façon concise.

Instructions : faire un BRAINSTORMING sur la question :

Qu'est-ce qu'un CERCLE DE PAROLE ?

Qu'est-ce qui est important pour qu'un 'Cercle de Parole' fonctionne correctement ? (Quelles sont les règles d'écoute et de communication qu'il est nécessaire de respecter ?)

Rappel des règles : (à rappeler régulièrement, à reproduire en poster, à mettre au mur) !

- Nous acceptons de **rester présents**, de ne pas quitter le groupe durant un cercle de partage ;

- Nous acceptons de **ne parler qu'un seul à la fois** ;
- Nous acceptons de ne parler **qu'après avoir obtenu la parole** (et tenir le **bâton de parole**) ;
- Nous acceptons de **respecter la limite de temps** dans laquelle nous pouvons nous exprimer (afin d'équilibrer les temps de parole) ;
- Nous acceptons de ne **pas interrompre** quelqu'un qui parle, ne **pas interférer** ;
- Nous acceptons de **regarder la personne qui parle** et de lui accorder notre pleine attention ;
- Nous acceptons de ne **parler que de nous-mêmes** en utilisant des **"messages JE"**
- Nous acceptons de **pas de messes basses** ou chuchoter avec nos voisins ;
- Nous acceptons d'être **sincères et vrais** ;
- Nous acceptons de nous **adresser au groupe** dans son ensemble ;
- Nous acceptons de **laisser chacun s'exprimer librement** (ce qu'il ressent et ce qu'il pense) ;
- Nous acceptons de **respecter** tout ce qui est exprimé et de garder une **attitude positive**...

Le bâton de parole

Afin d'aider les enfants à ne parler qu'un seul à la fois, dans n'importe quelle situation de groupe, invitez-les à préparer et se familiariser avec un objet représentant un **micro symbolique**. Cela peut être une grande cuillère en bois, décorée ou sculptée pour la fonction, cela peut être n'importe quel autre objet évoquant le pouvoir procuré par le droit à la prise de parole. Celui qui le tient doit le remettre à un autre lorsqu'il a terminé ou que son temps est écoulé. Personne ne peut parler sans tenir le bâton de parole.

(Le) Relais du geste

Durée : 10-15'

Age : 6-7 ans +

Déroulement : les joueurs se tiennent debout en large cercle, pas trop près les uns des autres. Un joueur commence : il fait un petit geste simple (éviter les contorsions acrobatiques!), accompagné d'un petit son (pour commencer, l'animateur peut démontrer un bon exemple). Idéalement, le geste est fait en direction du voisin de droite.

Ensuite le voisin de droite va reproduire le plus exactement possible le même geste et le même son. Et ainsi de suite (on tourne vers la droite et on fait le tour du cercle).

Attention : on imite son voisin, pas le geste initial ! Si quelqu'un introduit une modification du geste ou du son, aussi infime qu'elle soit, le suivant doit le reproduire le plus fidèlement possible. Mais vous n'êtes pas censés modifier quoi que ce soit !

Relaxation simple

(Respiration, détente pour enfants)

Durée : 10 minutes… **Public concerné (âge)** : 5-6 ans +

Conseil pour l'animateur : tout exercice de relaxation cherche à induire un ralentissement des rythmes physiques. Il convient par conséquent d'adopter un langage nettement plus lent que d'habitude, car le rythme de la voix sera le premier inducteur de relaxation. Lisez (ou prononcez librement) l'exercice en respectant des moments de silence. Respectez le rythme de la respiration... Accordez des moments à l'expérience intérieure... Sachez trouver le bon rythme, ni trop rapide ni trop lent. Un exercice de relaxation ne doit pas être trop long.

Instructions : *En position debout pour commencer* :

Laissez votre corps se détendre. Levez les bras en les étirant le plus haut possible au-dessus de la tête… Étirez tout le corps… Puis relâchez les bras, laissez-les pendre mollement… respirez…

Maintenant on refait la même chose, cette fois en inspirant lorsqu'on étire les bras vers le haut… et en expirant lorsqu'on les laisse retomber…

Une dernière fois, inspir et étirer vers le haut, expir et relâcher…

Maintenant, **asseyez-vous**, les bras pendants et relâchés sur le côté.

Explorez comment la respiration vous détend lorsque vous respirez plus lentement, plus profondément…

Inspirez, puis retenez votre respiration un instant, puis expirez lentement… Inspir… repos… expir…repos…

Inspir… repos… expir…repos…

Continuez à respirer dans ce rythme...

Placez une main sur votre thorax et l'autre sur votre estomac. Sentez vos mains bouger avec la respiration…

Inspir… repos… expir…repos… (…)

Relâchez vos bras, laissez-les retomber sur les côtés, tout en continuant à respirer lentement et profondément...

Imaginez qu'il y a une bougie en face de vous. Lorsque vous expirez, soufflez l'air très lentement, assez pour faire bouger la flamme, mais pas assez pour l'éteindre… Tout doucement… fffffffffff…

Lorsque vous inspirez, imaginez la flamme qui se penche vers vous… En expirant, la flamme vacille et se penche en s'éloignant de vous… (…)

Maintenant, explorez le soupir. En expirant, soupirez et relâchez-vous complètement… Ahhhh… Inspir… puis Ahhhh…

Inspir… puis Ahhhh…

OK, prenez le temps de ressentir la détente dans votre corps…

Vos bras et vos jambes sont bien relâchés…

Imaginez maintenant que votre corps est comme un ballon, que vous remplissez d'air en inspirant…, et que laissez se dégonfler en expirant...

Votre cage thoracique s'ouvre et se gonfle sur l'inspir…

Puis se dégonfle sur l'expir…

Maintenant, explorez comment vous pouvez expirer très lentement et vous vider complètement... Inspirez d'abord… puis expirez l'air très lentement, encore et encore… le plus vide possible…

Quand le ballon est tout à fait vide, laissez-le se remplir à nouveau… faites une petite pause, puis laissez-le se vider, très lentement…

tout à fait vide… (…)

Voilà ! Prenez quelques instants maintenant pour ne plus penser à rien, juste ressentir la détente… Appréciez comme il est bon d'être pleinement détendu… (…)

Maintenant, laissez votre corps revenir à son état d'éveil normal, étirez-vous et bougez dans tous les sens que vous voulez…

Rencontres aveugles

Durée approximative : 10-15 minutes **Public concerné (âge)** : 6 ans +

Matériel : bandeaux à mettre sur les yeux, un par participant.

Instructions : *(bandez les yeux : tout le monde est aveugle)*

- Marchez librement dans la pièce, en silence et sans vous toucher… (une minute)…

- Maintenant, lorsque vous rencontrez quelqu'un, explorez-vous par les mains… Laissez vos mains établir un dialogue. Uniquement les mains. Maintenez ce dialogue aussi longtemps que cela vous paraît confortable. Éloignez-vous si vous ressentez l'envie de le faire… Ne fuyez pas les contacts qui se présentent, même si vous vous retrouvez à plusieurs… Observez bien vos ressentis, vos besoins… et observez comment vous les exprimez à travers votre toucher et votre comportement…

Discussion - Partage

Comment avez-vous vécu ce jeu ?

Quelle différence y a-t-il lorsque vous explorez un contact par les mains, sans voir la personne ?

Quels étaient vos besoins ? Avez-vous pu les exprimer ?

Conseil pour l'animateur : cet exercice peut se poursuivre par une danse en aveugle, et/ou par un retour au grand cercle avant de retirer le cache des yeux.

Ressentir dans le corps

Durée : 15-20 minutes… **Public concerné (âge)** : 7-8 ans +

L'objectif de cette activité est d'inviter à conscientiser et d'observer la différence entre deux expériences émotionnelles. Vous aurez besoin d'espace pour que les participants puissent se mouvoir librement.

Instructions

Divisez le groupe en deux. Une moitié sera **'gaie' ('joyeuse')**, l'autre sera **'triste'**. Invitez les joueurs à se répartir dans l'espace. Précisez que ceci n'est pas une compétition, qu'il n'y a pas de juste ou de faux. L'objectif est simplement de s'amuser à explorer.

Invitez-les ensuite à prendre la posture physique qui correspond à l'état de leur consigne (joyeux ou triste), en se concentrant surtout sur l'expression du visage.

Invitez-les à bien observer les sensations dans leur corps... Où sont ces sensations ? Lesquelles sont-elles ?... '*Prenez le temps de bien laisser votre corps exprimer cet état... Laissez-le s'amplifier encore davantage... Est-ce lourd... ou léger...'*

Ensuite, demandez-leur de se mouvoir dans la pièce, sans se toucher, en exprimant leur état respectif : triste pour les uns, joyeux pour les autres. (Laissez les joueurs circuler et s'exprimer durant 1 à 2 minutes.)

Ensuite, invitez le groupe à s'immobiliser et à changer d'état émotionnel: *'les joyeux deviennent TRISTES, le tristes deviennent JOYEUX... Laissez bien la sensation s'exprimer dans votre visage, votre corps entier... Observez la différence... Est-ce lourd... ou léger... Comment regardez-vous les autres... Comment circulez-vous ?...'* 1 à 2 minutes.

Ensuite, invitez à s'immobiliser de nouveau et à changer encore une fois d'état émotionnel. Relâchez vos ressentis, revenez à une posture neutre. Ceux qui étaient tristes vont maintenant explorer la **colère**, ceux qui étaient joyeux vont explorer la **peur**. '*Prenez le temps de bien laisser votre corps exprimer cet état... Laissez-le s'amplifier encore davantage... dans le visage, dans tout le corps...'* 1 à 2 minutes.

Ensuite, inverser à nouveaux : ceux qui étaient dans la colère vont explorer la peur, ceux qui étaient dans la peur vont explorer la colère. '*Prenez le temps de bien laisser votre corps exprimer cet état... Laissez-le s'amplifier encore davantage... dans le visage, dans tout le corps... Comment circulez-vous ?...'* 1 à 2 minutes.

Et pour finir, demandez au groupe entier d'accéder à un espace de **confiance**.
« Retrouvez en vous ce sentiment d'être en pleine confiance, fier de vous-mêmes… Prenez le temps de bien laisser votre corps exprimer cet état… Quel posture ? Quelle expression du visage ?... Quel regard ?... Et comment circulez-vous dans cet état…

PARTAGE et DISCUSSION : quels ressentis? Quels apprentissages ?...

Questions : - est-ce que les émotions affectent le corps, la posture, la manière de se mouvoir, de regarder les autres ?

- était-ce facile de changer d'état émotionnel ? Qu'est-ce qui facilitait ce changement ? Comment changez-vous d'état émotionnel dans la vie réelle ? Quel exemple pouvez-vous donner d'une expérience où vous êtes passés en un instant d'un état à l'autre ?...

- quelles pensées étaient présentes, quels besoins, quelles envies ?...

Retrouvez votre famille animale

Durée approximative : 10-15 minutes

Public concerné (âge) : 4 ans +

Matériel : bandeaux à mettre sur les yeux, un par participant.

Instructions :

Constituez 4 sous-groupes (on peut compter 1-2-3-4 1-2-3-4 1-2-3-4, etc… (si vous êtes moins d'une douzaine, ce jeu perd de son sens). Chaque joueur connait donc le numéro auquel il appartient. Si le groupe est grand on peut faire davantage de sous-groupes, tant que chaque sous-groupe compte au moins 4 ou 5 personnes.

Distribuez des masques afin de rendre les joueurs aveugles. Invitez ensuite les joueurs à se disperser librement dans l'espace disponible.

Le jeu est le suivant : il y a quatre groupes, les 1 sont des poussins et vont faire 'cui-cui'... les 2 sont des vaches et vont faire 'meuh-meuh'... les 3 sont des moutons et vont faire 'bêêê'... Les 4 sont des chiens et vont faire 'waf-waf'... (On peut évidemment aussi faire des poules, des canards, des cochons, des chats...). Vous allez marcher à tâtons, en silence. Lorsque vous rencontrez quelqu'un, vous devez faire votre cri. Si vous faites le même cri vous restez ensemble, sinon vous repartez à la recherche de quelqu'un qui fait partie de votre famille. Le but du jeu est de retrouver votre groupe et de faire une chaîne avec vos semblables. Si vous tombez sur une chaîne déjà constituée et dont le cri est le vôtre, avancez à tâtons jusqu'au bout de la chaîne et joignez-vous-y. Le jeu dure jusqu'à ce que tout le monde ait rejoint sa chaîne.

ATTENTION : insistez bien sur l'importance de faire le cri correctement, sinon vous risquez de ne jamais retrouver votre famille ! Invitez aussi à ne pas crier en permanence, car dans ce cas on ne s'entend plus. Échangez vos cris uniquement lors d'une rencontre.

VARIANTE : on peut également faire des **familles émotionnelles** plutôt que des animaux. Les 1 rient, les 2 pleurent, les 3 ont froid, les 4 sont en colère... Lorsque vous rencontrerez quelqu'un, vous lui faites votre cri : soit un rire, soit un pleur, soit un grelottement, soit un cri de colère.

Lorsque tous les participants sont regroupés, l'animateur invite les participants à rouvrir les yeux et reformer un cercle. (Note : ce jeu est très amusant également dans le noir, avec ou sans les yeux bandés, à condition qu'on ne puisse pas se reconnaître…)

(Les) Rituels d'ancrage corporel [1]

Type d'activité : petits rituels courts.

Objectif : échauffement, ancrage corporel, présence, éveil, attention.

Age : tout âge, à partir de 3-4 ans, en adaptant toutefois. Avec l'habitude, les enfants progresseront avec facilité vers des exercices un peu plus exigeants.

Difficulté : facile

Durée : 5 à 10'

Nombre de participants : 4 à 30+ participants

Matériel : aucun

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, parfois en binômes.

8 sections :

1. **Tonicité musculaire**
2. **Mobilisation des différentes articulations du corps**
3. **Mobilité du visage**
4. **Contact tactile (le toucher)**
5. **Équilibre / Verticalité**
6. **Respiration**
7. **Écoute auditive**
8. **Exercices de visualisation**

(1) Tonicité musculaire

Pourquoi ?

En travaillant sur les « contrastes », l'enfant va décharger son énergie tout en apprenant à mieux connaître son corps. On lui permet de libérer ses tensions musculaires.

(1.1) Jouer sur le contraste « contraction / relâchement »

Position : assis sur la chaise, dos appuyé contre le dossier, bras le long du corps, pieds à plat sur le sol.

Se durcir et serrer les dents, fermer les poings, contracter les bras, les épaules, le ventre, les fesses, les cuisses et les mollets (tout ensemble ou de façon anarchique sous la dictée du maître) … puis : « ouf ! », relâcher tout.

Se laisser envahir par une sensation de bien-être…

Recommencer plusieurs fois en essayant d'allonger et d'intensifier les contractions.

[1] Source : « Des rituels corporels pour mieux apprendre en classe » (PDF gratuit disponible sur internet). Interlocuteurs : CPD et CPC à spécificité EPS du département de Maine et Loire.

Lorsqu'on le souhaite, ouvrir les yeux, bouger la tête, pianoter avec les doigts et remuer les pieds. Bailler, s'étirer puis tapoter les différentes parties du corps pour les réveiller.

(1.2) Jouer sur le contraste « mobilité / immobilité »

Position : debout

Faire vibrer tout son corps comme si l'on tenait un marteau-piqueur.

Secouer les bras, puis les jambes (boxer, jouer au foot).

S'immobiliser doucement, coller ses pieds au sol, écarter un peu les jambes, fléchir légèrement les genoux, redresser le dos, placer les bras le long du corps et garder la tête haute comme si elle était accrochée au plafond par un fil.

Prendre conscience de sa respiration désordonnée et essayer de la maîtriser.

(1.3) Jouer sur le contraste « toucher énergique / en douceur »

Position : debout ou assis sur la chaise.

1) Se masser énergiquement la nuque, les bras, les mains, les jambes, les pieds et le tronc.
2) Tapoter du bout des doigts, les mêmes endroits.
3) Frotter doucement, paumes ouvertes, les différentes parties du corps.
4) Fermer les yeux. Remarquer les sensations de chaleur, de douleur, de fermeté, ...

(2) Mobilisation des différentes articulations du corps

Pourquoi ?

Elle permet de délier les articulations pour diminuer les tensions parasites et rendre le corps plus disponible.
L'enseignant devra veiller à :
- travailler dans la concentration et la lenteur.
- varier les exercices dans leur présentation.
- travailler avec ou sans support musical.
- la position assise ou debout : les pieds parallèles, écartés à la largeur du bassin, genoux parallèles. Le poids est bien réparti sur les deux pieds.

(2.1) Mobiliser l'articulation du cou

Position : debout ou assis sur la chaise.

- Incliner la tête latéralement.
- Tourner la tête à droite et à gauche en regardant au-dessus de l'épaule.
- Incliner la tête en avant en posant le menton sur la poitrine et en arrière, en montant le menton vers le plafond.
- Tourner la tête en passant par tous les points, dans un sens, dans l'autre.

(2.2) Mobiliser les articulations du membre supérieur

Position : debout ou assis

Articulation de l'épaule :
- monter et abaisser l'épaule (comme si on était tiré par un fil) : une par une, les deux ensembles
- faire un cercle avec l'épaule, une par une, les deux ensembles, en opposition (en sens inversés), dans un sens, puis dans l'autre.
- monter une main devant soi, au-dessus de la tête, puis en arrière en la suivant du regard. La ramener par le même chemin ; avec l'autre main puis les deux.
- monter un bras au-dessus de la tête, l'autre, les deux ; les descendre en les relâchant.

Articulation du coude *:*
- fléchir et étendre le coude
- explorer la mobilisation de l'articulation du coude.

Articulation du poignet :
- fléchir et étendre le poignet.
- incliner le poignet à droite, à gauche.
- secouer les poignets énergiquement.
- faire tourner les poignets dans les deux sens.

Articulations inter-phalangiennes *:*
- fléchir et étendre les doigts au niveau des phalanges.

(2.3) Mobiliser l'articulation de la colonne vertébrale

Position : assis

- Incliner le buste vers l'avant
- Placer le buste avec le dos plat comme si la tête était tirée vers le haut ;
- Monter le sternum vers le haut
- Enrouler la colonne vertébrale en laissant tomber la tête lentement vers l'avant entre les genoux. Sentir dans ce mouvement, le dos qui s'arrondit.
- De cette dernière position, dérouler la colonne et sentir les vertèbres qui s'empilent les unes sur les autres. La tête remonte la dernière. Sentir dans ce mouvement, le dos qui devient plat.

Position : debout

- Incliner le buste latéralement vers la droite puis vers la gauche, pieds écartés de la largeur du bassin, tête et bras relâchés.
- Enrouler la colonne vertébrale en laissant tomber la tête lentement vers l'avant entre les genoux. Sentir dans ce mouvement, le dos qui s'arrondit.

- De cette dernière position, dérouler la colonne et sentir les vertèbres qui s'empilent les unes sur les autres. La tête remonte la dernière. Sentir dans ce mouvement, le dos qui devient plat.

(2.4) Mobiliser l'articulation du bassin

Position : debout

- déplacer le bassin vers la gauche, vers la droite (placer les mains sur la crête iliaque ; fléchir les jambes pour permettre une meilleure mobilisation du bassin).
- déplacer le bassin de l'avant vers l'arrière.
- dessiner un cercle en passant par tous les points (avant, droite, arrière, gauche, retour au centre), dans un sens, dans l'autre.

(2.5) Mobiliser les articulations du membre inférieur

Position : debout ou assis

Articulation du genou :
- fléchir et étendre le genou

Articulation de la cheville *:*
- faire tourner les chevilles vers l'intérieur et vers l'extérieur
- fléchir et étendre les chevilles

Articulation des orteils :
- fléchir et étendre les orteils.

Articulations orteils-chevilles *:*
- monter sur les orteils

(3) Mobilité du visage

Pourquoi ?
La musculature du visage offre de multiples possibilités. En mobiliser les différents éléments ensemble ou indépendamment nécessite concentration et procure détente.

(3.1) Mobiliser les muscles du visage

Position : assis sur la chaise, dos appuyé contre le dossier, bras le long du corps, pieds à plat sur le sol.

Plisser le visage (front, yeux, nez, joues, menton) comme une vieille pomme ; tenir quelques secondes.

« Repasser » avec la main (la peau devient lisse, le visage se détend) ; ouvrir les yeux et sourire. Recommencer très vite, puis en rythme, puis au ralenti ; sentir ce qui se passe.

Faire un visage gai, sérieux, triste ; sentir les différences.

Faire des grimaces avec les différentes parties du visage.

« Repasser » avec la paume de la main pour reprendre un visage normal.

(3.2) Mobiliser les yeux

Position : assis sur la chaise, dos appuyé contre le dossier, bras le long du corps, pieds à plat sur le sol.

Ouvrir et fermer les yeux rapidement, puis de plus en plus lentement (paupières lourdes).

La tête étant fixe, regarder en haut, en bas, à gauche, à droite, en haut et à gauche, en bas et à droite, ... ; faire tourner les yeux dans un sens, puis dans l'autre. (On peut ajuster ces exercices au rythme de la respiration).

Le regard étant fixé sur un point, déplacer la tête vers le haut, vers la droite, ...

Suivre des yeux un objet ou un point imaginaire qui se déplace n'importe où, en zigzag, ...

Fermer les yeux en serrant bien fort les paupières, puis les laisser s'écarter en sentant ce qui se passe ; recommencer plusieurs fois.

(3.3) Mobiliser le nez et la bouche

Position : assis sur la chaise, dos appuyé contre le dossier, bras le long du corps, pieds à plat sur le sol.

Faire le nez de gorille en écartant et en ouvrant bien les narines ; faire le nez de lapin en faisant bouger le bout de son nez ; ouvrir une narine, puis l'autre ;

Promener sa langue dans sa bouche, la presser contre ses dents, la faire glisser sur les gencives, lui faire caresser l'intérieur des joues, ...

Déplacer la mâchoire inférieure vers le bas, vers la droite ; claquer des dents ; sourire en montrant ou en cachant les dents.

Mordre ses lèvres, les cacher à l'intérieur de la bouche, les tendre en avant, les plisser ; placer sa lèvre inférieure sur la lèvre supérieure, et vice-versa.

Dire des lettres, des mots ou des phrases normalement, puis en articulant exagérément, puis avec les dents serrées, puis avec les lèvres fermées, puis sans bouger la langue.

(4) Contact tactile (le toucher)

Pourquoi ?

La peau est une surface de communication avec autrui qui garde les traces laissées par les relations. La peau porte une mémoire sensorielle du corps intimement liée à des états émotionnels. Certains enfants ont été privés de cette intimité essentielle ; pour d'autres ce contact peut être lié à des peurs, des angoisses car les frontières de la personne ont été outrepassées. Le toucher met en jeu le besoin fondamental de contact tactile ; il est un des sens le plus important pour la construction de la personne.

Le travail de contact de l'enfant va lui permettre :
- de prendre conscience des propres limites et du volume de son corps

- de porter une attention et une présence à son propre corps et au corps de l'autre.

(4.1) Massages sur soi pour réveiller le corps

Position : debout.

Tapoter le crâne avec le bout des doigts puis laisser « dégouliner » la main sur le visage.

Ensuite, frotter énergiquement les différentes parties du corps : le front, le nez, les joues, les oreilles, les épaules, les bras, les coudes, les mains, le ventre, les fesses, les cuisses, les mollets, les pieds...

Fermer les yeux et prendre conscience des sensations.

(4.2) Massages sur soi pour réveiller le corps

Position : debout.

Tapoter le crâne avec le bout des doigts puis laisser « dégouliner » la main sur le visage.

Ensuite, épousseter par petits mouvements vifs et rapides les différentes parties du corps : le front, le nez, les joues, les oreilles, les épaules, les bras, les coudes, les mains, le ventre, les fesses, les cuisses, les mollets, les pieds...

Fermer les yeux et prendre conscience des sensations.

(4.3) Massages sur soi pour relâcher le corps

Position : debout.

Pétrir avec les mains les muscles des différentes parties du corps : les paumes de mains, les épaules, les bras, le ventre, les fesses, les cuisses, les mollets...

Fermer les yeux et prendre conscience des sensations.

(4.4) Massages sur soi pour se calmer

Position : debout.

Tapoter le crane avec le bout des doigts puis laisser « dégouliner » la main sur le visage. Puis caresser doucement les différentes parties du corps : le front, le nez, les joues, les oreilles, les épaules, les bras, les coudes, les mains, le ventre, les fesses, les cuisses, les mollets, les pieds...

(4.5) Toucher le corps d'un partenaire pour une prise de conscience corporelle

Position : debout, par deux.

Un enfant pose quelques secondes la main sur une partie du corps de son partenaire qui a les yeux fermés (ex : la main sur le front puis sur la nuque, l'épaule, la main, le coude, le genou, le pied, la cuisse, le mollet...).

Celui qui a les yeux fermés visualise la partie du corps touchée et sent le contact de la main sur son corps (la chaleur, la pression de la main...).

(4.6) Toucher le corps d'un partenaire pour une prise de conscience du volume du corps

Position : debout, par deux.

Un enfant pose quelques secondes les deux mains sur une partie du corps de son partenaire (une main à l'avant et l'autre à l'arrière comme pour entourer la partie du corps), pour lui faire prendre conscience du volume de la partie touchée (ex : une main sur le front et l'autre sur la nuque ; une main sur le tibia et l'autre sur le mollet. Celui qui est touché a les yeux fermés et visualise le volume de la partie du corps touchée.

(4.7) Massages sur le corps d'un partenaire

Position : debout, l'un derrière l'autre.

L'enfant masse les parties du corps de celui qui est devant en les frottant avec la paume de la main.

Idem avec l'action de caresser, épousseter, pétrir, de manière à explorer différentes façons d'entrer en contact tactile avec un partenaire.

(5) Équilibre / Verticalité

Pourquoi ?

La prise de conscience de l'équilibre et de la verticalité du corps permet à l'élève une présence à son propre corps pour se recentrer. « S'enraciner » pour s'ancrer physiquement dans la réalité, c'est avoir conscience des relations entre le bas et le haut du corps, c'est sentir la répartition du poids du corps sur les appuis, c'est lutter contre la pesanteur.

(5.1) Prendre conscience de l'équilibre et de la verticalité du corps en position debout

Position : debout, immobile ; les pieds parallèles à la largeur du bassin, à plat et bien ancrés dans le sol comme un arbre avec de fortes racines dans la terre.

Le poids est bien réparti sur les deux pieds. Les orteils s'étalent sur le sol comme un éventail.

Les genoux sont parallèles. Les épaules sont relâchées. Sentir la relation entre les talons et le coccyx, entre le coccyx et le haut du crâne, entre les talons et le haut du

crane (comme si on était tiré vers le plafond par les cheveux). Le regard est à l'horizontale.

(5.2) Se balancer pour retrouver la verticalité du corps

Position : debout, immobile ; les pieds parallèles à la largeur du bassin, à plat et bien ancrés dans le sol comme un arbre avec de fortes racines dans la terre. Fermer les yeux.

Se laisser balancer vers l'avant en sentant le poids du corps sur les orteils comme si on était poussé par le vent dans le dos.

Se laisser balancer vers l'arrière en sentant le poids du corps sur les talons comme si on était poussé par le vent sur la poitrine.

Se laisser balancer sur les côtés, en dessinant un cercle (avant, côté, arrière, côté) toujours avec les pieds bien enracinés dans la terre.

Sentir le déplacement du poids du corps sur les orteils, les talons, le bord externe droit, gauche, sur le bord interne droit, gauche.

Revenir sur l'axe et retrouver le poids du corps bien réparti sur les deux appuis de pieds.

(5.3) Prendre conscience de la verticalité en position assise

Position : assis sur la chaise ; les pieds sont parallèles, à la largeur du bassin, à plat et bien ancrés dans le sol. Les fesses sont à plat et reposent sur des petits os appelés les ischions.

Prendre conscience de la verticalité du corps. Sentir comment le poids est réparti sur les fesses : essayer de se placer au fond de la chaise, au milieu, au bord et sentir ce que cela change dans le corps. Les genoux sont bien parallèles. Les épaules sont relâchées.

Sentir la relation entre les talons et le haut du crane (comme si on était tiré vers le haut par les cheveux). Sentir la position du dos plat et du dos rond. Le regard est à l'horizontale. Essayer de trouver la position qui permet, sans tension, le meilleur état de réception et d'attention.

(6) Respiration

Pourquoi ?

Le travail sur la respiration permet de faciliter :
- La détente musculaire par une augmentation du temps expiratoire. On peut observer plusieurs réflexes respiratoires : bâillements, soupirs, étirements...qui permettent une détente musculaire par une modification du tonus et aboutissent à un relâchement profond, augmentant la disponibilité et la concentration du sujet.
- La circulation des énergies : les échanges gazeux qui alimentent les muscles sollicités par le mouvement, en diminuant les possibilités de crispation, de tensions parasites permettent une meilleure circulation des énergies.
- La stimulation d'énergie.

(6.1) Prendre conscience de la respiration

Position : assis au bord de la chaise, jambes sont allongées et les talons reposent sur le sol. Le haut du dos est placé contre le dossier de la chaise et le bas du dos est décambré.

Vider l'air par la bouche par une expiration active. Le ventre se rentre. Puis laisser l'air entrer et le ventre se gonfler lentement comme un ballon de baudruche. Poser les mains sur le ventre pour sentir le mouvement respiratoire.

(NB : Cet exercice respiratoire permet de détendre le diaphragme et d'obtenir le calme et la concentration.)

(6.2) La respiration accompagne les mouvements à partir de la tête

Position : debout ou sur une chaise, bien *ancré dans le sol, les pieds parallèles, à la largeur du bassin, genoux parallèles. Le poids est bien réparti sur les deux pieds.*

Incliner la tête lentement vers le bas sur l'expiration (le menton sur la poitrine) et vers le haut sur *l'inspiration* (les yeux vers le plafond).

Incliner la tête sur le côté droit sur *l'inspiration* puis ramener la tête face sur *l'expiration*. Idem, sur le côté gauche.

(6.3) La respiration accompagne les mouvements à partir des épaules, des bras

Position : debout ou sur une chaise, bien *ancré dans le sol, les pieds parallèles, à la largeur du bassin. Le poids est bien réparti sur les deux pieds.*

Épaule : monter une épaule lentement sur *l'inspiration* et la descendre lentement ou la relâcher rapidement sur *l'expiration*. Idem avec l'autre épaule puis les deux.

Bras : monter bras droit en s'étirant vers le haut sur *l'inspiration* et le relâcher rapidement sur *l'expiration.* Idem bras gauche puis les deux.

Bras : balancer rapides de bras d'avant en arrière. Les bras montent vers l'avant sur *l'inspiration* et se relâchent vers l'arrière sur *l'expiration.*

(6.4) La respiration accompagne les mouvements à partir des coudes

Position : debout, bien ancré dans le sol, les pieds parallèles, à la largeur du bassin. Le poids est bien réparti sur les deux pieds.

- Monter les coudes fléchis près du corps, avec paumes de main dirigées vers le plafond comme si on prenait de l'eau ou du sable sur *l'inspiration* et redescendre par les coudes en appuyant sur l'air avec les mains, lentement sur *l'expiration*.

- Placer les coudes fléchis, près du corps, avec mains en flexion puis allonger les bras pour repousser l'air avec les mains sur *l'expiration* et ramener l'eau ou le sable vers soi sur *l'inspiration*.

(6.5) La respiration accompagne les mouvements à partir de la colonne vertébrale

Position : debout, bien ancré dans le sol, les pieds parallèles, à la largeur du bassin. Le poids est bien réparti sur les deux pieds.

Laisser tomber la tête lentement vers l'avant en enroulant la colonne vertébrale sur le temps de *l'expiration* puis fléchir les jambes quand la tête passe au-dessus de la ceinture et remonter par le coccyx, les vertèbres s'empilent les unes sur les autres en déroulant la colonne vertébrale sur le temps de *l'inspiration*.

(6.6) La respiration accompagne la tenue de l'équilibre sur un pied

Position : debout, bien ancré dans le sol, les pieds parallèles, à la largeur du bassin, genoux parallèles. Le poids est bien réparti sur les deux pieds.

Monter le genou droit fléchi sur tout le temps de l'expiration et tenir en équilibre quelques secondes sur le pied gauche puis reposer le pied au sol sur l'inspiration. Idem, sur le pied droit.

(7) Écoute auditive

Pourquoi ?
Les exercices auditifs sont des outils de concentration qui aident l'enfant à conserver sa capacité d'écoute et qui l'entraînent à prêter une oreille attentive et sélective.

(7.1) Reconnaître des bruits

Position : assis sur la chaise, pieds à plat sur le sol, coudes sur la table, paumes des mains devant les yeux.

Yeux fermés, reconnaître des bruits réels, enregistrés ou imités : la voix d'un camarade, le cri d'un animal, un instrument dans un orchestre, un bruit familier (une chaise qui tombe, une clé dans la serrure, un enfant qui tousse, …).

(7.2) Se concentrer pour écouter attentivement

Position : assis sur la chaise, pieds à plat sur le sol, coudes sur la table, paumes des mains devant les yeux.

1) Porter son attention sur les bruits les plus lointains que l'on puisse entendre à l'extérieur (voiture sur la route, avion, …)
2) Porter son attention sur les bruits les plus proches à l'extérieur de la pièce (pas dans le couloir, voix du maître dans la classe voisine, …)
3) Écouter les bruits à l'intérieur de la pièce (vêtements froissés, toux, respiration, …)

4) Écouter ses propres bruits (le passage de l'air dans ses narines, les bruits de son ventre, peut-être de son cœur, …)

5) Porter son attention sur des bruits provoqués (claquements de doigts de l'adulte) qui s'espacent, dont l'intensité diminue, qui disparaissent, puis qui réapparaissent.

(7.3) Écouter attentivement pour reproduire un son

Position : debout près de sa table. Ou, mieux encore : en cercle.

Chuchoter une phrase à l'oreille de son voisin qui, à son tour, la chuchotera à son voisin et ainsi de suite. À la fin de la chaîne, vérifier que le message n'a pas été déformé (on peut constituer plusieurs chaînes fonctionnant en parallèle).

(8) Exercices de visualisation

Pourquoi ?
Tout en développant l'imagination et la créativité, la visualisation favorise la relaxation, la concentration et augmente la capacité de mémorisation.

(8.1) Se concentrer sur un objet

Position : assis sur la chaise, installé confortablement.

1) Observer et palper un objet simple et familier, remarquer sa forme, sa couleur, son poids, sa composition, …

2) Ensuite, fermer les yeux et voir l'objet dans sa tête. Associer cet objet à d'autres, différents : imaginer ce qui entoure cet objet… Imaginer différentes façons d'utiliser cet objet. Imaginer cet objet dans plusieurs situations (dans un autre temps, dans un autre pays, il se transforme en personnage, …)

(8.2) Visualiser les différentes parties du corps

Position : debout près de sa table.

Fermer les yeux et répéter ''dans sa tête'' le nom de chaque partie du corps dicté par l'animateur. (Marquez une pause entre chaque élément pour prendre le temps de : percevoir sa forme…, sa position…, le comparer à l'élément symétrique (l'autre côté) …

(Conseil d'animation : partir de la tête pour arriver aux pieds).

(8.3) Visualiser des images apaisantes

Position : assis sur la chaise, pieds à plat sur le sol, coudes sur la table, paumes des mains devant les yeux.

Yeux fermés :

1) voir des images apaisantes dans sa tête (un voilier qui se balance doucement sur l'eau,…) ;
2) ressentir de la chaleur (se voir devant un grand feu de bois) ;
3) ressentir de la fraîcheur (se voir en train de marcher dans la neige) ;
4) ressentir de la douceur (se voir en train de se rouler dans du duvet).

(Les) robots

Activité ludique d'écoute et d'attention.

Durée : 10-15'

Age : 4-5 ans +

Espace : suffisant, vaste.

Déroulement : 10 à 25 joueurs, répartis dans l'espace disponible.

1) Il s'agit de prétendre être des **robots.** Faites la démonstration de ce qu'est un robot : mouvements un peu mécaniques, saccadés. Invitez-les à s'y essayer.
2) Vous allez "programmer" les robots de manière à ce qu'ils répondent aux consignes suivantes :
   - AVANCER TOUT DROIT lorsqu'ils entendent **UN BEEP**,
   - TOURNER SUR SOI-MÊME (toupie) lorsqu'ils entendent **DEUX BEEPS**
   - S'IMMOBILISER lorsqu'ils entendent **TROIS BEEPS**.

   Ajoutez l'instruction qu'ils peuvent s'immobiliser automatiquement lorsqu'ils risquent de heurter un autre robot : ils sont programmés pour **éviter les collisions** !

   Encouragez les enfants à être bien attentifs aux **'BEEPS'** (que vous pouvez faire vocalement ou avec un quelconque petit instrument).
3) Bipez une première fois pour les mettre en marche... Puis explorez les 'beep-beep'... et les 'beep-beep-beep'...

(Le) Ruban sonore

Durée : 10'

Age : 6-7 ans +

Déroulement : assis ou debout en cercle. Un joueur commence à faire un son continu. Le voisin (de droite) prend le relai et le poursuit (le précédent arrête dès que le suivant a entamé). Le son fait ainsi le tour du cercle. Le but est d'aller le plus vite possible, sans interrompre le son, qui fait un ruban sonore.

Lorsque le son a fait le tour du cercle, le joueur à la droite (si on tourne à droite) de celui qui a commencé précédemment va entamer un nouveau son.

Variante : voir également ‘Le Relai du geste’. ‘Le relai du sourire’.

S

Sauve qui peut !

Durée : 20-30’

Age : 6 ans +

Objectif de l’activité : se présenter ; apprendre à exprimer ses goûts et argumenter ses choix ; découvrir des aspects de l’autre, accepter l’autre dans ses différences.

Nombre : 12 à 30 participants

Matériel : Feuilles de papier, feutres, marqueurs

Localisation : Tout espace même restreint

Déroulement :

1- Chaque participant se dessine lui-même, chez lui, entouré de ses objets préférés.

2- Ensuite, l’animateur annonce que des pluies diluviennes ou une tempête ont inondé toutes les maisons. Chacun a juste le temps de prendre 3 objets importants pour lui.

3- Enfin, chacun dit les objets retenus et la raison de son choix.

Sculptures d’argile en binômes

Durée : 15-20 minutes… **Public concerné (âge)** : 6-7 ans +

Mise en place : choisissez un partenaire et éparpillez-vous deux par deux (éventuellement en cercle autour de la pièce)… Décidez lequel de vous deux est A et lequel est B.

Instructions : ceci est un exercice non verbal, je vous demande donc de rester en silence jusqu'à la fin. Voici ce que vous allez faire : les A vont modeler une sculpture, les B sont l'argile à modeler. Il s'agit pour les A de créer une statue exprimant un état émotionnel (que je vais vous indiquer dans un instant). Le sculpteur doit s'assurer que la situation et la pose qu'il choisit soient suffisamment confortables pour que la sculpture ne s'effondre pas. Sculptez le corps entier dans la position corporelle de l'état émotionnel que vous voulez exprimer (montrer comment faire !). Les B quant à eux se comportent comme un paquet d'argile. Ils se laissent modeler sans faire aucun mouvement par eux-mêmes. Laissez le sculpteur autant que possible réaliser son œuvre. Figez-vous dans la forme qu'il vous imprime… Attention : vous devez

'modeler' votre argile. Vous ne pouvez ni lui parler, ni lui 'montrer' ce qu'elle doit faire. Est-ce clair ?... Vous avez 3 minutes pour réaliser votre œuvre. Lorsque vous aurez terminé, venez me rejoindre au centre de la pièce. Nous visiterons ensuite le musée. OK ?...

1) **LE THEME** QUE VOUS ALLEZ EXPRIMER EST : **un état de désespoir**, rien ne va plus, je suis profondément malheureux !... (votre espace d'impuissance) Allez-y.

Après quelques minutes, demandez aux sculpteurs de vous rejoindre pour faire le tour de l'atelier et admirer les œuvres. S'arrêtant devant chacune d'elles, leur créateur explique ce qu'il a voulu exprimer. Demandez éventuellement à la sculpture si elle peut ressentir ce que le sculpteur a voulu exprimer.

2) Retour aux binômes. Inverser les rôles. Les B sont sculpteurs, les A sont l'argile. **LE THEME**, MAINTENANT EST : **un état de grande confiance**, je suis profondément heureux (votre espace de confiance).

Discussion - **Partage** : comment avez-vous vécu ce jeu ? Les différents états émotionnels ont des positions corporelles qui leur correspondent. C'est intéressant à observer. Quelle position votre corps prend-il lorsque vous êtes dans votre espace d'impuissance… et dans votre espace de confiance ?... Notez que nous avons tous ces différents espaces intérieurs. On est parfois dans l'un, parfois dans l'autre. En fait, il est facile de passer de l'un à l'autre…

Se faire des amis

Durée : 10-15'

Age : 6-7 ans +

Déroulement :
Explorer en 'brainstorming' :

1- Qu'est-ce que l'amitié ? Qu'est-ce qu'un ami (une amie) ?

2- Écris tous les différents sentiments que tu peux avoir dans une amitié, tout ce qu'on peut ressentir avec quelqu'un qu'on aime bien.

3- Qui est ton meilleur ami (ou ta meilleure amie) ? Pourquoi ? Qu'est-ce que tu apprécies le plus chez lui (ou chez elle) ?

4- Qu'aimes-tu le plus faire ensemble ?

5- Qu'est-ce que tu n'aimes **pas** qu'il (elle) fasse lorsque vous êtes ensemble ?

6- Quelle est la chose la plus gentille que tu aies faite pour un(e) ami(e) ?

7- Quelle est la principale qualité qu'il faut avoir pour faire facilement des amis, la recette magique ?

8- Qu'est-ce qui fonctionne bien, qu'est-ce qui ne fonctionne pas du tout ?

Se lever de 1 à 10

Durée : 10-15'

Age : 5-6 ans +

Déroulement : les enfants sont en cercle, accroupis, les bras baissés. Ils vont se lever lentement, à l'unisson (tous en même temps et au même rythme) en comptant de 1 à 10. 1 doit être prononcé tout bas, puis augmenter le volume un petit peu à chaque chiffre. A 10 ils sont tous debout, les bras en l'air, en disant 10 bien fort.

Insister sur l'importance de se regarder et de s'assurer d'être en même temps et au même volume. Veiller à bien graduer la progression du volume et du mouvement. Pour une première fois, l'adulte peut démontrer en même temps.

Si j'étais célèbre

Durée : 5-10'

Age : 6-7 ans +

Déroulement :

Fais la liste des compétences exceptionnelles pour lesquelles tu aimerais

être mondialement reconnu et admiré :

'*J'aimerais être célèbre pour.....*'

(La) Sonnette d'alarme

Public concerné (âge) : 5-6 ans +

Objectifs : un **objet** choisi (n'importe lequel, mais une sonnette peut très bien faire l'affaire) est actionné ou brandi par celui/celle qui a besoin de signaler un ressenti fort et difficile, quelque chose qui a besoin d'être communiqué d'urgence.

Objectif explicite : informer les autres de sentiments forts, d'un état émotionnel perturbé ; besoin d'exprimer ses sentiments lorsque l'on a été blessé.

Objectif implicite : cohésion du groupe ; écoute mutuelle ; conscience, accueil et respect des sentiments des autres ; soutien réciproque et expression d'empathie.

Exemples d'emploi :
- sentiment d'avoir été blessé par des paroles (d'enseignant, de camarade)
- état intérieur perturbé par une difficulté (séparation dans la famille, décès, violence, situation choquante...)

Description

1. Un objet symbolique (sonore, de préférence) a été désigné auparavant comme ouvrant le champ d'un *"J'ai besoin de dire quelque chose"*. Lorsque quelqu'un prend cet objet, cela signifie que le champ de parole lui est ouvert.

2. La personne exprime ses sentiments. Les autres écoutent, ne l'interrompent pas et ne commentent pas.

3. Lorsque la personne a fini de parler, on peut exprimer son soutien, sa compassion, mais sans commenter ni vouloir juger ou résoudre les problèmes évoqués.

Conseils d'animation

1) Le but de la 'sonnette d'alarme' est d'informer les autres que *"J'ai besoin de dire quelque chose"*. Cela nécessite qu'un climat favorable soit établi auparavant dans le groupe.
2) Veillez à ce que ce procédé soit utilisé de manière de manière 'sérieuse'. Ne placez pas la sonnette (ou l'objet choisi) à un endroit trop facile à saisir, de manière à éviter qu'elle ne soit actionnée 'pour rire'. Prenez le temps d'introduire cet outil en invitant à ne l'utiliser qu'à bon escient. Si vous constatez des utilisations abusives ou perturbatrices, saisissez l'occasion pour faire un cercle de parole et inviter à dégager une solution.

Statues musicales

Activité ludique d'écoute, d'attention et d'éveil corporel. Jeu simple, similaire à 'chaises musicales', sauf qu'on le joue sans chaises.

Durée : 10-15'

Age : 3-4-5 ans +

Matériel : musique rythmée, entraînante.

Déroulement : Les enfants sont éparpillés dans l'espace disponible. Ils dansent librement au rythme de la musique (invitez-les à faire des mouvements amples !). Lorsque la musique s'arrête, ils doivent instantanément s'immobiliser (se 'geler') en statue. Les statues qui bougent sont éliminées. Prenez quelques secondes (pas trop !) pour vérifier si tout le monde est bien immobile... Remettez la musique... Poursuivez jusqu'à ce qu'il y ait un gagnant. Les joueurs éliminés peuvent aider à repérer les statues qui bougent.

Suivez le gigolo

Durée : 6-10 minutes… **Public concerné (âge)** : 5-6 ans +

Les joueurs sont éparpillés dans l'espace de jeu. Un joueur est désigné pour être le gigolo. La seule consigne est qu'il fasse 'n'importe quoi', ensuite tous les autres

l'imitent. Lorsqu'il en a assez, il désigne un autre 'gigolo'. Ceci peut se faire sur fond de musique.

Que ce soient des mouvements ou des poses, des mimiques... veillez seulement à ce que cela n'implique pas des gestes dangereux ou irrespectueux (mais ce ne sera généralement pas le cas).

VARIANTE : on peut aussi se mettre en cercle. Le gigolo vient au centre, fait 'n'importe quoi', les autres l'imitent. Lorsqu'il en a assez, il indique un autre 'gigolo'.

T

(Le) Tableau magique

Durée approximative : 30' à 45'

Public concerné (âge) : 7/8 ans +

Mise en place (disposition des participants) : sous-groupes de 5, 6 ou 7 joueurs

Instructions de départ : Je vais vous donner un thème, différent pour chaque groupe. Vous aurez ensuite 3' pour préparer une mise en scène 'statique' de ce thème. Donc sans dialogue, juste une situation figée. Chaque membre du groupe doit y jouer un rôle, qui peut être une personne ou un objet. Par exemple, si le thème est 'regarder un film à la télé', un joueur peut faire la télé, un autre le canapé, les autres assis dessus... Ensuite, nous ferons une représentation des tableaux, un groupe à la fois, avec les autres groupes comme spectateurs. Et lorsque vous ferez la présentation de votre tableau, je viendrai toucher l'un après l'autre les acteurs, pousser sur un bouton comme pour vous actionner : et vous devrez bouger et faire un son, faire une animation, jusqu'à ce que j'éteigne. OK ?

Thèmes possibles : au supermarché ; un accident de la route ; un incendie ; à l'hôpital ; la cour de récré ; bateau pirate ; chez le dentiste ; le zoo ; à la gare ; le terroriste ; ...

Conseils pour l'animateur : faire un échauffement d'abord (les marches, par exemple) ; terminer par une relaxation...

Objectifs de l'activité : créativité, esprit d'équipe.

Téléphone sans fil

Durée : 10'

Age : 6 ans +

Déroulement :
Tous les participants forment un cercle et se tiennent par la main. Une personne préalablement désignée serre la main de la personne à sa droite un certain nombre de fois (entre une et cinq fois), la personne qui reçoit les pulsions les transmet à la personne suivante sur sa droite et ainsi de suite, jusqu'à ce que les pulsions reviennent à la première personne qui peut alors vérifier si le nombre de départ a été respecté. Le jeu peut commencer lentement puis s'accélérer. Un signal peut être envoyé dans l'autre sens, puis un autre...

Variantes :

1) jouer les yeux fermés ;
2) utiliser des messages verbaux ;
3) encore plus amusant : se passer un petit objet en utilisant le message suivant : *ceci est un TIC.* Le récepteur doit d'abord répondre, avant de prendre : *un quoi ?* Le donneur répète : *un TIC.* Ensuite le récepteur se tourne vers le suivant et répète la même chose : *ceci est un TIC – un quoi ? – un TIC...*
Ensuite, lorsque le rythme est bien installé, l'initiateur peut lancer dans l'autre sens un autre petit objet : *ceci est un TOC – un quoi ? – un TOC...* etc.

(La) Toile d'araignée géante

Durée : 20'

Age : 6-7 ans +

Objectif de l'activité : Découvrir le prénom de l'autre, développer l'écoute

Nombre : 8 à 24 participants, en cercle

Matériel : une grosse pelote de laine ou de ficelle

Localisation : tout espace même restreint

Déroulement : chaque participant donne son prénom et enroule le fil autour de lui de façon originale, puis il passe ou lance la pelote à un autre participant qui fait de même. Quand tout le monde est attaché, le dernier se défait et repasse la pelote à celui qui lui avait lancé en l'appelant par son prénom.

Touche-touche couleurs

Durée : 15-20'

Age : 5-6 ans +

Objectif de l'activité : s'approcher de l'autre et le toucher

Nombre : 12 à 30 participants

Matériel : Musique douce, un tambourin, un djembé ou une clochette…

Localisation : Tout espace même restreint

Déroulement : Les participants circulent librement au son d'une musique douce, le tambourin étant placé dans un coin de l'espace. L'animateur demande à un participant d'aller frapper sur le tambourin (ou de sonner la clochette) et de donner la consigne d'une couleur que tous les joueurs doivent alors aller toucher sur un autre joueur.

Chacun à son tour est appelé à donner le signal d'une couleur.

Variante : en même temps que de nommer une couleur, on peut aussi annoncer une façon de se déplacer « sauter à pieds joints », « sauter sur un pied »…

(Le) train des prénoms

Durée : 15-20'

Age : 5-6 ans

Objectif de l'activité : Faire connaissance, découvrir le prénom de l'autre

Nombre : 12 à 30 participants

Matériel : aucun

Localisation : tout espace même restreint

Déroulement : chaque participant se promène librement. L'animateur désigne qui sera la « locomotive » (au début lui-même). Celle-ci s'arrête devant un autre joueur et lui demande « Comment t'appelles-tu » ? Il répond (X...) et la « locomotive » reprend 3 fois avec une voix forte : « Bonjour X... » Le participant devient alors un « wagon » du train qui repart à la recherche d'un autre participant. Et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les participants soient dans le train.

Variante : À chaque nouveau « wagon », la « locomotive » se place à la queue du train. Si les participants connaissent déjà leurs prénoms, on appelle directement un à un les membres du groupe : « Bonjour Y ».

(Le) train-serpent

Durée : 10-15'

Age : 5 ans +

Déroulement :
A la queue-leu-leu : les participants se tiennent les mains en file. La main de la personne de devant est tenue par la main gauche, celle de la personne de dernière est tenue par la main droite, mais celle-ci doit passer entre les jambes. Lorsque le train est ainsi constitué, le joueur au bout de la file passe sous les jambes de la

personne devant elle, puis de l'autre personne, et ainsi de suite, en entraînant les autres à sa suite. Il doit se rendre ainsi jusqu'à la personne en tête du train-serpent sans que celui-ci se défasse.

Trois mots pour une histoire

Durée : 15-20 minutes… **Public concerné (âge)** : 7-8 ans +

Instructions : Répartissez-vous en binômes, debout, face à face. Décidez qui est A et qui est B. A va commencer par donner spontanément 3 mots, et B va immédiatement improviser une histoire avec ces 3 mots. Allez-y. *(Laisser se poursuivre 1 minute environ, ensuite inverser).* Voir 'Variante'.

Partage / Discussion : était-ce facile ? Difficile ? Comment avez-vous fait pour créer une histoire ? Comment votre partenaire a fait ? Qu'avez-vous appris concernant le processus créatif ? Qu'est-ce qui fait qu'une histoire soit intéressante, captivante, amusante ?... Notez l'importance de ne pas se censurer : tout est permis (tant qu'on reste dans le respectueux). Le partenaire adopte une attitude d'acceptation. Aucun jugement.

Variante : Une variante intéressante, surtout pour les plus grands, sera d'inviter le joueur qui donne les mots à continuer à *alimenter* l'histoire avec de nouveaux mots. Une fois les trois mots sortis, trois nouveaux mots peuvent être donnés. Précisez également que les mots donnés peuvent être soit des objets soit des qualifiants (adjectifs), soit même des verbes (actions). Toutefois, la consigne devrait inclure qu'il ne s'agit pas de piéger son partenaire en lui donnant des mots compliqués ou difficiles à combiner, mais surtout de collaborer à la création d'une histoire intéressante.

Cette activité peut également être faite par deux volontaires face au groupe. Éventuellement en démonstration avant d'inviter l'ensemble du groupe à s'y mettre.

Trouve quelqu'un qui comme toi

Durée : 20-25 minutes… **Public concerné (âge)** : 7-8 ans +

Instructions : le groupe est éparpillé. Chacun cherche un partenaire qui partage une caractéristique SPECIFIQUE en commun : même hobby, sport, intérêt, compétence ou talent spécial, position familiale, signe astrologique ou autre... Ensuite on se met en binômes avec le partenaire ainsi repéré. *(Conseil : Invitez à aller au-delà des caractéristiques très générales, telle que couleur de cheveux, nationalité, sexe... Explorez des détails personnels !)*

1) Identifiez plus précisément, plus en profondeur, ce que vous avez en commun : partagez tour à tour, en vous concentrant sur vos ressemblances. Quels ressentis face à ces ressemblances ?... (2 à 4')

2) Ensuite, identifiez quelques différences que vous avez certainement aussi. Et comment ressentez-vous ces différences ?... (2 à 4')

3) Maintenant, quittez votre binôme et circulez à nouveau dans la pièce.... Trouvez un partenaire qui vous parait fort différent de vous. Mettez-vous en binômes et identifiez vos différences. Partagez tour à tour, constatez vos différences. Quels ressentis face à ces différences ?... Puis, prenez un temps pour identifier aussi des ressemblances, des points communs que vous avez certainement. Lesquels ? Quels ressentis par rapport à ces points communs ?...

Retour grand groupe et débriefing : qu'avez-vous appris ? Qu'est-ce qui vous a surpris dans cet exercice ?

Les ressemblances et différences sont-elles réelles ou imaginaires ? Quelles différences de ressenti lorsque vous êtes avec des personnes que vous croyez différentes ?...

Voir également : l'activité 'Des choses en commun'.

Trouve ton partenaire animal

Durée : 10 minutes… **Public concerné (âge)** : 4 ans +

On distribue à chacun une carte où figure un animal (chien, chat, cochon, canard, vache, poule, etc…). Chaque carte existe en double, mais personne ne connaît la carte des autres. Les joueurs doivent faire le cri de leur animal afin de trouver leur partenaire.

Variante : ce jeu peut également se faire les yeux bandés. Autre variante : il y a 3, 4 ou 5 cartes par animal ; les familles d'animaux se retrouvent et forment des chaînes. Cette variante se jouera de préférence les yeux bandés. Voir aussi les jeux « retrouvez votre famille animale » et « cui-cui ».

Trouve un partenaire à ta taille

Durée : 5'

Age : 4-5 ans +

Déroulement : lorsqu'il est nécessaire de constituer des binômes, demandez aux enfants de s'éparpiller dans la pièce (pour commencer) et de trouver quelqu'un qui (une seule consigne à la fois !) :

- a exactement la même longueur d'index
- a exactement la même longueur d'avant-bras (du coude aux bouts des doigts)
- a exactement la même taille de pieds (avec chaussures ...ou sans chaussures)

Les enfants se mettent avec le partenaire identifié pareil. Ceux qui n'arrivent pas à trouver un camarade aux dimensions identiques se mettent avec celui qui se rapproche le plus de ses dimensions.

NB: on peut aussi faire la série des mesurages, avant de s'arrêter sur les binômes constitués et passer à une activité suivante.

U

Une idée encore plus chouette

Durée : 10-15 minutes… **Public concerné (âge)** : 5-6 ans +

Objectif : inviter les enfants, lorsqu'ils expérimentent un conflit (des besoins ou demandes conflictuelles), à identifier une solution gagnant-gagnant.

Instructions : faire une démonstration, avec deux volontaires en conflit :

1- ce que je veux
2- ce que tu veux
3- quelle idée encore plus chouette ?

Pratiquer régulièrement, pour que cela devienne une stratégie bien intégrée.

Une journée parfaite

Durée : 15-20 minutes… **Public concerné (âge)** : 7-8 ans +

1) **ECRIVEZ** *:* Imaginez avoir une journée parfaite, la plus parfaite possible… Décrivez (ou dessinez) ce qui se passe… Que faites-vous et comment vous sentez-vous ?

   - Faites la liste des **'ingrédients'** nécessaires (les **conditions** extérieures et intérieures) pour qu'une journée soit 'parfaite' pour vous.

2) **Partage** en binômes.

3) **Retours** en grand groupe.

Un matin dans la jungle

Objectif de l'activité : Être à l'écoute. Prendre conscience de sa place dans le groupe. Développer l'imagination créative. Mimer librement, ensemble, une situation donnée.

Age : 4-5 ans +

Nombre : 12 à 30 participants

Matériel : Aucun

Localisation : Espace étendu

Déroulement :

Les participants sont allongés sur le sol. L'animateur demande d'imaginer qu'ils sont dans la jungle, la nuit. Tous les animaux dorment…

« *C'est la nuit. Tous les animaux dorment…*

Tout doucement, le ciel s'éclaircit, le jour se lève. Les animaux se réveillent, s'étirent, bâillent, commencent à bouger lentement… (accorder 1 à 2')

Bientôt le soleil va se lever. Il fait clair. Les animaux commencent à se toucher les uns les autres... Ils se parlent en rugissant, en sifflant, en grognant, en aboyant… (1-2')

La jungle s'éveille. Tous participent et entendent les bruits... (1 à 2')

(L') usine de chaussures

Durée : 15'+

Age : 4 ans +

Déroulement :
Disposez au sol, au centre de la pièce les chaussures de la moitié des participants (celles de ceux qui ont les plus grands pieds). Il faut qu'il y ait une chaussure par participant. Au signal (ou lorsque la musique s'arrête), les participants mettent rapidement la première chaussure qu'ils peuvent atteindre. Ensuite chaque joueur tente de retrouver celui qui a l'autre chaussure pour former la paire. Lorsqu'il l'a trouvé, les deux se placent les pieds côte à côte et restent immobiles jusqu'à ce que toutes les chaussures de l'usine soient réunies par paires.

V

(Le) Vent

Cette activité permet aux enfants de faire un classement, de comparer et d'observer la différence entre des événements et des expériences. Il leur permet également de faire un jeu-de-rôle (jouer le vent) et de s'exprimer par diverses attitudes.

Durée : 10’

Public : maternelle 5-6 ans

Matériaux : aucun

Déroulement du jeu :

1. Invitez les enfants à parler des différents types de vents. Combien de vents différents connaissent-ils ? Il y a une brise douce, un vent léger, les grosses rafales, les tornades, les ouragans. Assurez-vous de mettre en évidence les mots ‘légers’ et ‘forts’.
2. Demandez aux enfants de se déplacer comme s'ils étaient une brise très douce.
3. Dites-leur que la brise devient maintenant un vent léger.
4. Graduellement renforcez le vent jusqu'à ce qu'il devienne une tornade.
5. Puis inversez le processus et revenez lentement jusqu'à la brise.
6. Demandez ensuite aux enfants de se tenir debout, côte à côte, sur une ligne. Le premier enfant commence à représenter la brise douce, puis chaque enfant tour à tour va représenter un vent de force légèrement plus intense, de sorte que le dernier enfant en ligne représente l’ouragan. Le processus peut ensuite être inversé, avec le dernier enfant reprenant la brise douce, puis les autres jusqu’à l’ouragan.

Y

Yoga détente

Les étirements et la respiration aident les enfants à se détendre et à augmenter leur souplesse. Ils favorisent aussi la présence à soi et l’autorégulation de leur espace intérieur.

Durée : 15’-20’

Public : maternelle 4-6 ans

Matériaux:

- Lecteur CD / cassette
- Musique douce et apaisante

Déroulement du jeu :

1. Mettez une musique apaisante. Diminuez l’intensité lumineuse, si nécessaire.
2. Demandez aux enfants de se coucher sur le dos dans un espace ouvert assez grand pour qu'ils puissent se mouvoir librement.

3. Dites-leur de prendre cinq respirations profondes, et comptez à haute voix pendant qu'ils respirent.
4. Dites aux enfants de fermer les yeux et de rendre leur corps lourd et mou. Commencez par les orteils et remontez en parcourant tout le corps.
5. Demandez-leur de s'asseoir lentement, les jambes bien droites devant de manière à former un L (tronc-jambes). Ensuite bouger lentement les orteils vers l'intérieur et vers l'extérieur.
6. Demandez aux enfants de tendre les bras vers l'avant. Demandez-leur de faire comme s'ils conduisaient une voiture en tenant un volant, et de tourner le volant un demi-tour vers la gauche, puis vers la droite...
7. Poursuivez avec diverses poses simples et des étirements : demandez aux enfants de s'asseoir avec les jambes par devant, les genoux relevés. Ensuite lever et abaisser lentement les genoux vers les côtés, comme si les jambes étaient des ailes de papillon... Demandez-leur de se coucher sur le ventre et de pousser doucement sur les bras en levant la tête et en regardant vers le plafond...
8. Invitez les enfants à se tenir debout, à lever les bras comme un arbre et à se balancer dans le vent... Puis sur le dos, les jambes en l'air : faire de grands cercles avec les orteils...
9. Pour terminer, on se couche au sol et on détend toutes les parties du corps... Comptez jusqu'à cinq en prenant quelques profondes respirations.

INDEX PAR THEMES

avec indication d'âge minimum

(NB : certains jeux ci-dessous peuvent ne pas être repris dans ce kit.
Vous les retrouverez dans les livrets « ENSEIGNANTS CPS »)

1. Jeux d'échauffement (installer la confiance, relier)

(L') Appel par le nom (5 ans)
Assiettes en miroir (5 ans)
Avec mes 4 sens (3 ans)
Aveugle (5 ans)
Ballon qui suis-je (5 ans)
Balle qui roule (3 ans)
Ballon invisible (7 ans)
(Le) Bonjour du jour (3 ans)
(La) Boule de mains (7 ans)
Car wash (7 ans)
Ceci n'est pas mon ballon (5 ans)
(La) Chaise vide (5 ans)
Chanter / danser son prénom (4 ans)
(Le) Cercle des bonnes nouvelles (7 ans)
Coco est bien assis ? (5 ans)
Comme un seul homme (7 ans)
(La) Conduite aveugle (5 ans)
Cui-cui (5 ans)
Danse aveugle (5 ans)
Danse folle : toucher la partie du corps indiquée (5 ans)
Faire l'acteur (5 ans)
Faire passer le sourire (5 ans)
Filles / garçons : faire des nombres (7 ans)
Harmonisation (3 ans)
J'appelle (salade de fruits) (4 ans)
Jeu de noms (5 ans)
(Le) Petit moteur (4 ans)
(Les) Marches (4 ans)
Massage énergique (tapping) (7 ans)
(La) Météo du jour (4 ans)
Nœud de Groupe (7 ans)
Parade d'animaux (4 ans)
Pêcheur (4 ans)
(La) Pieuvre (5 ans)
(Les) pingouins sur l'iceberg (4 ans)
Piperlé (5 ans)
Quel animal suis-je ? (5 ans)
Qui est le meneur ? (7 ans)
Relais du geste (5 ans)
Retrouvez votre famille animale (4 ans)
Rituels d'ancrage corporels (4-5 ans)
(Les) robots (4 ans)
(Le) ruban sonore (5 ans)
Sauve qui peut ! (5 ans)
Se lever de 1 à 10 (4 ans)
Statues musicales (5 ans)
Suivez le gigolo (4 ans)
(La) Toile d'araignée géante (5 ans)
Touche-touche couleurs (4 ans)

(Le) train des prénoms (5 ans)
Trois mots pour une histoire (7 ans)
Trouve ton partenaire animal (5 ans)
Trouve un partenaire à ta taille (5 ans)
Un matin dans la jungle (4 ans)
Un mot à la fois (7 ans)

2. Identité - ma place dans le groupe

Ballon qui suis-je (5 ans)
Balle qui roule (4 ans)
(Le) Bonjour du jour (3 ans)
Cercle 'j'aime, je n'aime pas' (4 ans)
Chanter / danser son prénom (4 ans)
(Des) Choses en commun (7 ans)
(Les) Choses qui comptent pour moi (5 ans)
Dessin de groupe (5 ans)
Faire l'acteur (5 ans)
Faire un train (4 ans)
Je n'ai encore jamais...! (7 ans)
Je suis, j'ai, j'aime (7 ans)
Je suis là ! (7 ans)
Jeu de noms (5 ans)
Mon album personnel (5 ans)
Mon groupe (7 ans)
Mon portrait (5 ans)
Mon MOI qui change (7 ans)
Nos héros préférés (7 ans)
Première rencontre (7 ans)
Quel animal suis-je ? (5 ans)
Raconte-moi ! (4 ans)
Rencontres aveugles (7 ans)
Sauve qui peut ! (5 ans)
Si j'étais un animal (5 ans)
(Le) train des prénoms (5 ans)
(La) Toile d'araignée géante (5 ans)
Touche-touche couleurs (4 ans)
Trouve un partenaire à ta taille (5 ans)
Un matin dans la jungle (4 ans)

3. Écoute et communication

Ballon qui suis-je (5 ans)
Balle qui roule (4 ans)
(Le) Ballon invisible (7 ans)
(Le) Bonjour du jour (3 ans)
(Les) 'Bonjours' dans le monde (5 ans)
(La) Boule de mains (5 ans)
Cercle 'j'aime, je n'aime pas' (5 ans)
Ce que je vois (pratique du regard neuf) (7 ans)
Chacun son tour (5 ans)
Comme un seul homme (7 ans)
Compter jusqu'à 20 (7 ans)
(Le) Conseil de coopération (7 ans)
(Le) Contact visuel (7 ans)
(Une) Conversation (7 ans)
Créer des histoires (7 ans)
Conversations non verbales (5 ans)
Démonstration d'une conversation (jeu de rôle) (7 ans)
Dessin de groupe (5 ans)
Détectives renifleurs (5 ans)

Est-ce que vous entendez ce que j'entends? (5 ans)
Faire passer le courant (Clap synchro) (7 ans)
Faire passer le sourire (5 ans)
Handicapés solidaires (5 ans)
(Une) Histoire dont les personnages sont des objets (7 ans)
Je n'ai encore jamais...! (7 ans)
Je suis là ! (7 ans)
Jeu de noms (5 ans)
(Le) langage non-verbal (5 ans)
Marionnettes en conflit (5 ans)
Mes mains peuvent le dire (5 ans)
(Le) Message clair (7 ans)
Mimes en miroirs (7 ans)
Photolangage (7 ans)
Raconte-moi ! (5 ans)
(Les) Règles du cercle de parole (+ le bâton de parole) (5 ans)
Relais du geste (6 ans)
Rencontres aveugles (7 ans)
(Le) Ruban sonore (5 ans)
Se lever de 1 à 10 (5 ans)
(La) Sonnette d'alarme (5 ans)
(La) Toile d'araignée géante (5 ans)
Touche-touche couleurs (5 ans)
Trouve un partenaire à ta taille (5 ans)
Une idée encore plus chouette (5 ans)
Un mot à la fois (7 ans)

4. Émotions

Ceci n'est pas mon ballon (5 ans)
(Le) chapeau aux émotions (5 ans)
Combien d'émotions y a-t-il ? (brainstorming) (5 ans)
Comment les émotions se manifestent-elles dans le corps ? (7 ans)
Contes (questions à explorer) (3 ans)
Émotions : 1-2-3 « émotion » ! (3 ans)
Expression artistique après lecture d'un conte (5 ans)
Face aux émotions, que puis-je faire ? (6 ans)
Geler-dégeler (7 ans)
Ma fiche 'colère' (7 ans)
Mes mains peuvent le dire (5 ans)
(Le) Message clair (5 ans)
(La) Météo du jour (3 ans)
Mimer les émotions (5 ans)
Mon album personnel (4 ans)
Photolangage (7 ans)
(Les) Photos émotions (3 ans)
Que ressentez-vous en ce moment ? (5 ans)
Ressentir dans le corps (7 ans)
Sculptures d'argile en binômes (5 ans)
Se sentir 'relax' (7 ans)
(La) Sonnette d'alarme (5 ans)
(Le) Thermomètre à émotions (3 ans)
Une idée encore plus chouette (5 ans)

5. Autonomie, responsabilité, objectifs

(La) Boutique du changement (7 ans)
Ce que j'aimerais réaliser (7 ans)
Cinq objectifs sur les doigts de la main (5 ans)
(Un) Jour parfait (6 ans)
(La) Journée de la bienveillance (5 ans)

(L')Objectif du jour (7 ans)
Poster de mes objectifs (6 ans)
Qu'est-ce qui vous met de bonne humeur? (5 ans)
Si j'étais célèbre (6 ans)

6. Besoins, demandes, jugements

Ce que je vois (pratique du regard neuf) (7 ans)
Étiquettes (7 ans)
(Le) Message clair (5 ans)
Pastilles de couleur (5 ans)
Quels sont nos besoins les plus importants ? (7 ans)
Une idée encore plus chouette (5 ans)

7. Estime de soi - confiance

Applaudissements (5 ans)
Avoir confiance (1) + (2) (7 ans)
(Le) Cercle des bonnes nouvelles (7 ans)
(Les) Cercles d'appréciation (7 ans)
(L') étoile du jour (3 ans)
Imagine 'Confiance' (7 ans)
Je suis là ! (7 ans)
(La) Journée de la bienveillance (5 ans)
(Les) Marches (7 ans)
(Le) Message clair (5 ans)
Mon album personnel (3 ans)
Poster de mes qualités (de mes forces) (7 ans)
Quel talent particulier as-tu ? (7 ans)
Qu'est-ce qui vous met de bonne humeur? (5 ans)
Rencontres aveugles (7 ans)
(Les) Trois cercles (7 ans)
Une réalisation dont je suis fier (7 ans)

8. Discipline positive - Résolution des conflits

Marionnettes en conflit (5 ans)
(Le) Message clair (5 ans)
Partager (5 ans)
Quand on se dispute + Comment faire face aux disputes ? (7 ans)
(La) Roue à solutions (7 ans)
Se faire des ami(e)s (5 ans)
Solutionner un conflit (7 ans)
(La) Sonnette d'alarme (5 ans)
Une idée encore plus chouette (5 ans)

9. Pensée positive

Faire des erreurs (7 ans)
Faire passer le sourire (5 ans)
(La) Journée de la bienveillance (5 ans)
Qu'est-ce qui vous met de bonne humeur? (5 ans)
Une journée parfaite (7 ans)

10. Motivation, valeurs

(La) Boutique du changement (7 ans)
Ce que j'aime en moi ; ce que j'admire chez les autres (7 ans)
Ce que j'aimerais réaliser (7 ans)
(La) Journée de la bienveillance (5 ans)
Qu'est-ce qui vous met de bonne humeur? (5 ans)

Si j'étais célèbre (7 ans)

11. Relaxation

Gonfler le ballon (5-6 ans)
Je suis un arbre (7 ans)
(L')ours et les bûcherons (3 ans)
(La) poupée de chiffon (5 ans)
Relaxation corporelle simple (5 ans)
Respiration et détente pour les enfants (7 ans)
Relaxation simple (respiration & détente pour enfants) (7 ans)
Rituels d'ancrage corporels (4 ans)
Se sentir 'relax' (7 ans)
Un matin dans la jungle (3-4 ans)
(Le) Vent (5 ans)
Yoga détente (5 ans)

12. Coopération

(Le) Ballon invisible (7 ans)
(La) Boule de mains (5 ans)
Chaises musicales coopératives (7 ans)
Comme un seul homme (7 ans)
Compter jusqu'à 20 (7 ans)
Conseil de coopération (7 ans)
Des choses en commun (7 ans)
(L') escargot (5 ans)
Faire un train (5 ans)
Faire passer le courant (Clap synchro) (7 ans)
Faire passer le sourire (5 ans)
Filles / garçons : faire des nombres (7 ans)
Handicapés solidaires (5 ans)
(Une) Histoire dont les personnages sont des objets **(7 ans)**
(La) Journée de la bienveillance (5 ans)
Nœud de groupe (7 ans)
Partager (5 ans)
Petit moteur (5 ans)
(Les) pingouins sur l'iceberg (5 ans)
Piperlé (5 ans)
(La) Plus haute tour de papier (7 ans)
Quel animal suis-je ? (5 ans)
Quel talent particulier as-tu ? (7 ans)
Reconstituer un récit fractionné (7 ans)
Règles du cercle de parole (+bâton de parole) (5 ans)
(Le) Ruban sonore (5 ans)
Sculpture de groupe (7 ans)
(Le) Tableau magique (7 ans)

13. Créativité / spontanéité

Assiettes en miroir (5 ans)
Avec mes 4 sens (5 ans)
(Le) Ballon invisible (7 ans)
Ceci n'est pas mon ballon (5 ans)
Chanter / danser son prénom (5 ans)
Conte collectif pessimiste-optimiste (7 ans)
Créer des histoires (7 ans)
Dessin de groupe (5 ans)
Faire l'acteur (5 ans)
Faire un train (5 ans)
Faire passer le courant (Clap synchro) (7 ans)

(Une) Histoire dont les personnages sont des objets	**(7 ans)**
(La) Machine vivante	(7 ans)
Parade d'animaux	(5 ans)
Questions délirantes	(7 ans)
Raconte-moi !	(5 ans)
Relais du geste	(7 ans)
Rituels d'ancrage corporels	(4 ans)
(Le) Ruban sonore	(5 ans)
Sculpture de groupe	(7 ans)
Suivez le gigolo	(5 ans)
(Le) Tableau magique	(7 ans)
Trois mots pour une histoire	(7 ans)
Un matin dans la jungle	(5 ans)
Un mot à la fois	(7 ans)
(Le) Vent	(5 ans)
Victor, le membre virtuel	(7 ans)

INDEX ALPHABETIQUE

des jeux/activités présentés dans ce kit

1- Appel par le nom
2- Applaudissements
3- Assiettes en miroir
4- Avec mes 4 sens
5- Aveugle (L')
6- Avoir confiance (1)
7- Avoir confiance (2)
8- Balle qui roule
9- (Le) Ballon invisible
10- Ballon qui suis-je
11- (Le) Bonjour du jour
12- Les 'Bonjours' dans le monde
13- (La) Boule de mains
14- (Le) calme après la tempête
15- Car-Wash
16- Ceci n'est pas mon ballon
17- Ce que j'admire chez les autres
18- Ce que j'aime en moi
19- Ce que j'aimerais réaliser
20- Chaises musicales coopératives
21- Changement magique
22- (Les) cerceaux musicaux
23- Cercle d'appréciation
24- Cercle 'j'aime, je n'aime pas'
25- (La) Chaise vide
26- Chanter / danser son prénom
27- (Le) chapeau aux émotions
28- Chevaliers des prénoms
29- Cinq objectifs sur les doigts de la main
30- Coco est bien assis ?
31- Combien d'émotions y a-t-il ?
32- Comme un seul homme
33- Conduite aveugle
34- (Le) Conseil de coopération
35- Contes
36- Côte à côte
37- Créer des histoires
38- Cui-Cui
39- Danse aveugle
40- Danse folle (toucher la partie du corps indiquée)
41- Déguisements
42- Des choses en commun
43- Des choses pas très gentilles

44- Dessin de groupe
45- Détectives renifleurs
46- Émotions : 1-2-3 « émotion » !
47- (L')Escargot
48- Est-ce que vous entendez ce que j'entends?
49- (L') étoile du jour (appréciations)
50- Exploration aveugle en binômes
51- Face aux émotions, que puis-je faire ?
52- Faire des erreurs
53- Faire l'acteur
54- Faire passer le sourire
55- Faire un train
56- Filles / garçons : faire des nombres
57- Geler-dégeler
58- Gonfler le ballon
59- Grogne Cochon, grogne
60- Handicapés solidaires
61- Harmonisation
62- Imagine 'Confiance'
63- J'appelle (salade de fruits)
64- Je n'ai encore jamais...!
65- Je suis moi
66- Je suis un arbre
67- Jeu de noms
68- (Le) Jour du partage
69- (La) Journée de la bienveillance
70- (Le) Langage non-verbal
71- (Le) loup et les brebis
72- (La) Machine vivante
73- (Les) Marches
74- Marionnettes en conflit
75- Massage énergique (tapping)
76- Mes mains peuvent le dire
77- (Le) Message clair
78- Météo du jour : 1-2-3 météo
79- Mimes en miroir
80- Mon album personnel
81- Ne pas rire
82- Nœud de groupe
83- Parade des animaux
84- Partager
85- Partir en vacances
86- Pêcheur
87- (Les) peintres aveugles
88- Petit moteur
89- Photolangage
90- Photos émotions
91- (La) Pieuvre

92- (Les) pingouins sur l'iceberg
93- Piperlé
94- (La) Poupée de chiffon
95- Proximité
96- QUAND ON SE DISPUTE : la roue à solutions
97- Quel animal suis-je ?
98- Quel talent particulier as-tu ?
99- Quels sont nos besoins les plus importants ?
100- Qu'est-ce qui vous met de bonne humeur?
101- Questions délirantes
102- Qui est le meneur ?
103- Raconte-moi !
104- Reconstituer le puzzle
105- (Les) Règles du cercle de parole
106- (Le) Relais du geste
107- Relaxation simple
108- Rencontres aveugles
109- Ressentir dans le corps
110- Retrouvez votre famille animale
111- (Les) robots
112- (Le) Ruban sonore
113- Sauve qui peut !
114- Sculptures d'argile en binômes
115- Se faire des amis
116- Se lever de 1 à 10
117- Si j'étais célèbre
118- (La) Sonnette d'alarme
119- Statues musicales
120- Suivez le gigolo
121- (Le) Tableau magique
122- Téléphone sans fil
123- (La) Toile d'araignée géante
124- Touche-touche couleurs
125- (Le) train des prénoms
126- (Le) train-serpent
127- Trois mots pour une histoire
128- Trouve quelqu'un qui comme toi
129- Trouve ton partenaire animal
130- Trouve un partenaire à ta taille
131- Une idée encore plus chouette
132- Une journée parfaite
133- Un matin dans la jungle
134- (L') Usine de chaussures
135- (Le) Vent
136- Yoga détente

Annexe 1

Compétences requises pour être animateur en éducation émotionnelle et sociale (EES)

Capacités d'être :

1) **Ancrage personnel**, qualité de présence, confiance en soi, assertivité positive.
2) **Équilibre émotionnel** et capacité à se remettre en question, à 'prendre responsabilité', à assumer ses propres choix, à être 'créateur' responsable.
3) **Capacité d'écoute** : capacité à accueillir et reconnaître ce que l'autre exprime. Pratique de l'écoute active, du questionnement invitant : savoir faire émerger les réponses plutôt que chercher à se faire entendre, afin d'aider à clarifier les intentions, les objectifs. Capacité à accepter positivement tout ce qui est exprimé, quitte à inviter au recadrage si nécessaire.
4) **Capacité d'expression de soi** : savoir clarifier ses propres besoins ; savoir exprimer des demandes «recevables» (sans jugement, sans pression, positives, réalistes) ; savoir faire preuve de spontanéité et de créativité.
5) **Accueillir l'émotion** : être capable de reconnaître et d'accueillir tout type de réaction émotionnelle de la part des participants aux activités EES, avec empathie et sans jugement.
6) **Regard positif et valorisation** : capacité à se valoriser soi-même et à valoriser l'autre, à être dans une attitude soutenante et valorisante. Acceptation du droit à l'erreur et recadrage sur un processus d'apprentissage. Soutien et reconnaissance des choix individuels.

Capacités de faire :

7) **Capacité d'animation** efficace et appropriée des thèmes, jeux et activités de l'EES (en ce compris les jeux, les activités de questionnement, d'introspection, le brainstorming, le jeu-de-rôle et la résolution des conflits). Les contenus et les outils de l'EE doivent pouvoir être animés de manière simple, claire, concise, adaptée au groupe (en ce compris la gestion du temps et des imprévus).
8) **Capacité à instaurer un climat** propice aux apprentissages recherchés, basé sur la bienveillance, l'écoute, le soutien, la coopération, le plaisir. Ceci implique la capacité à gérer avec efficacité, bienveillance et légèreté la dynamique du groupe, de manière à obtenir un environnement positif et stimulant, dans lequel chacun peut se sentir entendu et reconnu. En ce compris également la capacité à ramener au groupe, à inviter le groupe à dégager des solutions, avec flexibilité et autorité naturelle.
9) **Capacité à mener un débriefing** pertinent permettant de dégager les apprentissages recherchés, de guider la découverte active, de provoquer la réflexion.
10) **Capacité à présenter des fondements théoriques** simples sur les différents thèmes de l'EES (les CPS), de manière diversifiée (connaissance des intelligences multiples) et expérientielle.
11) **Capacité à concevoir et mettre en place un projet EES** (programme détaillé avec planning précis des contenus).
12) **Capacité à parler de l'EES**, introduire clairement, avec des mots simples et justes, adaptés aux interlocuteurs de tous niveaux.

Annexe 2

Formation d'animateurs en éducation émotionnelle et sociale (EES)

avec Michel Claeys

Contexte pédagogique

La formation s'inscrit dans une démarche visant à répondre aux défis de l'école et de l'éducation à notre époque, ainsi qu'aux 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'**. La formation entend fournir aux éducateurs et enseignants de tous niveaux les moyens pratiques qui leur permettront de rencontrer efficacement ces exigences.

Objectifs

À la fin de cette formation, les stagiaires seront en capacité de :

- définir et comprendre l'intérêt et la spécificité de l'approche éducative proposée par l'éducation émotionnelle et sociale (éducation aux **compétences psychosociales (CPS)** combinant les **pédagogies coopérative, positive, active, diversifiée** et **ludique**) ;
- s'approprier la méthode et les outils pédagogiques de l'EES ;
- élaborer et mettre en œuvre un projet éducatif favorisant le développement des CPS en s'appuyant sur cette approche ;
- participer à l'activité d'un réseau de professionnels dans le cadre d'une démarche d'analyse de pratiques.

Méthode

En conformité avec ce qu'elle cherche à enseigner, la formation adopte une stratégie de participation active, coopérative, positive et ludique. Les stagiaires auront l'occasion d'expérimenter et d'animer eux-mêmes bon nombre d'outils proposés. Ils devront impérativement se préparer activement à la formation, de manière à y contribuer de manière significative. Les compétences seront évaluées sur base d'une 'fiche d'observation'.

Tout au long de la formation, l'accent sera placé sur les compétences d'animation, la gestion de la dynamique de groupe et les stratégies pédagogiques qui permettent d'accompagner efficacement les apprentissages requis. Chaque session comportera un aspect expérientiel (l'exploration d'outils concrets) et un aspect théorique permettant de valider les apprentissages et de les situer dans une logique pédagogique claire.

La formation offre aux stagiaires un répertoire d'outils (jeux et activités) ainsi qu'un récapitulatif des notions de base indispensables.

Contenu de la formation

Formation en deux étapes :

Module 1 : formation de base (5 jours - 35 heures) : expérimentation et exploration personnelle ; pratique d'outils simples.

- Concepts de l'Education Émotionnelle et Sociale et des stratégies pédagogiques appropriées ;
- Présentation de supports, outils et exercices ;
- Échanges d'expérience dans le domaine de leur application concrète dans le cadre de l'éducation nationale ;
- Travaux et exercices permettant d'optimiser les postures pédagogiques ;
- Mise en œuvre d'un **journal de bord EES** permettant la réalisation d'un bilan écrit sur l'expérience professionnelle ou sur la mise en place du projet EES du stagiaire au cours des 6 mois suivant la fin de la formation de base ;
- Ébauche d'un projet personnel en EES ;
- Introduction à l'utilisation des outils d'évaluation et d'analyse de pratique.

Module 2 : formation pratique à l'animation en EES (5 jours - 35 heures) : animation et évaluation des compétences acquises.

- Suite de présentation de thèmes, outils et activités pédagogiques ;
- Travaux et exercices pratiques permettant d'optimiser les postures pédagogiques ;
- Pratique de l'animation des divers outils, avec évaluation des menées par les stagiaires ;
- Échanges d'expérience ;
- Clarification du projet personnel en EES ;
- Débriefing personnel, évaluation du 'journal de bord EES' et bilan de l'utilisation des outils d'évaluation.

La formation donne accès à l'ensemble des ressources et outils dont disposent le formateur et l'Association pour l'éducation émotionnelle. Elle délivre en outre, en fin de parcours, un **CERTIFICAT D'ANIMATEUR EN EDUCATION EMOTIONNELLE ET SOCIALE**, validé par l'Association.

Les animateurs et formateurs en EES se retrouvent, s'ils le souhaitent, au sein de l'association pour des rencontres, échanges, évaluations, analyses de pratique, ou pour constituer des groupes de travail ou de réflexion.

Conditions de participation

Les conditions de participation à la formation sont les suivantes :

<u>pour le module 1</u> :

1° avoir une expérience de l'animation ;

2° avoir lu attentivement le livre de Michel Claeys *'EE de la maternelle au lycée'* ainsi que le document de base récapitulatif des éléments théoriques de l'éducation émotionnelle (tous deux fournis par le formateur);

<u>Pour le module 2</u> :

1° avoir participé au module 1 ;

2° concevoir et se préparer à l'animation d'un programme d'activités (d'une durée approximative de 1 heure, en fonction du nombre de participants) ;

3° proposer une esquisse de projet concret en éducation émotionnelle (qui sera examinée par le formateur) ;

4° présenter au formateur un bilan écrit et/ou verbal sur le travail effectué entre les deux modules (journal de bord, fiches d'évaluation, analyse de pratique).

Programme de la formation (modules 1 & 2)

(Programme susceptible d'être modifié. Renseignez-vous pour avoir les offres et devis précis)

Le programme s'articule de manière suivante :

JOUR 1 (module 1) : INTRODUIRE L'ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE et SOCIALE
1.1 - les concepts utilisés ; nécessité et bénéfices ; conditions de mise en place.
1.2 - les stratégies pédagogiques (pédagogie active, positive, coopérative, diversifiée, ludique, démonstrative).
1.3 - les compétences de l'animateur ; introduction aux menées individuelles. introduction au journal de bord EES.
1.4 - les thèmes et les outils de l'éducation émotionnelle.
1.5 - gérer la dynamique du groupe : défis et solutions.
RELIANCE, CONFIANCE ET AFFIRMATION DE SOI
1.6 - installer la confiance dans un groupe.
1.7 - trouver sa place, prendre sa place dans un groupe.
1.8 - acceptation des différences.
1.9 - observation et jugement ; développer l'acceptation et le non-jugement.
1.10 - jugements, stéréotypes et discriminations : les activités qui invitent à conscientiser et développer l'acceptation de la différence.
1.11 - forum : partage des acquis de la journée. Journal de bord.

JOUR 2 (module 1) : ENSEIGNER LA COMMUNICATION ; CHOIX ET OBJECTIFS
2.1 - jeux et activités pédagogiques.
2.2 - les règles de la communication ; conditions et obstacles à une bonne écoute ; les stratégies et apprentissages de l'écoute active.
2.3 - le cercle de parole / le cadre à poser / gérer les difficultés.
2.4 - la communication non-verbale ; le langage du corps (de l'enseignant, des élèves).
4.1 - responsabiliser : faire des choix, assumer ses choix.
4.2 - se fixer des objectifs et atteindre ses objectifs : activités ludiques et pédagogiques.
4.3 - pédagogie active : éduquer à l'autonomie.
2.7 - forum : partage des acquis de la journée. Journal de bord.

JOUR 3 (module 1) : RECONNAÎTRE ET GÉRER L'ÉMOTION
3.1 - les jeux et activités pédagogiques.
3.2 - identifier, nommer, exprimer, accepter ses propres émotions et celles des autres.
3.3 - différencier émotion – pensée – comportement et l'être lui-même.
3.4 - symboliser l'émotion.
3.5 - identifier ses besoins et exprimer des demandes de manière recevable.
3.6 - gérer le stress, apprendre à se détendre ; mener une séance de relaxation.
3.7 - forum : partage des acquis de la journée. Journal de bord.

JOUR 4 (module 1) : L'ESTIME DE SOI, L'AFFIRMATION DE SOI
4.1 - pédagogie positive : valoriser, soutenir, assurer, rassurer, motiver ; les clés de la motivation.
4.2 - activités pour développer l'estime de soi, la confiance en soi.
4.3 - activités pour s'affirmer de manière constructive.
4.4 - activités pour installer l'appréciation réciproque dans un groupe.
4.5 - acceptation de l'erreur.
4.6 - recadrer les schémas de pensée et systèmes de croyance négatifs ; apprendre à penser juste, à utiliser la pensée positive.
4.7 - les jeux qui développent la spontanéité, la prise de risque, l'observation, la créativité.
4.8 - forum : partage des acquis de la journée. Journal de bord.

JOUR 5 (module 1) :
5.1 - apprendre à coopérer : les jeux coopératifs.
5.2 - la classe coopérative et ses règles ; les compétences qui facilitent la coopération.
5.3 - faire valoir son point de vue, négocier, rechercher un consensus.

5.4 - s'impliquer dans un projet collectif : la coopération et le travail en équipe dans la classe.
5.5 - activités pour clarifier ses valeurs et se positionner.
5.6 - la posture de l'animateur EES : observations et bilan des compétences utiles.
5.7 - évaluation de la formation et préparation du suivi.

JOUR 6 (module 2) : PRESENTATION DES OUTILS D'OBSERVATION ET D'EVALUATION et PRATIQUE D'ANIMATION
6.1 – introductions et bilans des pratiques réalisées
6.2 – présentation des outils d'observation et d'évaluation
6.3 – activités de spontanéité créative
6.4 – animations proposées par les stagiaires + évaluation des animations
6.5 – forum : partage des acquis de la journée. Journal de bord.

JOUR 7 (module 2) : DISCIPLINE POSITIVE et PRATIQUE D'ANIMATION
7.1 – planification d'une séance d'EES ;
7.2 - principes et application de la discipline positive ;
7.3 - pratique du questionnement invitant ;
7.4 - autorité éducative ; sanctions positives ;
7.5 - animations proposées par les stagiaires + évaluation des animations ;
7.6 - forum : partage des acquis de la journée. Journal de bord.

JOUR 8 (module 2) : CONSEIL DE COOPERATION ET STRATEGIES DE RESPONSABILISATION ; PRATIQUE D'ANIMATION
8.1 – le Conseil de coopération : principes et pratique ;
8.2 – métiers et ceintures de comportement ;
8.3 – le tutorat ;
8.4 - animations proposées par les stagiaires + évaluation des animations ;
8.5 - forum : partage des acquis de la journée. Journal de bord.

JOUR 9 (module 2) : JEU DE ROLE ; RESOLUTION DE CONFLITS
9.1 - jeux de rôle et théâtre spontané comme outil pédagogique ;
9.2 - utiliser la dynamique de groupe comme base des apprentissages ; la pratique du 'message clair' ;
9.3 - enseigner et pratiquer la médiation ;
9.4 - animations proposées par les stagiaires + évaluation des animations ;
9.5 - forum : partage des acquis de la journée. Journal de bord.

JOUR 10 (module 2) : EDUCATION A L'INTERIORITE ; RELAXATION, AUTOREGULATION EMOTIONNELLE ; PRATIQUE, SUIVI ET BILAN
10.1 – relaxations et visualisations : principes, utilité, limite, pratique ;
10.2 – éduquer à l'intériorité ; stratégies et outils pour développer l'autorégulation émotionnelle ;
10.3 - animations proposées par les stagiaires + évaluation des animations ;
10.4 - analyse du vécu de la formation ;
10.5 - suivi de la formation.

Suivi de la formation

Chaque niveau de la formation propose et assure des éléments de suivi qui incluent :

1° la tenue d'un journal de bord lié à l'expérience de l'EES dans la pratique au jour le jour (ceci dès le début de la formation et sur une durée d'au moins 6 mois)

2° un rapport écrit sur cette expérience de journal après 6 mois (minimum 2 pages, maximum 6 pages, remis au formateur pour évaluation) ;

3° utilisation et bilan d'utilisation des fiches d'évaluation et d'analyse de pratique ;

4° la participation à un binôme de soutien (ou trinôme), afin d'assurer une motivation suivie (en veillant à associer ceux qui sont géographiquement proches) ;
5° la participation aux échanges du groupe, travail en réseau, constitution de groupes de travail ou de réflexion.
6° soutien dans l'élaboration et la mise en place d'un projet personnel d'animation EES.

Le Formateur

Après une brève carrière d'avocat dans les années 70, Michel Claeys a suivi diverses formations (Gestalt, hypnose Ericksonnienne, Psychosynthèse) avant de s'installer comme psychothérapeute en Belgique (dans les années 80-90). De 2000 à 2014 il a ensuite vécu, travaillé et enseigné pendant 15 ans à Pékin (Chine Populaire). Auteur de plusieurs livres, parmi lesquels *'L'Education Émotionnelle, de la maternelle au lycée'* (éditions du Souffle d'Or, 2014) et *'Thérapeute à Cœur Ouvert'* (éditions du Souffle d'Or, 2008), président de *l'Association pour l'éducation émotionnelle*, initiateur et coordinateur du *Forum de l'éducation émotionnelle* (depuis 2011), professeur honoraire à la Beijing Union University (faculté de psychologie appliquée), Michel Claeys forme les enseignants à l'éducation émotionnelle depuis 2006. Son approche se situe dans la ligne des psychologies humanistes (approche rogérienne, Gestalt, dialogue intérieur) tout en incluant des aspects de psychologie cognitivo-comportementale et de psychanalyse Jungienne.

Michel Claeys est prestataire de formation au sein de la société **SOLSTICE**, SCOP-SARL. Le siège social est situé : Ecosite, Ronde des Alisiers, 26400 EURRE.

Témoignage

Ma participation à la **formation d'animateur en l'éducation émotionnelle et sociale** m'a permis de conscientiser beaucoup de choses. J'ai tiré de cette expérience des apprentissages sur le plan personnel autant que professionnel. J'ai pu vivre mentalement, émotionnellement et physiquement toute la portée de l'éducation émotionnelle. J'ai ressenti la justesse des stratégies pédagogiques proposées. J'ai appris l'importance de bien penser l'enchaînement des activités (ludiques, réflexives), la juste gestion du temps, la précision dans le passage des instructions. J'ai joué, pleuré, réfléchi, communiqué, vibré, appris avec mes camarades dans un esprit digne de l'éthique que l'éducation émotionnelle soutient. J'ai saisi qu'une des finalités de l'éducation émotionnelle est l'ancrage dans un espace ressources intérieur. Après le riche vécu de chacune des journées de la formation, cette conscience, qui s'exprime surtout par une qualité de présence, s'impose à moi comme une évidence.

Enfin parmi les valeurs défendues par l'éducation émotionnelle, il y en a une qu'il est indispensable de citer : la démonstration. Michel Claeys, le formateur, incarne parfaitement les valeurs de l'EES : présence discrète, attitude positive et constructive, d'écoute, d'observation, d'intégrité, de tendresse, d'apprentissage dans le plaisir. Car, chose sérieuse, nous avons beaucoup ri !

Agnès Langlais,

enseignante primaire depuis 13 ans
(octobre 2016)

Renseignements et inscriptions

michelclaeys09(at)gmail.com

Devis, convention de formation, facturation : toute demande est à adresser à Michel Claeys.

Pour ceux qui cherchent à bénéficier de l'intervention d'un OPCA, sachez que Solstice est référencé dans le Datadock.

---

[1] Voir le domaine 3 du nouveau 'Socle Commun de connaissances, de compétences et de culture' (Bulletin Officiel n° 17 du 23 avril 2015) : la formation de la personne et du citoyen. Extraits :

L'élève exprime ses sentiments et ses émotions en utilisant un vocabulaire précis. Il exploite ses facultés intellectuelles et physiques en ayant confiance en sa capacité à réussir et à progresser. L'élève apprend à résoudre les conflits sans agressivité, à éviter le recours à la violence grâce à sa maîtrise de moyens d'expression, de communication et d'argumentation. Il respecte les opinions et la liberté d'autrui, identifie et rejette toute forme d'intimidation ou d'emprise. Apprenant à mettre à distance préjugés et stéréotypes, il est capable d'apprécier les personnes qui sont différentes de lui et de vivre avec elles. Il est capable aussi de faire preuve d'empathie et de bienveillance.

L'élève coopère et fait preuve de responsabilité vis-à-vis d'autrui. Il respecte les engagements pris envers lui-même et envers les autres, il comprend l'importance du respect des contrats dans la vie civile. Il comprend en outre l'importance de s'impliquer dans la vie scolaire (actions et projets collectifs, instances), d'avoir recours aux outils de la démocratie (ordre du jour, compte rendu, votes notamment) et de s'engager aux côtés des autres dans les différents aspects de la vie collective et de l'environnement.

L'élève sait prendre des initiatives, entreprendre et mettre en œuvre des projets, après avoir évalué les conséquences de son action ; il prépare ainsi son orientation future et sa vie d'adulte.