

Michel Claeys

Enseignants CPS

Compétences Psycho-Sociales

livret 1

**Principes généraux
outils de mise en place**

GUIDE PRATIQUE – LES FICHES D'ACTIVITÉS

Autres livres du même auteur
dans le domaine de l'éducation émotionnelle et sociale :

- 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.
- 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
- LE DÉFI ÉMOTIONNEL : Comment comprendre et mettre en œuvre le nouveau projet pédagogique (Éditions Le Souffle d'Or, 2018).
- Kit « SPECIAL RENTREE » - Instaurer un climat de classe positif. (2019, PDF)

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
la série des 10 livrets '**Enseignants CPS**'
(en PDF) rendez-vous sur
www.education-emotionnelle.com

Enseignants CPS – Éducation aux compétences psychosociales (livret 1)
Copyright © Michel Claeys Bouuaert, 2019

Michel Claeys Bouuaert

Enseignants CPS

Éducation aux Compétences
Psychosociales

Livret 1 :

Principes généraux Outils de mise en place

Les livrets de la collection, formant un ensemble :

Livret – 1 : PRINCIPES GÉNÉRAUX et OUTILS DE MISE EN PLACE

Livret – 2 : CLIMAT D'OUVERTURE ET D'ACCEPTATION

Livret – 3 : LA CLASSE COOPÉRATIVE

Livret – 4 : ÉCOUTE et COMMUNICATION BIENVEILLANTE

Livret – 5 : ESTIME DE SOI – CONFIANCE – CRÉATIVITÉ

Livret – 6 : ÉMOTIONS – BESOINS – RÉOLUTIONS DES CONFLITS

Livret – 7 : AUTONOMIE et RESPONSABILITÉ – CHOIX – OBJECTIFS

Livret – 8 : BIENVEILLANCE – NON-VIOLENCE – EMPATHIE

Livret – 9 : PENSÉE POSITIVE – SCHÉMA MENTAL

Livret – 10 : RELAXATION – ANCRAGE CORPOREL

CONTENU du livret

1^{ère} partie – Principes généraux

1. Qu'est-ce que l'éducation émotionnelle et sociale ?
2. Les principales compétences psychosociales (CPS)
3. Des apprentissages progressifs
4. Les outils de l'EES
5. La posture de l'enseignant
6. Les étapes d'une séance d'EES
7. Bénéfices observés de l'éducation émotionnelle
8. Validation scientifique

2^e partie – Guide pratique de mise en place

1. Introduction
2. Rappel des consignes d'animation
3. Comment mener un débriefing ?
4. Comment développer un programme annuel ?
5. Questions de rythme et de choix
6. Agenda
7. Mon journal de bord CPS
8. Évaluation

1^{ère} partie

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 :

- active : autonomisante et responsabilisante : l'apprenant est acteur de ses apprentissages ;
- positive : 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 ;
- coopérative : centrée sur le groupe et le relationnel, utilisant la dynamique de groupe comme lieu privilégié où les apprentissages se font ;
- ludique : réintroduisant le plaisir comme moteur essentiel du désir d'apprendre et de progresser ;
- 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
- Choix et objectifs
- La résolution des conflits
- Violence et bienveillance / empathie
- La gestion du stress
- L'accès aux ressources intérieures (confiance, sécurité, joie, enthousiasme...)

- Spontanéité, créativité et initiative
- 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.

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 outils de l'EES

Ce qu'on appelle les "outils" regroupe l'ensemble des activités qui sont utiles dans la mise en place de l'approche pédagogique souhaitée. On quitte le domaine des concepts pour entrer dans celui de l'animation.

Ces outils pratiques regroupent idéalement 5 composantes complémentaires

- 1- les **jeux et activités** : des centaines d'activités, en groupe, en sous-groupes ou en individuel, couvrant les divers thèmes (voir les instructions détaillées dans les autres livrets de cette collection) ;
- 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** (*jeux de dégel, jeux de contact, jeux à thèmes, jeux de "sculpture", jeux de créativité...*)
- 2 – Les **activités éducatives** : exploration de thèmes précis, en individuel, en sous-groupes ou collectivement en brainstorming. En ce compris l'apprentissage du 'message clair', le ceintures de comportement, les 'métiers', le tutorat et bien d'autres.
- 3 – Le **cercle de parole**, qui requiert l'application de règles précises. En ce compris les Conseils de coopération, Conseils de classe, etc.
- 4 – **Jeux de rôles et improvisations créatives** : reconstitutions de scènes vécues ou imaginaires, mises en situation destinées à donner l'occasion

de libérer la créativité, d'explorer différentes perspectives et de découvrir des ressources intérieures nouvelles.

- 5 – **Voix, théâtre, danse, musique**, en mode improvisé et collectif, afin d'aller au-delà des modes habituels d'expression de soi, d'explorer différentes facettes d'identité, différents modes relationnels.
- 6 – Le **travail intérieur** : respiration, relaxation, visualisation créative, pleine conscience, méditation...
- 7 – Les **contes** : lecture de récits à valeur métaphorique, dans lesquels l'enfant peut se projeter, avec ensuite la possibilité d'inviter à explorer des questions, à faire un jeu de rôles, un partage ou de l'expression artistique...
- 8 – Les **activités artistiques** libérant l'expression de soi : dessin, peinture, sculpture, collage, musique (particulièrement en groupe).
- 9 – Le **travail en équipe**, la dynamique de groupe, pour développer la confiance réciproque, le rapport à l'autre et la coopération.
- 10 – Le **travail corporel**, pour un meilleur ancrage, développer la conscience du corps : marches, danses, mouvements, étirements, yoga, qi-gong, aikido, arts martiaux divers, massages ou automassages...
- 11 – L'**écriture** : exploration par écrit d'expériences vécues, d'émotions, de réflexions, de prise de conscience, d'inspiration... (Voir les livrets « *Mon journal de bord CPS* », niveau 1 et 2)
- 12 – Les **activités en extérieur** : changer d'environnement afin de faciliter l'exploration de réalités, ressentis, ressources et attitudes différentes peut s'avérer également très enrichissant, voire indispensable. On combinera de préférence ces sorties avec des activités non compétitives en équipe.

Tous ces "outils" auront comme particularité commune qu'ils nécessitent un temps de partage, une mise en commun des ressentis, des observations et des apprentissages pour être pleinement bénéfiques en termes d'apprentissages psychosociaux.

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 », c.à.d. 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.

Bénéfices observés de l'éducation émotionnelle

L'EES contribue sensiblement aux objectifs éducatifs généraux, améliorant non seulement les compétences psychosociales des individus concernés et leur intégration harmonieuse dans leur environnement social, mais rehaussant également leur motivation, leur performance et leur réussite (scolaire ou professionnelle).

À court terme, l'EES permet de développer la capacité des élèves à mieux se connaître, à mieux gérer leurs relations, leur équilibre personnel, leurs choix, leurs objectifs, leur motivation et leur engagement, à ajuster leurs croyances et leurs attitudes envers eux-mêmes, envers les autres et envers l'établissement scolaire.

Dans un second temps, ces premiers ajustements se reflètent dans une attitude générale plus positive, une meilleure motivation et, par conséquent, une diminution des problèmes disciplinaires, une diminution du stress et une amélioration des performances scolaires.

À plus long terme, les acquis de l'expérience scolaire seront sensiblement plus positifs, en conformité avec le domaine 3 du 'Socle de Compétences' de l'Education Nationale, structurant la personne, améliorant son niveau de confiance en elle et sa capacité à fonctionner avec créativité, intégrité, responsabilité et succès dans un monde interdépendant et qui se doit désormais d'être plus coopératif et bienveillant.

Quant aux éducateurs, l'EES leur offre, en plus d'un climat nettement plus positif et plus participatif, une meilleure cohérence entre leurs valeurs personnelles et la pratique de leur métier d'éducateur et/ou d'enseignant.

Validation scientifique

De nombreuses études¹ ont démontré la place indispensable d'une éducation socio-émotionnelle dans une démarche éducative cohérente, équilibrée et adaptée aux exigences de notre époque. Une introduction systémique et structurée de ces stratégies et outils pédagogiques dans les écoles influence profondément et favorablement le climat scolaire aussi bien que les performances des élèves.

Les études indiquent que :

- 1 - l'éducation émotionnelle et sociale (EES) à l'école atténue les problèmes de violence et de drogues, et contribue à une meilleure santé physique et mentale ;
- 2 - l'impact des programmes EES s'avère durable ;
- 3 - les établissements scolaires qui adoptent des programmes EES ont de meilleurs résultats académiques ;
- 4 - les enfants et les jeunes issus de milieux socio-culturels défavorisés bénéficient autant, sinon plus encore que les autres, des programmes EES. De même, un bénéfice comparable peut être observé quelle que soit l'origine ethnique ou raciale des participants ;
- 5 - pour être efficaces, les programmes EES doivent pouvoir être suivis dans la continuité, sur une durée de plusieurs mois au moins, de préférence plusieurs années ;
- 6 - l'effet positif sur la performance scolaire des enfants ne se vérifie clairement que lorsque ce sont les enseignants eux-mêmes qui animent les programmes EES.

¹ Voir : 'Du nécessaire développement du capital émotionnel des enseignants et des élèves...', Pr Bénédicte GENDRON. Évaluation des programmes d'éducation émotionnelle.

Voir également : CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning, USA) :

<http://www.casel.org/social-and-emotional-learning/outcomes>). Durlak, Weissberg et alter's recent meta-analysis of 213 rigorous studies of SEL in schools.

CASEL, the Missing Piece – A National Teacher Survey on How Emotional and Social Learning can Empower Children and Transform Schools.

D'autres références sur <http://www.education-emotionnelle.com/articles/etudes-et-articles-scientifiques-a-telecharger/> ainsi que les éléments bibliographiques en annexe.

Enseignants CPS, livret 1 (principes généraux et mise en place) – www.education-emotionnelle.com

2^e partie

Guide pratique de mise en place

Introduction

Rappel des consignes d'animation

Comment mener un débriefing ?

Comment développer un programme annuel ?

Questions de rythme et de choix

Agenda

Mon journal de bord CPS

Évaluation

- Observation de l'impact, évolution du groupe
- Auto-analyse de pratique
- Supervision/intervision

Annexes :

INDEX des animations (PAR THEMES)

INDEX ALPHABETIQUE

Introduction

Pour faire correctement de l'éducation émotionnelle et sociale, il y a deux conditions essentielles :

1) LA POSTURE : avoir bien intégré les compétences qu'on cherche à « enseigner » et être capable de démontrer ces compétences par une posture adéquate. Beaucoup peuvent le faire. Pour ceux et celles qui en ressentent le besoin, des formations existent (voir entre autres sur www.education-emotionnelle.com).

Rappelons ici que l'intelligence émotionnelle, qui inclut les compétences psychosociales, ne s'enseigne pas. Il s'agit fondamentalement d'auto-apprentissages. L'éducateur veillera donc à créer un environnement dans lequel ces apprentissages pourront se faire.

2) LES OUTILS : disposer d'une trousse bien remplie d'outils d'animation avec lesquelles on a eu l'occasion de se familiariser. La posture à elle seule ne suffira pas, car c'est au travers de la dynamique de groupe que l'essentiel des apprentissages se feront. Il faudra donc pouvoir offrir une panoplie d'animations appropriées, adaptées au groupe et à son évolution. C'est évidemment là l'objectif de la série de livrets « *Enseignants CPS* ».

Chacun de ces livrets offre entre 30 et 60 animations en relation avec thème du livret. Avec un peu d'expérience, vous n'aurez pas de mal à jongler avec les différents outils présentés.

Il est fortement recommandé de constituer des groupes d'enseignants motivés qui pourront pratiquer entre eux les outils qu'ils seront amenés à utiliser dans leurs classes. En particulier, une utilisation régulière, entre adultes, des cahiers d'élèves (**Mon journal de bord CPS**) sera grandement bénéfique, autant pour se familiariser avec l'outil que pour créer une meilleure dynamique dans le staff des enseignants, auquel on pourra évidemment inclure le personnel non-enseignant.

Dans les pages qui suivent, vous trouverez quelques outils de gestion complémentaires, ainsi qu'un agenda et des fiches d'évaluation.

Quelques **questions pratiques** se posent nécessairement aussi à tous ceux qui veulent intégrer cette approche dans leur enseignement :

1) L'organisation spatiale

Faut-il intervenir dans les classes ou dans un autre espace de l'école ? En réalité, là où c'est possible, il sera utile d'utiliser les deux, en fonction des activités qu'on envisage de proposer. D'une part il y a des activités qui doivent pouvoir trouver leur place dans le contexte habituel du travail scolaire, donc en classe. D'autre part, de nombreuses activités nécessitent un espace ouvert dans lequel le mouvement est possible. De plus, le format cercle, sans tables, est souvent utile, voire indispensable. Par conséquent, il va falloir trouver des voies qui permettent de réaliser pleinement les programmes.

De plus, il est bon, dans une perspective de pédagogie « diversifiée », de ne pas rester cantonnés dans le même local toute la journée. Les enfants ont besoin de bouger, et changer d'espace favorise leur ouverture, leur motivation, leur curiosité, leur créativité. On ne peut qu'espérer que « l'école du futur » ait pleinement les moyens spatiaux de répondre à ces besoins.

2) L'organisation temporelle

La durée idéale d'une séance spécifiquement consacrée à l'éducation aux compétences psychosociales est d'une heure, avec un rythme hebdomadaire. Cependant, en fonction de l'âge des enfants et des possibilités de l'enseignant, on peut envisager une séance toutes les deux semaines, éventuellement d'une durée supérieure (1h30 à 2h), ce qui permet d'aborder des activités plus complètes, créatives, diversifiées.

Par ailleurs, ces séances doivent être proposées sur la durée, et idéalement en cohérence avec l'ensemble de l'environnement scolaire.

3) La taille du groupe

La plupart des animations permettent d'être abordées avec un groupe dans son entièreté, ce qui est préférable, vu l'importance de la cohésion du groupe. En général, cela signifie qu'on s'adaptera au nombre du groupe plutôt que l'inverse (adapter le groupe au nombre avec lequel on estime qu'il est plus facile de travailler). Les groupes scolaires comptent d'habitude au moins 8 à 10 élèves, et rarement plus d'une trentaine. Entre 8 et 30 participants, pas de problème. C'est au-delà de 30 à 40 que l'animation doit devoir s'adapter.

Bien entendu, avec les enfants en bas âge (en maternelles), l'éducateur aura intérêt à se familiariser avec les outils de gestion de la dynamique de groupe qui permettent de travailler avec un grand groupe sans être débordé. Il

s'agira souvent de scinder en sous-groupes, avant de revenir au grand groupe pour un retour sur ce qui a été fait en sous-groupe.

Une autre technique est de permettre à un groupe restreint de faire une « démonstration » d'un jeu devant le grand groupe, qui observe et s'exprime ensuite sur ses observations.

Rappel des principales consignes d'animation

Assurez-vous de bien intégrer ces différentes consignes, essentielles pour une bonne animation des activités de groupe.

- 1) **Prévoyez** un programme adapté à votre public, minuté et flexible. Ayez toujours sous la main quelques jeux/activités supplémentaires pour le cas où les choses iraient plus vite que prévu et vous disposeriez de plus de temps, ou pour si un jeu ne convenait pas et que vous optiez soudain pour un petit changement de programme.
- 2) **AVANT de commencer : assurez-vous**
 - de disposer d'un temps suffisant.
 - d'un espace suffisant.
 - de l'équipement ou matériel nécessaire.
- 3) **Clarifiez dès le départ les règles de participation**, en insistant sur le fait que pour jouer, il faut des règles. Sans respect des consignes, impossible de s'amuser ! La consigne de base, c'est « présence et attention ». On écoute bien les consignes et on joue le jeu comme il est demandé. Si pour une raison valable on ne se sent pas disponible pour participer, il est possible de s'abstenir. L'élève qui s'abstient se met en retrait du groupe. Il (elle) reste seul(e), dans un coin, et en silence, sans déranger, sans faire de remarques. Soit il/elle observe et fera part au groupe de ses observations après, soit il/elle se concentre sur autre chose (un livre, un jeu en solitaire, ...). S'il y a plusieurs abstentions, ces élèves ne devraient pas être ensemble (à moins qu'il soit assuré qu'ils ne représentent aucun dérangement). On peut établir comme règle que seuls deux ou trois élèves peuvent s'abstenir en même temps, et pas toujours les mêmes. Il doit y avoir une vraie bonne raison. S'il s'agit d'un

comportement systématique, ou d'une attitude de sabotage, voir le point 12 ci-dessous.

- 4) **Mettez les joueurs « en position »** avant de préciser les instructions d'un jeu ou d'une activité : en cercle, en binômes, en sous-groupes... Cela évitera au groupe de circuler dans tous les sens une fois les instructions données. Pour la constitution de sous-groupes, il existe toute une série de moyens ludiques. Consultez la fiche « **Astuces pour former des sous-groupes** ».
- 5) **Évitez tout blabla inutile lors de l'introduction d'un jeu.** De l'ACTION ! Du rythme ! Ne faites une introduction que si elle est vraiment nécessaire. Évitez de parler trop, de digresser, de faire un cours... ! Il est souvent préférable de ne pas parler à l'avance de l'activité proposée, mais de passer immédiatement à la « mise en place » et aux « instructions », en prenant les joueurs par surprise lors d'une simple « démonstration ».

Donnez les instructions de manière **claire et simple**, avec un minimum de mots. Soyez concis, précis, complet. Récapitulez brièvement.

Faites une **démonstration**, si possible. Montrer comment faire est bien plus efficace qu'une description verbale. Si nécessaire, pour un jeu en binômes, demandez à un binôme de faire la démonstration du jeu devant le reste du groupe, avant de lancer le processus pour le groupe en entier.

Vérifiez s'il y a des **questions**, mais évitez que les instructions ne tournent en discussions ou au bavardage.

Si vous constatez qu'il y a **confusion sur les directives**, ou que vous avez oublié de préciser une consigne, n'hésitez pas à suspendre l'activité pour préciser ce qui doit l'être, en réclamant bien l'attention de tous.

- 6) N'hésitez pas à **jouer avec le groupe**, si l'activité le permet. Dans certains cas il sera préférable de rester en retrait, dans l'observation ou dans la gestion du processus. S'il s'agit d'un jeu « à risque », c'est-à-dire où le joueur doit être spontané, créatif, libéré... il est particulièrement indiqué que l'animateur se mouille en premier, qu'il démontre avec décontraction, sans peur du ridicule, ce qui est attendu des joueurs. Cela les aidera à se libérer.
- 7) Assurez-vous que **tout le monde soit « confortable »** avec ce qui est proposé, 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. Dans ce cas, la consigne doit être claire : voir le point 3. Restez cependant dans une attitude invitante. Sans forcer,

laissez le temps aux plus timides de regarder, puis d'essayer.
Encouragez et appréciez l'effort, quelle que soit la performance.

- 8) **Utilisez l'espace disponible** : circulez (si vous ne participez pas), occupez l'espace ; invitez le groupe à utiliser tout l'espace disponible.
- 9) **Accordez le droit à l'erreur** : 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 mérite d'être apprécié, qu'on est là pour apprendre.
- 10) **Gestion du temps** : indiquez clairement le temps disponible, le temps restant, ainsi que l'approche de la fin : *vous avez 15 minutes... ; il vous reste 5 minutes... ; dernière minute... ; préparez-vous à terminer et à revenir au grand groupe...*
- 11) **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. Ne parlez qu'en dernier. Clôturez par une validation des apprentissages.
(Voir plus loin pour plus de détails)
- 12) **Gérez correctement les comportements difficiles**. Comme partout, il peut y avoir des éléments perturbateurs, des élèves qui expriment un refus, qui se moquent, qui résistent d'une manière ou d'une autre à ce qui est proposé. L'animateur a plusieurs options, et il est essentiel qu'il se sente à l'aise avec leur application :
 - 1- la première, c'est de **clarifier dès le départ les règles de participation**. On participe ou non, mais si on participe, on respecte les consignes. Et si on ne participe pas, il y a des consignes claires également.
 - 2- la deuxième option est d'adresser **calmement un rappel à l'ordre**. Il est toujours préférable de ne pas immédiatement surréagir en manifestant irritation ou colère, mais au contraire en reconnaissant le besoin sous-jacent que l'élève peut avoir en s'exprimant comme il le fait (manque d'intérêt, ennui, besoin de bouger, besoin d'attention, etc.). On l'invitera alors gentiment à patienter quelques instants encore. Si nécessaire, on fera un rappel des règles de participation.
 - 3- Lorsque le comportement prend des proportions vraiment inacceptables et gênantes pour le groupe, le mieux est de suspendre l'activité, de réunir le groupe en « cercle de parole » et de lui demander de s'exprimer sur ce qui se passe. Il est en effet préférable de ne pas prendre les choses personnellement mais d'utiliser l'occasion pour permettre au groupe d'apprendre à gérer lui-même ses

défis. Non seulement le bénéfice sera grand pour le groupe, mais ce sera aussi beaucoup plus efficace en termes de gestion du problème. Seulement, cela exige de la part de l'animateur de pouvoir bien cadrer le processus. On fera donc un rappel des règles de communication au sein d'un cercle de parole (chacun à son tour, on parle de soi, etc.). On soumettra clairement au groupe la ou les questions qui se posent : *qu'observez-vous ? Que se passe-t-il ? Que ressentez-vous ? En quoi ceci représente-t-il un problème pour le groupe ? Comment pensez-vous pouvoir résoudre ce problème ? Quelle règle pouvons-nous adopter pour éviter que cela ne se reproduise ?*

Notez bien qu'il s'agit toujours de recadrer sur les apprentissages possibles dans une situation donnée. L'objectif n'est pas de définir une sanction, mais de clarifier le contrat de groupe. L'animateur veillera donc à récapituler ce qui a été dit et à proposer (ou faire voter) un engagement précis de la part de tous, y compris l'élément à l'origine du dérangement. Si une « sanction » s'avère nécessaire, l'animateur veillera à ce qu'elle soit 'positive' et incluante plutôt que stigmatisante, vexatoire et excluante.

Tout ceci représente un processus d'apprentissage qu'il s'agira de mener avec patience et persévérance, pas à pas, en reconnaissant et en appréciant les petits progrès effectués. Terminez par une appréciation générale, et des appréciations individuelles autant que possible, puis reprenez une animation ludique afin de revenir à quelque chose de léger.

- 4- Ce n'est qu'en tout dernier recours (si le processus de groupe ne donne aucun résultat) qu'une intervention disciplinaire plus classique (renvoi et discussion en face à face en dehors du groupe) devrait être envisagée.

Comment mener un débriefing ?

(1) CONSIGNES PRELIMINAIRES

- 1- **Première consigne** : invitez les participants à se réunir en cercle.
- 2- **Deuxième consigne** : rappelez au besoin (ne fut-ce que brièvement) les règles de communication : pas de bavardage à bâtons rompus mais : une seule personne parle à la fois (bâton de parole) ; présence, acceptation, contact visuel ; pas de messes basses ; messages-Je ; non-jugement...
- 3- **Troisième consigne** : L'objectif est d'ouvrir un 'espace de parole', d'inviter aux échanges sur le vécu et les apprentissages qu'il permet de réaliser. C'est donc au groupe à s'exprimer, pas à l'animateur, qui restera dans une posture d'accueil et de reconnaissance. Acceptez toutes les propositions, quitte à les compléter ou les recadrer si nécessaire. Ne parlez qu'en dernier.
- 4- **Quatrième consigne** : Pour inviter à la parole, l'animateur peut soit poser, de manière ouverte, des questions telles que : *qui veut partager ses ressentis ou observations durant ce jeu ?* Ou encore : *quels apprentissages retirez-vous de cette activité ?* Soit aussi, l'animateur peut poser des questions plus précises en relation avec l'animation proposée
- 5- **Cinquième consigne** : le principe est que la parole soit libre. Pas d'obligation de s'exprimer donc, mais une posture d'invitation de la part de l'animateur.
- 6- **Sixième consigne** : Pour inviter à la parole, l'animateur peut soit poser des questions ouvertes au groupe en entier (en plénière), soit scinder le groupe en sous-groupes de 4, 5 ou 6 participants afin qu'ils échangent entre eux, en cercle de parole (donc à tour de rôle, chacun parlant pour soi, sans s'interrompre, sans se répondre...). Dans cas, invitez le sous-groupe à désigner un « rapporteur », et peut-être aussi un « modérateur », qui fera un rappel des règles de communication et limitera le temps de parole de chacun. Les rapporteurs feront dans un second temps un rapport au grand groupe de ce qui a été exprimé dans le sous-groupe.

Troisième option : inviter le grand groupe à faire un 'tour de cercle' et à se prononcer brièvement sur une question 'un par un'. Cette dernière option a l'avantage de permettre à tous de se faire entendre, mais l'invitation doit permettre une réponse concise, en quelques mots (sinon le temps

requis risque d'être long), par exemple : « *en un seul ou deux mots, quel est votre ressenti par rapport à cette activité ?* » ou une question fermée : « *ce jeu a-t-il été difficile pour vous ?* »...

(2) LE QUESTIONNEMENT

L'animateur invite les participants à s'exprimer sur l'expérience qu'ils viennent de vivre. Cette invitation peut être très ouverte ou plus précise. En fonction de l'activité et du groupe, l'exploitation sera sommaire ou plus approfondie. Familiarisez-vous avec la palette de questions possibles, sans toutefois vous sentir obligés de les exploiter toutes à chaque jeu. Trop de débriefing lasse. Il faut que cela reste léger.

De plus, plus le public est jeune et inexpérimenté, plus la verbalisation sera brève.

ATTENTION, identifiez bien la différence entre:

- 1° **raconter** dans le détail le déroulé de ce qu'on a vécu : souvent long et inutile, ceci nécessite généralement un recadrage : *qu'as-tu ressenti exactement ?* ou : *qu'as-tu appris dans cette situation ?...*)
- 2° exprimer ce qu'on ressent (ou ce qu'on a **ressenti**)
- 3° dire ce qu'on a **observé**
- 4° dire ce qu'on a **appris** dans le jeu / l'activité.

N'HESITEZ PAS, le cas échéant, à inviter à passer de l'un à l'autre.

1- Exprimer le ressenti

L'animateur questionne :

- *Qu'avez-vous ressenti ou vécu durant cette activité ?*
- *Avez-vous eu des difficultés à vous adapter aux règles du jeu ?*
- *Avez-vous eu la possibilité de pleinement vous exprimer ?...*
- *Qu'est-ce qui vous a surpris dans ce jeu... ?*

NB : Avec les petits, il est possible d'aider les participants à mettre des mots sur leurs ressentis avec un support comme des émoticons ou des 'patates' qui représentent une émotion, mais il est préférable de les inviter à s'exprimer verbalement, à utiliser leur propre 'vocabulaire émotionnel'.

2- Faire émerger les observations

- *Que s'est-il passé ?*
- *Qu'avez-vous observé en termes de dynamique de groupe, d'interaction, de modes relationnels ? Tout le monde a-t-il participé de manière égale ? Chacun a-t-il pu prendre sa place ? Qui était en retrait, pourquoi ?*
- *Comment êtes-vous intervenus ? Comment vous êtes-vous comportés ?*
- *Vous êtes-vous contrôlés / censurés ?*

- *Était-ce difficile ? Facile ? Pourquoi ?*
- *Qu'est-ce qui a permis de faire mieux ?*
- *Vous êtes-vous sentis solidaires des autres joueurs ?*
- *etc...*

3- Clarifier les apprentissages

- *Quelles réflexions cela vous inspire-t-il ?*
- *Que pouvez-vous en déduire comme apprentissages ?*
- *Qu'avez-vous appris sur vous-mêmes ?*
- *Que reprenez-vous de cette expérience ?*
- *Quelles nouvelles compétences cette activité permet-elle de clarifier ?*
- *Quelles répercussions cela peut-il avoir pour vous ? Quels apprentissages ? Comment utiliser ce que vous avez compris ?*

4- Mettre en lien avec la vie réelle

- *En quoi ce jeu reflète-t-il la manière dont on se comporte dans la réalité ?*
- *A quelles prises de conscience invite-t-il ?*
- *Quelles répercussions cela peut-il avoir pour vous personnellement ?*
- *Quels apprentissages ?*
- *Comment utiliser ce que vous avez compris ?*

(3) RESOLUTION COLLECTIVE D'UN PROBLEME

Sur certains jeux coopératifs, il peut être utile d'accorder aux équipes en jeu un temps de concertation, un processus de groupe sur la question

« **Quelle stratégie pour faire mieux ?** » ou
 « **Comment être PLUS EFFICACE ensemble ?** ».

Cette démarche représente un apprentissage extrêmement utile dans l'utilisation de *l'intelligence collective*. Cependant, elle exige d'avoir intégré les 6 aspects nécessaires à l'application de cette consigne :

1. Se réunir en cercle
2. Choisir un « modérateur » (focalisateur)
3. Écouter chacun (quelles forces, quelles faiblesses ?)
4. Générer des idées nouvelles :
5. Dégager un consensus (décider ensemble quoi/comment faire)
6. Clore en s'appréciant mutuellement (bref rituel).

Le temps accordé pour cette exploration collective doit rester limité : 1, 2 ou 3 minutes... en fonction du thème & nombre de participants.

(4) RESTITUTION COLLECTIVE des acquis

Dans un certain nombre d'activités il peut y avoir une RESTITUTION COLLECTIVE (élaborée généralement en sous-groupes et mise en commun ensuite), avec éventuellement un débat, un approfondissement en groupe, ou une production écrite ou artistique collective. Ceci permet d'accumuler les points de vue, de faire préciser et approfondir les idées exprimées.

(5) VALIDATION THEORIQUE des apprentissages

Dans certains cas, l'animateur pourra faire un BRAINSTORMING pour éventuellement compléter ce qui a émergé des échanges et des propositions.

Si nécessaire, l'animateur pourra compléter lui-même ou récapituler certains aspects théoriques permettant de clarifier le thème abordé, ses principes fondamentaux, les compétences et les prises de consciences qui y sont liées.

Il est généralement utile de valider les apprentissages par un + ou – bref récapitulatif, de préférence avec un visuel (tableau, paperboard, projection).

(6) TEMPS D'INTEGRATION PERSONNELLE

En fonction de l'activité, du groupe et du temps disponible, il peut être utile, en fin de session, d'accorder un 'temps d'intégration personnelle' : écrire ou dessiner ce qu'on retient de l'expérience, en silence, chacun pour soi.

CONCLUSION

Ce qui précède est un catalogue d'options. Ces options ne seront utilisées que dans la mesure où

- Elles vous semblent utiles et appropriées
- Elles permettent de rester dans la légèreté et le ludique
- Elles sont en phase avec le niveau du groupe avec lequel vous travaillez.

Comment développer un programme annuel d'EES ?

Outre la posture de l'enseignant (qui reste fondamentale) et les stratégies pédagogiques adoptées (pédagogie active, positive, coopérative, diversifiée-différenciée), un programme d'EES repose sur deux composantes :

1) **La classe coopérative** : elle implique l'établissement et la mise à jour d'un contrat de classe (le référentiel disciplinaire, la résolution collective des problèmes de classe), la tenue régulière d'un conseil de coopération, l'instauration de métiers de classe et un enseignement faisant largement usage d'activités en équipe, en ce compris le développement du tutorat. Vous trouverez le détail de ces approches dans le livret n° 3 « La classe coopérative ».

2) **La programmation d'une séance régulière d'éducation aux CPS.**

L'EES repose aussi sur des animations spécifiques, liées à l'exploration de thèmes particuliers permettant de faire émerger les prises de conscience et les compétences recherchées.

Cependant, elle ne peut être exclusivement l'affaire d'un « cours » supplémentaire, d'un créneau horaire particulier. Elle doit idéalement s'insérer dans une approche éducative cohérente et globale. Chaque enseignant sera tôt ou tard, par la force des choses, amené à introduire dans ses cours certains éléments relevant de l'éducation aux CPS. Chacun s'appropriera les outils disponibles à sa manière et à son rythme.

De plus, la cohérence pédagogique entre les différents éducateurs fait évidemment partie des exigences à mettre en place. Pour cette raison, il semble indiqué d'envisager autant que possible d'inclure, en amont du travail en classe, un travail collectif et/ou en équipes des enseignants. Explorer entre adultes les outils censés être pratiqués avec les élèves ne peut qu'être bénéfique. Le climat de classe n'est pas dissociable du climat scolaire au-delà de la classe, ni du climat pédagogie de l'établissement. Et, bien entendu, la relation avec les parents, la « coéducation », fait tout autant partie de l'équation.

Les jeux et activités de l'EES viendront utilement trouver leur place dans cette approche globale. Ils permettront de créer du lien, de rapprocher, d'instaurer un climat de confiance et d'ouverture, de clarifier la communication dans le groupe d'élèves.

Pour l'enseignant qui souhaite instaurer dans sa classe une approche plus suivie de l'EES, la première question à résoudre sera celle du temps disponible pour s'y consacrer. Il sera utile de pouvoir disposer d'un créneau journalier ou hebdomadaire régulier, quitte à ce qu'il s'insère dans le programme des autres matières enseignées.

Selon qu'il s'agisse de classe maternelle, élémentaire, collège ou lycée, la situation sera bien différente. Cependant, à tous les niveaux, les premiers jours de classe après une période de vacances représentent toujours un moment privilégié pour proposer des activités plus « relationnelles ».

A cet effet, nous proposons un « kit spécial rentrée » qui contient des exemples précis de programmation d'activités pour l'élémentaire et le collège. A défaut d'un créneau horaire régulier sur toute l'année, l'enseignant pourra au moins utiliser les périodes de rentrées scolaires pour faciliter l'instauration d'un climat de classe positif. Ces amorces, qui pourront s'étendre sur les premiers jours, la première semaine, ou même au-delà, constitueront une excellente entrée en matière. Après, il pourra y avoir d'autres développements en fonction du temps disponible.

Quelques séances-type, d'approximativement 1h à 1h30, vous sont également proposées dans les différents livrets de cette série, avec une distinction en fonction des niveaux d'âges, de la maternelle aux adultes. Ces séances-type sont évidemment susceptibles d'être modifiées en fonction des conditions.

Les séances aborderont généralement les différents thèmes de l'EES en suivant la logique déjà indiquée :

- Installer d'abord un **climat** favorable, permettant de développer la **confiance** dans le groupe ; proposer des jeux de dégel, des jeux coopératifs, des exercices de présentation permettant à chacun de se dévoiler, de se révéler au groupe, de mieux connaître chacun et de se faire sa place dans le groupe.
- On travaillera ensuite les compétences d'**attention** et d'**écoute**, le cercle de parole et ses règles, tout en poursuivant les occasions de lier, de se découvrir, d'**accepter les différences**.
- Ensuite seulement on pourra explorer des thèmes plus impliquants, tels que l'**estime de soi**, la **confiance en soi**, l'**assertivité**, les **émotions**, les **besoins** et **demandes**, l'**appréciation** mutuelle, la **résolution des conflits**...
- Le non-jugement, les **schémas de pensée**, la connaissance de soi, les activités plus impliquantes telles que le théâtre spontané, exercices d'impro, etc. seront réservés pour les groupes déjà familiarisés aux étapes précédentes et capables de s'accepter, de se respecter, de se soutenir mutuellement.

L'enseignant pourra suivre le déroulé des livrets d'élèves (*voir* « **MON JOURNAL DE BORD CPS**, livrets 1 et 2 » - à commander sur <https://www.bod.fr/librairie/catalogsearch/result/?q=mon+journal+de+bord+CPS>), et les inclure régulièrement dans les activités proposées.

Il est évidemment impossible de fournir un programme taillé sur mesure pour chaque situation particulière. Il y aura toujours des variations en fonction de l'âge, du niveau de maturité et de l'expérience acquise dans ce type de « travail ». Plus les élèves participeront à ces activités, plus ils seront capables d'aller plus loin dans la prise de risque et la gestion des « mises en situations ».

En gros, on distinguera 4 niveaux dans l'évolution des compétences :

- Le **niveau 1** : débutants, pas du tout familiarisés aux animations.
- Le **niveau 2** : déjà plus à l'aise, capables de s'impliquer davantage.
- Le **niveau 3** : participants habitués, capables d'aborder des animations plus complexes, exigeant davantage de maturité.
- Le **niveau 4** : participants chevronnés, déjà bien rodés aux CPS, capables d'aborder les animations les plus exigeantes.

Pour chaque activité, un niveau de difficulté de 1 à 4 est indiqué. Après, l'âge des participants jouera également. Il faudra donc toujours pouvoir s'adapter au niveau du groupe avec lequel on travaille.

La plupart des activités « simples » (niveau 1) peuvent être abordées immédiatement avec n'importe quel groupe (voir tout de même l'âge minimum requis). Les activités du niveau 2 ne viendront que quand le groupe sera prêt. Le niveau 3 ne viendra que plus tard, après au moins plusieurs mois, voire une ou deux années de pratique de ces approches. Le niveau 4 requiert un niveau de maturité plus élevé.

Quelques principes généraux faciliteront la tâche de l'enseignant :

- 1- Ce n'est pas compliqué. Ne vous mettez pas trop de pression. Sachez rester dans les choses simples, les apprentissages simples.
 - 2- Le but premier (déclaré) est généralement, d'abord et avant tout, de « s'amuser ». L'objectif de la programmation doit donc se soucier en premier lieu d'offrir quelque chose qui créera une dynamique de plaisir et d'enthousiasme, dans laquelle *en plus* il y aura une occasion d'apprendre quelque chose, de communiquer, de ressentir...
 - 3- La plupart des activités peuvent être jouées à tout âge (au-delà d'un âge minimum indiqué). Elles peuvent aussi être rejouées avec plaisir et bénéfice, puisque les conditions ne sont jamais les mêmes.
 - 4- Gardez bien en tête le déroulé d'une séance d'EES (voir page 10 de ce livret). Toute animation doit pouvoir donner lieu à un temps de partage, une
- Enseignants CPS, livret 1 (principes généraux et mise en place) – www.education-emotionnelle.com

mise en commun des ressentis, des observations et des apprentissages. Pour qu'elle soit bénéfique en termes d'apprentissages psychosociaux, il faut qu'un espace de parole soit ouvert après, ne fut-ce que brièvement.

- 5- Les livrets vous proposent une panoplie d'activités regroupées par thèmes. En vous inspirant des séances-type indiquées, vous pourrez facilement démarrer. Avec un peu d'expérience vous n'aurez pas de mal à réaliser votre propre programmation.

Le parcours-type

Dans les livrets de la collection, les thèmes abordés sont :

- **INSTALLER UN CLIMAT DE CONFIANCE** (livret 2)
- **TROUVER SA PLACE DANS LE GROUPE** (livret 2)
- **QUI SUIS-JE ? (CONNAISSANCE DE SOI)** (livret 2)
- **LA CLASSE COOPERATIVE (coopération et intelligence collective)** (livret 3)
- **ECOUTE ET COMMUNICATION BIENVEILLANTE** (livret 4)
- **ESTIME DE SOI, CONFIANCE** (livret 5)
- **SPONTANEITE, CREATIVITE** (livret 5)
- **EMOTIONS** (livret 6)
- **BESOINS ET DEMANDES** (livret 6)
- **GESTION DES CONFLITS** (livret 6)
- **AUTONOMIE, CHOIX ET OBJECTIFS** (livret 7)
- **BIENVEILLANCE, NONVIOLENCE** (livret 8)
- **PENSEE POSITIVE, CROYANCES** (livret 9)
- **RELAXATION, ANCRAGE CORPOREL** (livret 10)

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. Et la numérotation des livrets ne signifie donc pas pour autant qu'il faille progresser dans l'ordre indiqué, du premier vers les suivants. Chacun de ces thèmes 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 peu 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.
- 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 veillera ensuite à intégrer 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 disposition².

Questions de rythme et de choix

1. Comment choisir parmi les nombreuses activités disponibles ? Quelles activités sont les plus indiquées ?

Commencez par 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 ?

Évitez de proposer des activités trop complexes, trop risquées ou trop longues pour le groupe avec lequel vous travaillez. 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. Un manque d'intérêt, une difficulté à s'inscrire dans l'activité, ou encore une agitation persistante indiquent que l'activité est à revoir dans sa forme et/ou dans son contenu.

3. Quelle différence y a-t-il entre l'EES dans le cadre d'un cours classique et l'EES comme activité distincte (en cours séparé) ?

Les principes de l'EES et une grande partie de ses outils sont à destination d'une classe *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. Toutefois, des moments plus spécifiquement consacrés à l'EES sont nécessaires également. Les Conseils de classe,

² asso.educemo@gmail.com

les jeux et animations destinées à créer les conditions des apprentissages CPS, les médiations en résolution de conflit, ou autres animations de la classe coopérative... doivent pouvoir sortir du temps des cours proprement dit. Idéalement, il faudrait une combinaison appropriée d'un temps spécifique à l'EES et en même temps une intégration des stratégies relationnelles dans les cours classiques, voire même l'utilisation d'activités pédagogiques ludiques et coopératives dans l'apprentissage des matières.

4. Par quoi commencer l'année dans l'enseignement des CSP ?

Il faut d'abord installer un climat propice (voir le livret 2), créer du lien, instaurer un climat de confiance. Le ludique d'abord, simple et sans risque au départ, plus engageant ensuite, avec des partages progressivement plus personnels.

5. Quelle progression dans l'enseignement des CSP ?

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. Les thèmes plus complexes, tels que les objectifs, le sens des responsabilités, la pensée positive... seront réservés aux groupes qui ont déjà intégré les bases. Mais chaque thème aussi a sa progression, en fonction de l'âge et du niveau de maturité.

6. Quelle structure, quels rythmes, quelle fréquence des séances ?

Cela dépend, et c'est selon le choix et les possibilités de l'enseignant. Il y a plusieurs options possibles. Bon nombre d'activités nécessitent un temps suffisant, soit au moins 20 à 30 minutes, voire 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 A-P-C-D-L (actif-positif-coopératif-diversifié-ludique), des séances spécifiques d'EES sont évidemment grandement souhaitées. Chacun devra faire son 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...

7. Comment créer un climat propice pour parler d'émotions avec des adolescents ?

Les outils utiles et indispensables comme préalables sont ceux qui permettent de créer un climat 'différent' et sécurisé. Sortir du cadre habituel (rangées de tables) est déjà utile, changer d'endroit, changer de type de rapport. Utiliser les jeux de confiance, l'exploration en aveugle (en binômes), offrir des expériences inédites et inviter au partage, librement. Explorer les outils de communication et de coopération ensuite. Passer ensuite à des partages plus personnels en binômes, puis en sous-groupes. Insister sur la consigne de partage « à tour de rôle », d'une écoute sans aucune intervention de la part du ou des écoutants... Puis, après plusieurs séances de ce genre, on pourra aborder les jeux du thème 'émotions'. Surtout ne pas 'parler' des émotions. Éviter d'entamer d'emblée un débat ouvert sur des questions délicates. Ce n'est pas l'objectif ! Il s'agit au contraire de bien 'cadrer' ce qui est exploré, de proposer des activités ludiques sans risque...

8. Comment accompagner les conflits et la gestion difficile des émotions, de la frustration dans le groupe classe ?

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. Néanmoins, une fois les compétences de base bien établies, le groupe a les moyens d'explorer des 'problèmes' de la classe. Tout problème est une occasion de pratiquer les compétences de résolution de problèmes. Le « cercle de parole » (comme le « conseil de coopération ») peut se révéler être un excellent outil, avec ses règles de communication, son modérateur, son gardien des règles, etc. pour identifier les solutions dans un cadre sécurisé et clairement défini. Il est donc essentiel que l'enseignant apprenne à ne pas prendre sur lui, mais au contraire à renvoyer au groupe la responsabilité de dégager des solutions. Cela ne se fera pas d'un coup de baguette magique, c'est tout un apprentissage. Mais cet apprentissage est formidablement riche. Il requiert de travailler en amont à l'établissement d'un climat de classe positif, coopératif, bien cadré.

Agenda

Les pages qui suivent serviront de support aux annotations vous permettant de garder une trace précise des animations proposées. Vous pouvez les photocopier et les utiliser d'année en année. *N'oubliez pas de surligner les samedis et dimanches, afin de clairement visualiser les semaines de l'année à laquelle vous vous référez.*

Faites un planning précis de ce que vous envisagez de faire. Vous serez probablement amené à l'adapter au fur et à mesure de votre progression, mais il est bon d'avoir une « feuille de route ». Cette série de livrets devrait vous y aider. C'est en tout cas le but recherché.

Ne notez dans cet agenda, sommairement, que ce que vous avez réellement fait avec votre groupe. Cela vous permettra de visualiser clairement le parcours réalisé. Utilisez ensuite votre « Journal de bord » pour annoter vos réflexions et observations plus en détail.

En fin de volume, vous trouverez des fiches d'évaluation qui vous aideront à affiner votre travail.

Classe :

Année :

Septembre

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Octobre

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Novembre

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Décembre

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Janvier

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Février

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

Mars

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Avril

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Mai

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Juin

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Juillet

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Mon journal de bord CPS

Je vous invite à créer votre propre « **JOURNAL DE BORD CPS** », destiné à recueillir le détail de votre expérience d'animateur EES ou d' « Enseignant CPS ».

Notez-y, après chaque session :

La **date** de la session.

Le **déroulé** en bref (contenus et timing de la séance)

Vos **observations** concernant votre animation et les attitudes ou réactions du groupe. Vous trouverez ci-après des fiches d'observation/évaluation qui vous aideront à affiner votre perception.

Vos propres **apprentissages** (d'animation et de posture personnelle). Ce que vous avez besoin de retenir et de travailler personnellement pour progresser dans ce travail.

Ce journal de bord vous appartient. Il représente un outil de progression. Il ne devra pas être remis et ne devrait jamais servir de base pour une évaluation extérieure de votre action professionnelle.

Évaluation

(1) La fiche d'observation de l'impact en éducation émotionnelle et sociale

Introduction

- 1) L'objectif de ces fiches d'observation est de pouvoir disposer d'éléments permettant de communiquer une évaluation de vos interventions en intervision, en supervision ou face à une assemblée de collègues ou de parents. Ces éléments n'auront pas une valeur scientifique, mais ils viendront à l'appui d'une démarche dont la pertinence gagne toujours à être dûment validée.
- 2) Une évaluation ne peut être que subjective et 'relative', même si elle fait appel à votre objectivité la plus rigoureuse. Il s'agit de consigner le plus correctement possible ce qui est « observable ». Aussi, le 'Total' des cotations n'aura évidemment qu'une valeur indicative. Il sert de référence chiffrée globale, mais ne représente pas un résultat scientifique.
- 3) L'objectif est de disposer d'un outil simple, ne nécessitant aucune autorisation. Pas besoin de soumettre les enfants à des interrogatoires. Tout au plus pouvez-vous sonder leurs opinions en fin d'activité.
- 4) L'éducateur utilisant les outils de l'éducation émotionnelle et sociale aura intérêt, tant pour lui-même que pour sa hiérarchie et ses pairs, à faire ces évaluations régulièrement, et idéalement aussi AVANT de démarrer. La pratique de cette fiche pourra se révéler utile sur une base hebdomadaire. Une fiche mensuelle permettra alors de récapituler l'évolution observée et de la situer sur le long terme. N'oubliez pas d'indiquer dans le haut de la fiche la périodicité d'observation à laquelle la fiche se réfère (une semaine, une quinzaine, un mois...).
- 5) Cette observation peut aussi être collégiale : si vous avez la possibilité de travailler à cette évaluation avec des collègues, une observation établie par plusieurs personnes aura d'autant plus de pertinence.
- 6) Des rapports trimestriels et annuels seront utiles pour avoir une perception sur un plus long terme. Ils vous permettront aussi de faire un rapport plus significatif en intervision ou supervision.

EVALUATION de l'impact en EES

Date de l'évaluation :

Nom de l'éducateur/enseignant :

Classe ou groupe concerné :

Nombre de participants : Age moyen :

Établissement/contexte :

.....

Période observée :

Durée des animations (nombre d'heures par jour, par semaine) :

THEMES abordés :

.....

OUTILS utilisés :

.....

Évaluation du niveau de réussite des animations proposées, du point de vue de l'enseignant (0-10) :

(Notes additionnelles :)

Réceptivité du groupe (0-10) :

- Le groupe a aimé les activités proposées (0-10) :

(Notes additionnelles :)

- Le groupe s'est senti confortable avec les activités proposées (0-10) :

(Notes additionnelles :)

- Les apprentissages visés ont été compris et intégrés (0-10) :

(Notes additionnelles :)

EFFETS OBSERVES : (évaluation globale, approximative, sur échelle 0-100)

<u>Dates des observations consécutives</u> :					
1- enthousiasme / motivation / implication du groupe					
2- état d'apaisement / attention / concentration du groupe					
3- qualité de la communication (écoute, expression de soi)					
4- coopération / esprit d'équipe / bienveillance dans le groupe					
5- niveau d'inclusion, absence de tensions, conflits <u>en classe</u> (groupe)					
6- absence de tensions, agressivité, conflits <u>hors classe</u> (groupe)					
7- capacité du groupe à gérer ses conflits (médiation entre pairs)					
8- sens des responsabilités/fluidité dans l'exécution des tâches					
9- capacité à s'organiser, à s'autogérer (globalement)					
10- initiative individuelle / libération de la créativité					
11- niveau de confiance / absence de stress chez les élèves					
12- discipline (ordre et respect des consignes)					
13- performance académique / résultats scolaires					
14- qualité du rapport éducateur/élèves					
15- qualité du comportement des élèves en famille (selon parents)					
16- ces observations sont-elles partagées/confirmées par les enseignants collègues ? (en pourcentage, 0-100)					
17- état global de (votre propre) satisfaction d'éducateur (niveau de confiance ; niveau de motivation ; absence de stress)					
18- autres observations marquantes :					
19-					
20-					

TOTAL :

Résumé des tendances observées :

Commentaires sur les activités proposées et leurs effets :

Autres observations / nouvelles habitudes prises par le groupe :

(2) La fiche d'auto-analyse de pratique

Introduction

Cette fiche est un support pour évaluer votre animation. Certains points peuvent ne pas s'appliquer pour vous. De plus, votre auto-évaluation sera évidemment (ici aussi) toute subjective. Pas de souci. Ce n'est qu'un outil pour vous aider à observer les différents aspects de votre action et de votre posture. Notez dans votre journal de bord ce que vous en reprenez pour votre progression.

Vous pouvez photocopier ces pages et vous en servir de façon régulière.

Analyse de pratique de l'enseignant CPS

1- Accueil et démarrage de la session

Préparation (<i>salle, matériel, supports...</i>) ?	1 - - - - - 10
Accueil et contact avec les élèves/participants	1 - - - - - 10
Introduction de la session	1 - - - - - 10

2- Rôle de production

Mon programme était-il bien préparé ?	1 - - - - - 10
Ai-je réussi à créer une bonne dynamique de groupe ?	1 - - - - - 10
Ai-je su éviter les digressions, les discours trop longs ?	1 - - - - - 10
Ai-je su proposer une expérience et un apprentissage actif pertinent par rapport au thème envisagé ?	1 - - - - - 10
Ai-je su ratifier de manière appropriée et complète les enseignements de l'animation proposée ?	1 - - - - - 10
Gestion du temps / rythme	1 - - - - - 10

3- Rôle de facilitation

Ai-je obtenu la participation de tous ?	1 - - - - - 10
Ai-je suffisamment laissé les élèves s'exprimer ?	1 - - - - - 10
Ai-je suffisamment valorisé les élèves ?	1 - - - - - 10
Ai-je pratiqué suffisamment le « questionnement invitant » ?	1 - - - - - 10
Ai-je recadré positivement ce qui avait besoin de l'être ?	1 - - - - - 10
Ai-je fait suffisamment référence aux thèmes/apprentissages ?	1 - - - - - 10

4- Rôle de régulation

Ai-je réussi à rassurer les personnes anxieuses ? (Comment ?)	1 - - - - - 10
Ai-je su accueillir et reconnaître toutes les émotions ?	1 - - - - - 10
Ai-je réussi à gérer les perturbations ou les débordements ?	1 - - - - - 10
Ai-je su accueillir les signes de frustration, d'impatience	1 - - - - - 10
Si des tensions sont apparues au sein du groupe, ai-je su assurer mon rôle de médiateur ? Ramener au groupe ?	1 - - - - - 10
Ai-je su mettre en évidence les apprentissages auxquels la situation invitait ?	1 - - - - - 10
Ai-je su appliquer les principes de discipline positive ?	1 - - - - - 10

5- Expression orale

Ton, volume, rythme de ma voix ?	1 - - - - - 10
Ai-je utilisé un vocabulaire simple et précis	1 - - - - - 10
Mes propos ont-ils été bien structurés, complets ?	1 - - - - - 10

6- Utilisation des supports pédagogiques (*paperboard, ppt, vidéo...*)

Les élèves ont-ils témoigné davantage d'éveil et de participation ?	1 - - - - - - - - - 10
Ai-je utilisé les apports des élèves pour les développements sur le tableau / paperboard ?	1 - - - - - - - - - 10
Ai-je pu suffisamment m'extraire des supports pédagogiques ?	1 - - - - - - - - - 10

7- Déplacements, gestes, attitude non-verbale

Ai-je suffisamment bougé pour éviter de rester trop statique ?	1 - - - - - - - - - 10
Ai-je su communiquer présence et empathie ?	1 - - - - - - - - - 10
Ai-je su communiquer plaisir et décontraction ?	1 - - - - - - - - - 10

8- Respect des consignes d'animation

Ai-je respecté le temps prévu pour les animations ou séquences ?	1 - - - - - - - - - 10
Ai-je appliqué les méthodes pédagogiques active, positive, coopérative, ludique, diversifiée, démonstrative ?	1 - - - - - - - - - 10

9- Conclusion et bilan de la session

Ai-je pris le temps d'observer les signes me permettant d'évaluer l'impact de mon animation ?	1 - - - - - - - - - 10
Les élèves ont-ils exprimé les raisons de leur satisfaction ou insatisfaction ?	1 - - - - - - - - - 10
Quels ressentis face aux retours (appréciations ou critiques) ?
Ai-je pensé à faire compléter un bilan par les élèves ?	1 - - - - - - - - - 10
Ai-je donné des indications sur la suite du programme ?	1 - - - - - - - - - 10

10- Suivi de la session

Ai-je fait mon bilan d'intervenant/animateur ?	1 - - - - - - - - - 10
Ai-je pris note des ajustements ou variations qui m'ont semblé indiqués, des réactions, des timings différents que prévu... ?	1 - - - - - - - - - 10
Ai-je ajusté mon programme en fonction de l'expérience vécue ?	1 - - - - - - - - - 10
Ai-je pu faire un retour auprès de mon responsable pédagogique / superviseur / groupe d'intervention ?	1 - - - - - - - - - 10
Autre :	

Commentaires additionnels :

- Défis rencontrés et de quelle manière ils ont été abordés :

- Apprentissages / découvertes (*ce que je pourrais faire différemment*) :

- Mon auto-appréciation :

(3) Supervision

Il est toujours utile d'échanger avec des pairs et d'avoir un regard extérieur sur la pratique qu'on mène. Il ne s'agit pas ici d'être évalué - et encore moins sanctionné - par un supérieur hiérarchique, mais de bénéficier des échanges pour progresser dans la pertinence de ce qui est proposé.

Qu'il s'agisse d'intervision (entre pairs) ou de supervision (sous la houlette d'un praticien plus expérimenté), le domaine de l'éducation émotionnelle et sociale exige de la part des éducateurs de s'intéresser à leur propre posture et d'expérimenter pleinement ce qu'ils ont pour mission d'enseigner, afin de pouvoir correctement démontrer les compétences requises.

Il est donc fortement recommandé aux enseignants qui pratiquent cette approche (et ils sont tous sensés le faire !), de former de petits groupes et d'utiliser entre eux les outils qu'ils proposent à leurs élèves : le conseil de coopération, les jeux d'interaction, d'écoute et d'expression de soi, les outils de valorisation, de reconnaissance et de soutien mutuel, le message clair, la médiation, le questionnement invitant, etc.

Par ailleurs, n'oubliez pas que votre travail peut en inspirer d'autres. Communiquez et partagez sur ce que vous faites. Envoyez un petit rapport annuel à l'association pour l'éducation émotionnelle :

asso.educemo@gmail.com

Index des fiches d'activités

- ◆ QE1 = pour débutants
- ◆◆ QE2 = plus impliquant
- ◆◆◆ QE3 = pour participants bien rodés
- ◆◆◆◆ QE4 = participants expérimentés

Livret 2 : Climat d'acceptation

Ambassadeur	(6 ans+)	◆	
Appel par le nom	(6 ans+)	◆	
Astuces pour former des sous-groupes	(5 ans+)	◆	
(L') Aveugle et son guide	(7 ans+)	◆	
(Le) Ballon invisible	(7 ans+)	◆	(voir livret 4)
Ballon qui suis-je	(4 ans+)	◆	
(Le) Bonjour du jour	(3 ans+)	◆	
Cercle de bonnes nouvelles	(7 ans+)	◆◆	
Cercle 'j'aime, je n'aime pas'	(4 ans+)	◆	
Chanter & danser son prénom	(5 ans+)	◆	
(La) Chasse aux signatures	(8 ans+)	◆◆	
Clins d'œil	(6 ans+)	◆	
Coco est bien assis ?	(4 ans+)	◆	
Conduite aveugle	(5 ans+)	◆	
(La) Course alphabétique	(9 ans+)	◆	
Cui-Cui	(4 ans+)	◆	
Des Choses en commun	(6 ans+)	◆◆	
Écrire sur le dos	(6 ans+)	◆	
Faire des nombres	(7 ans+)	◆	
Faire passer le courant	(7 ans+)	◆	
(Les) Filles et les garçons	(12 ans+)	◆◆◆	
J'aime tes genoux	(6 ans+)	◆	
J'appelle (salade de fruits)	(4 ans+)	◆	
Je n'ai encore jamais...!	(7 ans+)	◆	
Je suis moi	(7 ans+)	◆◆	
Jeu de noms	(5 ans+)	◆	
(Le) Langage des images	(5 ans+)	◆◆	
Ma place dans le groupe	(7 ans+)	◆◆	
(Les) Marches	(3 ans+)	◆	
Mon corps sonne	(4 ans+)	◆	
(Les) Noms en mouvement	(6 ans+)	◆	
Nos héros préférés	(9 ans+)	◆◆	
(Les) Observateurs	(11 ans+)	◆◆◆	
(L') Orange	(10 ans+)	◆◆	
Pêcheur	(4 ans+)	◆	
(La) Pelote de laine	(7 ans+)	◆	
Pratique du 'regard neuf'	(10 ans+)	◆◆◆	
Première impression	(10 ans+)	◆◆	
Présentations en binômes	(10 ans+)	◆◆	
Puzzles géographiques	(9 ans+)	◆◆	
Quel animal suis-je ?	(6 ans+)	◆	
Qui est le meneur ?	(6 ans+)	◆	
Qui est qui : identifier les profils	(9 ans+)	◆◆◆	
Qui suis-je ?	(8 ans+)	◆◆	
Relais du geste	(7 ans+)	◆◆	
Ressemblances et différences	(9 ans+)	◆◆	
Retrouvez votre famille animale	(4 ans+)	◆	
(Les) Robots	(4 ans+)	◆	
(Le) Roi du silence	(5 ans+)	◆	
Se joindre à la fourmilière	(8 ans+)	◆◆	
Se ranger par ordre de...	(7 ans+)	◆	
Statues musicales	(3 ans+)	◆	
Suivez le gigolo	(4 ans+)	◆	

Symboles	(9 ans+)	◆◆◆
(Le) Tableau magique	(7 ans+)	◆◆
Téléphone Arabe	(7 ans+)	◆
Téléphone sans fil	(6 ans+)	◆
Touche-touche	(4 ans+)	◆
Touche-touche couleurs	(3 ans+)	◆
Trouve quelqu'un qui comme toi	(7 ans+)	◆◆
Trouve ton partenaire animal	(5 ans+)	◆
Trouve un partenaire à ta taille	(4 ans+)	◆
(La) Vague sonore	(7 ans+)	◆◆

Livret 3 : La Classe Coopérative

Actionner la sonnette	(7 ans+)	◆◆
Activités pour ados & adultes	(14 ans+)	◆◆
Association et discrimination	(10 ans+)	◆◆◆
Campagne publicitaire	(12 ans+)	◆◆◆
(Les) Ceintures de comportement	(6 ans+)	◆◆
(Les) Cerceaux musicaux	(4 ans+)	◆
(Le) Cercle de parole	(4 ans+)	◆◆
(La) Chaise libre	(8 ans+)	◆◆
Chef d'orchestre	(10 ans+)	◆◆◆
Cinq mots pour une histoire en équipe	(8 ans+)	◆◆
Circuit de mots	(9 ans+)	◆◆
Comme un seul homme	(7 ans+)	◆◆
Compter jusqu'à 20	(7 ans+)	◆◆
(Le) Conseil de coopération	(5 ans+)	◆◆
(Le) Coude à coude	(5 ans+)	◆
Création de scénarios	(11 ans+)	◆◆◆
Définir un contrat de classe	(10 ans+)	◆◆
Dégager un objectif commun	(11 ans+)	◆◆◆
Déséquilibre	(12 ans+)	◆◆◆
Dessin coopératif	(7 ans+)	◆◆
Dessin collectif	(5 ans+)	◆◆
Dictée coopérative	(9 ans+)	◆◆◆
Faire des binômes avec des mots	(7 ans+)	◆◆
Faire un train	(4 ans+)	◆
(La) Foire aux mots	(9 ans+)	◆◆
(Les) Fresques collectives	(7 ans+)	◆◆
Handicapés solidaires	(5 ans+)	◆
Harmonisation	(3 ans+)	◆
Inventions	(8 ans+)	◆◆
Jeu des 4 mousquetaires	(8 ans+)	◆◆
Jonglerie coopérative	(9 ans+)	◆◆
(La) Machine infernale	(8 ans+)	◆◆
Métamorphose	(8 ans+)	◆◆
(Les) Métiers	(4 ans+)	◆◆
Molécules	(5 ans+)	◆
(Les) Mots en ballade	(7 ans+)	◆◆
Nœud de groupe	(7 ans+)	◆
Passer la ligne	(9 ans+)	◆◆◆
Petit moteur	(6 ans+)	◆
(La) Pieuvre	(6 ans+)	◆◆
(Les) Pingouins sur l'iceberg	(4 ans+)	◆
Points d'appui	(6 ans+)	◆
Réaménagement des chaises	(12 ans+)	◆◆◆
(La) Recherche d'un consensus	(10 ans+)	◆◆◆
Reconstituer le texte	(8 ans+)	◆◆
Reconstituer une chanson	(8 ans+)	◆◆
Règles de vie et contrat de classe	(7 ans+)	◆◆
(Le) Ruban sonore	(5 ans+)	◆◆
Sauve qui peut !	(6 ans+)	◆◆
Sculpture de groupe	(8 ans+)	◆◆
Se lever de 1 à 10	(4 ans+)	◆
(Le) Train de chaises	(6 ans+)	◆

(livret 4)

(Le) Tutorat	(5 ans+)	◆◆◆	
Vocabulaire en mouvement	(7 ans+)	◆◆	

Livret 4 : Écoute et communication

Accuser réception (les cartes)	(11 ans)	◆◆◆	
Activités pour ados & adultes	(14 ans)	◆◆	
Avant-Arrière	(4 ans)	◆	
Balle qui roule	(3 ans)	◆	
(Le) Ballon invisible	(7 ans)	◆◆	
Ballon qui suis-je	(5 ans)	◆	(livret 2)
(Le) Bâton de parole (voir cercle de parole)	(5 ans)	◆	
(Le) Bâton indien	(8 ans)	◆◆	
Binômes d'exploration personnelle (voir : Écoute passive...)			
(Le) Bonjour du jour	(3 ans)	◆	
(Les) Bonjours dans le monde	(7 ans)	◆	
(Le) Cercle de parole (+ le bâton de parole)	(5 ans)	◆◆	
Cercle 'j'aime, je n'aime pas'	(5 ans)	◆	
(Le) Cercle Samoan	(12 ans)	◆◆◆	
Chacun son tour	(4 ans)	◆	
(La) Chasse aux signatures	(8 ans)	◆◆	(livret 2)
Cinq mots pour une histoire en équipes	(9 ans)	◆◆	(livret 3)
Comme un seul homme	(9 ans)	◆	(livret 3)
Compter jusqu'à 20	(7 ans)	◆◆	
(Le) Contact visuel	(7 ans)	◆	
Conversation en relai	(9 ans)	◆◆◆	
Conversation sur un prénom	(9 ans)	◆◆◆	
Conversations non-verbales	(5 ans)	◆	
(Le) Débat "POUR" ou "CONTRE"	(12 ans)	◆◆◆	
Demander sans faire pression	(10 ans)	◆◆◆	
Démonstration d'une conversation	(9 ans)	◆◆◆	
Dessin à deux	(7 ans)	◆◆	(livret 3)
Dessin de groupe	(5 ans)	◆	(livret 3)
Donne – Prends	(11 ans)	◆◆	
Du tac au tac	(12 ans)	◆◆◆	
Écoute active : clarifier les besoins et objectifs	(12 ans)	◆◆◆	
Écoute active : la reformulation	(12 ans)	◆◆◆◆	
Écoute active : le questionnement invitant	(16 ans)	◆◆◆◆	
Écoute en trinômes	(12 ans)	◆◆◆	
Écoute passive : binômes d'exploration personnelle	(11 ans)	◆◆	
Est-ce que vous entendez ce que j'entends?	(5 ans)	◆	
(La) Foire aux mots	(9 ans)	◆◆	
Histoires en chaînes	(11 ans)	◆◆◆	
Interview en trinômes	(12 ans)	◆◆◆	
Je n'ai encore jamais...!	(7 ans)	◆◆	(livret 2)
Ma place dans le groupe	(6 ans)	◆	(livret 2)
Mes mains peuvent le dire	(3 ans)	◆	
(Le) Message clair	(6 ans)	◆◆	
(Le) Message-JE	(9 ans)	◆◆	
Mimes en chaîne	(7 ans)	◆◆◆	
Mimes en miroirs	(7 ans)	◆◆	
Mon schéma de communication	(11 ans)	◆◆◆	
Mon corps sonne	(4 ans)	◆◆	(livret 5)
(Les) Mots magiques	(7 ans)	◆◆	
(Les) Observateurs	(11 ans)	◆◆◆	
Oui mais... oui et...	(9 ans)	◆◆	
Parler face au groupe	(7 ans)	◆◆	(livret 5)
Photolangage	(7 ans)	◆◆	
Piperlé	(7 ans)	◆◆	
Poignées de main	(12 ans)	◆◆	
Positionnez-vous	(11 ans)	◆◆	(livret 7)
Poursuivre le récit	(12 ans)	◆◆	(livret 5)
Présentations en binômes	(10 ans)	◆◆◆	
Principes d'une bonne écoute (voir : démonstration d'une conversation)		◆◆◆	
Proximité	(11 ans)	◆◆	

Questions ouvertes / questions fermées	(11 ans)	◆◆◆	
Qui est qui : identifier les profils	(8 ans)	◆◆◆	(livret 2)
Qui suis-je ?	(7 ans)	◆◆	(livret 2)
Raconte-moi !	(5 ans)	◆	(livret 5)
(La) Recherche d'un consensus	(11 ans)	◆◆◆◆	(livret 3)
Relais du geste	(7 ans)	◆◆	
Relaxation d'écoute	(10 ans)	◆◆	(livret 10)
Rencontres aveugles	(7 ans)	◆	
(Le) Roi du silence	(5 ans)	◆	(livret 2)
Se ranger par ordre de...	(5 ans)	◆	(livret 2)
(Les) Six chapeaux de Bono	(12 ans)	◆◆◆	
Symboles	(8 ans)	◆◆◆◆	(livret 2)
Un mot à la fois	(7 ans)	◆◆	

Livret 5 : Estime de soi, confiance, créativité

Ambassadeur (mimes)	(6 ans)	◆	
Amplificateur d'affirmation	(9 ans)	◆◆	
(L') Animal 'Confiance'	(7 ans)	◆◆	
Applaudissements	(5 ans)	◆	
Appréciations en miroir	(11 ans)	◆◆	
Associations de mots	(9 ans)	◆◆	
Avec mes 4 sens	(4 ans)	◆	
Avoir confiance	(7 ans)	◆◆	
(Le) Ballon invisible	(7 ans)	◆	(livret 4)
Boutique du changement	(10 ans)	◆◆◆	
Cadeaux imaginaires	(9 ans)	◆◆	
Cercle d'appréciation	(7 ans)	◆◆	
Cercle des bonnes nouvelles	(9 ans)	◆	
Chef d'orchestre	(10 ans)	◆◆	
Cinq mots pour une histoire (en équipes)	(8 ans)	◆◆	
Compter de 1 à 10 (différentes tonalités)	(6 ans)	◆◆	
Conte collectif (pessimiste-optimiste)	(9 ans)	◆◆	(livret 9)
Création de scénarios	(11 ans)	◆◆◆	
Créer des histoires	(4 ans)	◆◆	
Danse aveugle	(4 ans)	◆◆	
Dessin coopératif	(7 ans)	◆◆	(livret 3)
Dessin de groupe	(5 ans)	◆	(livret 3)
Devine le métier !	(7 ans)	◆	
"Donne" - "Prends"	(11 ans)	◆◆	
Du tac au tac	(11 ans)	◆◆◆	
Estime de soi	(10 ans)	◆◆	
Etoile du jour	(3 ans)	◆	
Exercices d'impro et de mimes	(6 ans)	◆◆	
Faire des erreurs	(8 ans)	◆◆	
Faire l'acteur	(5 ans)	◆	
Faire sa valise	(6 ans)	◆◆	
Fresques collectives	(7 ans)	◆◆	(livret 3)
(Les) Gestes de bienveillance	(5 ans)	◆	(livret 9)
Histoire dont les personnages sont des objets	(10 ans)	◆◆	
Inventaire de mes forces et faiblesses	(9 ans)	◆◆	
Inventions	(7 ans)	◆◆	(livret 3)
Je suis là !	(7 ans)	◆◆	
Jeu de rôle ASSERTIVITE	(10 ans)	◆◆◆	
J'habite dans une maison magnifique	(7 ans)	◆◆	
Marche-Arrêt	(7ans)	◆◆	
(Les) Marches	(5 ans)	◆	
(Les) Métiers	(5 ans)	◆◆	(livret 3)
Mon corps sonne	(5 ans)	◆◆	
Nos héros préférés	(11 ans)	◆◆	(livret 7)
(La) Parade des animaux	(3 ans)	◆	
Parler face au groupe	(7 ans)	◆◆	
Positionnez-vous	(11 ans)	◆◆	(livret 7)
Poursuivre le récit	(11 ans)	◆◆◆	
Que fais-tu ?	(8 ans)	◆◆	

Quels talents particuliers as-tu ?	(7 ans)	♦♦	
Que se passe-t-il ensuite ?	(9 ans)	♦♦	
Qu'est-ce qui vous met de bonne humeur?	(5 ans)	♦	(livret 9)
Qu'est-ce qui vous rend heureux ?	(8 ans)	♦	(livret 9)
Questions délirantes	(8 ans)	♦♦	
Raconte-moi !	(3 ans)	♦	
Relais du geste	(7 ans)	♦♦	(livret 4)
Ruban sonore	(7 ans)	♦♦	(livret 3)
Sculpture de groupe	(7 ans)	♦♦	(livret 3)
Se joindre à la fourmilière	(9 ans)	♦♦	
(Les) Statues	(5 ans)	♦	
Statues musicales	(3 ans)	♦	
Suivez le gigolo	(4 ans)	♦	
(La) Surenchère	(8 ans)	♦♦	
(Le) Tableau magique	(7 ans)	♦♦	
Théâtre spontané - Improvisations créatives	(9 ans)	♦♦♦	
Thèmes d'impro	(8 ans)	♦♦	
(Le) Tour du monde en 30 minutes	(8 ans)	♦♦	
Traduction visuelle	(9 ans)	♦♦	
(Les) Trois cercles	(8 ans)	♦♦	
Trois mots pour une histoire	(6 ans)	♦♦	
Tu ne peux pas me prendre !	(7 ans)	♦♦	
Une réalisation dont je suis fier	(7 ans)	♦♦	
Un matin dans la jungle	(3 ans)	♦	
Un mot à la fois	(8 ans)	♦♦	(livret 4)
(La) Vague sonore	(7 ans)	♦♦	(livret 2)
Vocabulaire en mouvement	(9 ans)	♦♦	

Livret 6 : Émotions, besoins, résolution des conflits

Ceci n'est pas mon ballon	(5 ans)	♦	
(Les) Chaises-émotions	(8-9 ans)	♦♦	
(Le) Chapeau aux émotions	(4 ans)	♦	
Combien d'émotions y a-t-il ?	(4 ans)	♦♦	
Comment émergent les émotions ?	(10 ans)	♦♦	
Comment les émotions se manifestent dans le corps ?	(7 ans)	♦♦♦	
Contes (+questions à explorer)	(3 ans)	♦♦	
Dans la peau de l'autre (les chaussures)	(10 ans)	♦♦♦	
Dans les pas de l'autre	(10 ans)	♦♦♦	
Demander sans faire pression	(10 ans)	♦♦	
Des choses pas très gentilles	(5 ans)	♦♦	
Dessiner les problèmes	(7 ans)	♦♦	
Écoute active : clarifier les besoins et objectifs	(11 ans)	♦♦♦	
Émotions : 1-2-3 « émotion » !	(3 ans)	♦	
Étiquettes	(7 ans)	♦♦♦	
Exiger - Demander	(12 ans)	♦♦♦	
Explorer la confrontation	(9 ans)	♦♦♦	
Expression artistique après lecture d'un conte	(5 ans)	♦♦	
Face aux émotions, que puis-je faire ?	(5 ans)	♦♦	
Geler-dégeler	(6 ans)	♦♦	
Harmonisation	(6 ans)	♦	
(Le) Jeu des quatre mousquetaires	(8 ans)	♦♦	
Ma fiche 'colère'	(9 ans)	♦♦♦	
Mains chaudes	(9 ans)	♦♦	
Marionnettes en conflit	(5 ans)	♦♦♦	
Mes besoins	(7 ans)	♦♦	
Mes besoins, mes objectifs	(12 ans)	♦♦♦♦	(livret 7)
(Le) Message JE	(9 ans)	♦♦	(livret 4)
(Le) Message clair	(6 ans)	♦♦	
(La) Météo du jour	(3 ans)	♦	
Mettre en scène et décrypter la violence	(12 ans)	♦♦♦♦	
Mime tes émotions	(8 ans)	♦	
Mon album personnel	(3 ans)	♦	
Mon état d'esprit en ce moment	(7 ans)	♦♦	
Mon schéma émotionnel	(11 ans)	♦♦♦	

(Le) Panneau aux émotions	(3 ans)	◆	
Pastilles de couleur	(6 ans)	◆◆	
Penser et ressentir 10)	(10 ans)	◆◆	(livret 9 &
Photolangage	(7 ans)	◆◆	(livret 4)
(Les) Photos émotions	(3 ans)	◆	
Pratique de la médiation	(14 ans)	◆◆◆	
Quand on se dispute (+ la roue à solutions)	(5 ans)	◆◆	
Quels besoins les ressentis suivants cachent-ils ?	(9 ans)	◆◆	
Quels sont nos besoins les plus importants ?	(7 ans)	◆◆	
Qu'est-ce que cela me fait ?	(7 ans)	◆◆	
Ressentir dans le corps	(7 ans)	◆◆	
Résoudre les conflits	(9 ans)	◆◆	
(La) Roue à solutions	(6 ans)	◆◆	
Sculptures d'argile en binômes	(6 ans)	◆	
Se sentir 'relax'	(7 ans)	◆	(livret 10)
(La) Sonnette d'alarme	(5 ans)	◆	
Symboliser l'émotion	(16 ans)	◆◆◆	
(Le) Thermomètre à émotions (voir « Panneau aux émotions »)	(3 ans)	◆	
Une idée encore plus chouette	(5 ans)	◆◆	

Livret 7 : Autonomie, responsabilité, motivation, objectifs

Activités pour ados & adultes	(14 ans)	◆◆	(livret 2)
«A cause de...», «Grâce à...»	(9 ans)	◆◆	(livret 9)
Amplificateur d'affirmation	(9 ans)	◆◆	(livret 5)
Apprendre à se motiver	(12 ans)	◆◆◆	
Au lieu de... je peux dire... : voir « Plutôt que de dire... »			
(L') Aveugle et son guide	(7 ans)	◆	(livret 2)
Avoir-Faire-Être	(12 ans)	◆◆◆	
(La) Boîte à solutions	(7 ans)	◆◆	
Boutique du changement	(10 ans)	◆◆◆	(livret 5)
(Les) Cartes de 'Responsabilité'	(11 ans)	◆◆◆	
Car-Wash	(7 ans)	◆	
Ce que je voudrais réaliser	(7 ans)	◆◆	
(Les) Ceintures de comportement	(7 ans)	◆◆	(livret 3)
Cercle d'appréciation	(7 ans)	◆◆	(livret 5)
(Le) Cercle de parole (+ le bâton de parole)	(5 ans)	◆◆	(livret 4)
(Le) Cercle Samoan	(12 ans)	◆◆◆	(livret 4)
(La) Chasse aux trésors	(10 ans)	◆◆	
Chef d'orchestre	(10 ans)	◆◆◆	(livret 3)
Clarifier les contrats	(9 ans)	◆◆	
Conduite aveugle	(5 ans)	◆	(livret 2)
(Le) Conseil de coopération	(5 ans)	◆◆	(livret 3)
Contrat de résolution positive	(9 ans)	◆◆	
(Le) Contraire du problème	(9 ans)	◆◆	
Debout – assis	(9 ans)	◆◆	
Définir un contrat de classe	(10 ans)	◆◆	(livret 3)
Dégager un objectif commun	(11 ans)	◆◆◆	(livret 3)
Demander sans faire pression	(10 ans)	◆◆◆	(livret 4)
Dessiner les problèmes	(9 ans)	◆◆	
Écoute active : clarifier les besoins et objectifs	(12 ans)	◆◆◆	
Écoute active : le questionnement invitant	(16 ans)	◆◆◆◆	(livret 4)
Étiquettes	(11 ans)	◆◆◆	(livret 6)
(Feuille d') Évaluation de mes objectifs	(9 ans)	◆◆	
Faire des erreurs	(8 ans)	◆◆	(livret 5)
(La) Fiche de réflexion	(9 ans)	◆◆◆	(livret 6)
Handicapés solidaires	(5 ans)	◆	(livret 3)
Inventaire de mes forces et faiblesses	(9 ans)	◆◆	
J'ai échoué	(11 ans)	◆◆	
Je dois... je choisis...	(9 ans)	◆◆	
Journal de mes réalisations	(9 ans)	◆◆	
(La) liste de mes réalisations	(9 ans)	◆◆	
Marche - Arrêt	(9 ans)	◆◆	
Ma recette de réussite	(9 ans)	◆◆	

Mes affirmations positives	(9 ans)	◆◆	
Mes besoins, mes objectifs	(12 ans)	◆◆◆	
Mes forces et faiblesses (-> Inventaire de...)	(12 ans)	◆◆◆	
Mes principaux défis (ce que j'essaie d'améliorer)	(12 ans)	◆◆◆	
(Le) Message clair	(6 ans)	◆◆	(livret 6)
(Le) Message-JE	(9 ans)	◆◆	(livret 4)
(Les) Métiers (responsabilités, tâches...)	(4-5 ans)	◆◆	(livret 3)
Mettre en place la solution	(9 ans)	◆◆	
Mon album personnel	(3 ans)	◆	(livret 6)
Mon auto-évaluation	(9 ans)	◆◆	
Mon contrat de résolution positive -> Voir « Contrat de résolution positive »			
Mon moi qui change	(9 ans)	◆◆	
Mon schéma de communication	(11 ans)	◆◆◆	(livret 4)
Mon schéma de victime	(12 ans)	◆◆◆	
Mon schéma émotionnel	(11 ans)	◆◆◆	(livret 6)
Nos héros préférés	(11 ans)	◆◆	
(L') Objectif du jour	(7 ans)	◆◆	
Objectifs mélangés	(9 ans)	◆◆◆	
On change tout le temps	(9 ans)	◆◆	
Pensée positive : comment muscler son cerveau	(8 ans)	◆◆	(livret 9)
Plutôt que de dire.... je peux dire	(9 ans)	◆◆	
Positionnez-vous	(10 ans)	◆◆	
Prendre soin de soi	(9 ans)	◆◆	
(La) Puissance de l'intention	(12 ans)	◆◆◆	(livret 9)
Quelques compétences à développer	(9 ans)	◆◆	
Quels besoins les ressentis suivants cachent-ils ?	(10 ans)	◆◆	
Quels pas concrets ?	(10 ans)	◆◆	
Quels sont nos besoins les plus importants ? :	(9 ans)	◆◆	
Quels sont tes besoins ?	(9 ans)	◆◆	
Qu'est-ce qui vous met de bonne humeur?	(5 ans)	◆	
Qu'est-ce qui vous rend heureux ?	(10 ans)	◆	
Qui vous fait faire quoi?	(10 ans)	◆◆◆	
(La) Recherche d'un consensus	(11 ans)	◆◆◆◆	(livret 3)
Règles de vie et contrat de classe	(6 ans)	◆◆	
(La) Roue à solutions	(7 ans)	◆◆	(livret 6)
Sauve qui peut !	(6 ans)	◆◆	
Si j'étais célèbre	(7 ans)	◆	
Tes besoins à toi	(9 ans)	◆◆	
(Les) Trois cercles	(9 ans)	◆◆	
(Le) Tutorat	(5 ans)	◆◆◆	(livret 3)
Une expérience réussie	(9 ans)	◆◆	
Une journée parfaite	(9 ans)	◆◆	
Victime – agresseur – sauveur	(12 ans)	◆◆◆◆	
Visualiser le succès	(10 ans)	◆◆	
Vogue le navire	(12 ans)	◆◆◆	

Livret 8 : Bienveillance - Non-violence - Empathie

Applaudissements	(5 ans)	◆	
Appréciations	(7 ans)	◆◆	
Appréciations en miroir	(11 ans)	◆◆	
Association et discrimination	(11 ans)	◆◆◆	(livret 3)
(L') Aveugle et son guide	(5 ans)	◆◆	(livret 2)
(Le) Bonjour du jour	(3 ans)	◆	(livret 2)
Cadeaux imaginaires	(8 ans)	◆◆	
Car Wash (lavomatic)	(9 ans)	◆	(livret 7)
Ce que je vois (voir « pratique du regard neuf »)	(8 ans)	◆◆◆	(livret 2)
(Le) Cercle d'appréciation	(7 ans)	◆◆	(livret 5)
(Le) Cercle de bonnes nouvelles	(7 ans)	◆◆	(livret 2)
(La) Conduite aveugle	(5 ans)	◆	(livret 2)
Demander sans faire pression	(6 ans)	◆◆	(livret 4)
Des choses pas très gentilles	(6 ans)	◆◆	(livret 6)
Dessin de groupe	(5 ans)	◆◆	(livret 3)
(La) Douche des mots doux	(7 ans)	◆◆	
Exercice d'empathie	(12 ans)	◆◆◆	(livret 2)

(Les) Filles et les garçons	(11 ans)	◆◆◆	
(Les) Gestes de bienveillance	(5 ans)	◆	
(Le) Harcèlement	(12 ans)	◆◆◆	
Harmonisation	(3 ans)	◆	(livret 3)
Lévitacion	(12 ans)	◆◆◆	(livret 10)
Massage énergétique (tapping)	(7 ans)	◆	(livret 10)
(Le) Message clair	(6 ans)	◆◆	(livret 6)
Mettre en scène et décrypter la violence	(11 ans)	◆◆◆	
(Les) Mots magiques	(6 ans)	◆◆	
Partager	(4 ans)	◆◆	
Positionnez-vous	(9 ans)	◆◆	(livret 7)
Pratique de la médiation	(12 ans)	◆◆◆	(livret 6)
Première impression	(9 ans)	◆◆◆	(livret 2)
Prendre soin de soi	(6 ans)	◆◆	
Quand on se dispute	(7 ans)	◆◆	(livret 6)
Quels talents particuliers as-tu ?	(7 ans)	◆◆	(livret 5)
Qu'est-ce que la violence ?	(9 ans)	◆◆	
Qu'est-ce qui est violent ?	(8 ans)	◆◆	
(La) Quille	(10 ans)	◆◆	
Respiration accompagnée	(7 ans)	◆◆	(livret 10)
Ronde des mercis	(7 ans)	◆◆	
Se faire des amis	(5 ans)	◆	
(Un) Sentiment de gratitude	(9 ans)	◆	
Slapping	(7 ans)	◆◆	(livret 10)
Transmettre l'énergie de bienveillance	(5 ans)	◆◆	
Trouve un partenaire à ta taille	(5 ans)	◆	(livret 2)
Valeurs	(10 ans)	◆◆	(livret 7)

Livret 9 : pensée positive

«À cause de...», «Grâce à...»	(9 ans)	◆◆	
Accéder à un espace positif	(9 ans)	◆◆	
Activités pour favoriser le développement de l'intelligence (schéma mental créatif)	(5-6 ans)	◆◆	
Affirmations positives	(10 ans)	◆◆	
Affirmations positives (les planches)	(10 ans)	◆◆	
Amplificateur d'affirmation	(10 ans)	◆◆	
Appréciations en miroir	(12 ans)	◆◆	(livret 5)
Apprendre à se motiver	(12 ans)	◆◆◆	(livret 7)
"Au lieu de... je peux dire..."	(8 ans)	◆◆	
Boutique du changement	(11 ans)	◆◆◆	(livret 5)
Ce que j'aime en moi / j'admire chez les autres	(7 ans)	◆◆	
Ce que je suis capable de faire	(7 ans)	◆	
(Le) Cercle des bonnes nouvelles	(9 ans)	◆	
Cercle d'appréciation	(7 ans)	◆◆	
Cinq objectifs sur les doigts de la main	(7 ans)	◆◆	(livret 7)
Clarifier les contrats	(9 ans)	◆◆	(livret 7)
(Le) Conte collectif 'Pessimiste – Optimiste'	(9 ans)	◆◆	
Contrat de résolution positive	(8-9 ans)	◆◆	(livret 7)
(L') Echelle de 0 à 10	(10 ans)	◆◆	
Écoute positive	(12 ans)	◆◆	
Estime de soi	(9 ans)	◆◆	(livret 10)
Être dans la joie	(11 ans)	◆◆	(livret 10)
Faire des erreurs	(7 ans)	◆◆	(livret 5)
(Les) Gestes de bienveillance	(5 ans)	◆	(livret 8)
Identifier les croyances négatives	(12 ans)	◆◆◆	
(L') Inventaire de mes forces et faiblesses	(9 ans)	◆◆	(livret 5)
J'ai échoué	(11 ans)	◆◆	
Mes affirmations positives	(8 ans)	◆◆	
(Mon) contrat de résolution positive (voir : « contrat de... »)			(livret 7)
Mon moi qui change	(9 ans)	◆◆	(livret 7)
Nos héros préférés	(11 ans)	◆◆	(livret 5)
On change tout le temps	(9 ans)	◆◆	(livret 7)
Pensée positive : comment muscler son cerveau	(8 ans)	◆◆	
Penser et ressentir	(10 ans)	◆◆	

Positionnez-vous	(9 ans)	◆◆	
(La) Puissance de l'intention	(11 ans)	◆◆◆	
Qu'est-ce qui vous met de bonne humeur	(8 ans)	◆◆	
Qu'est-ce qui vous rend heureux ?	(8 ans)	◆	
Qu'est-ce qu'une pensée négative/positive ?	(9 ans)	◆◆	
Recadrer les croyances négatives	(14 ans)	◆◆◆	
Savourer l'instant présent	(10 ans)	◆◆	
Se faire des amis	(5 ans)	◆	
(Un) Sentiment de gratitude	(9 ans)	◆◆	(livret 8)
(Les) Trois cercles	(9 ans)	◆◆	(livret 5)
Une journée parfaite	(7 ans)	◆◆	
Votre jour de triomphe	(9 ans)	◆◆	

Livret 10 : relaxation – ancrage corporel

Accéder à un espace positif	(12 ans)	◆◆◆	
Autotapping	(5 ans)	◆	
Avoir-Faire-Être	(12 ans)	◆◆	(livret 7)
Boutique du changement	(11 ans)	◆◆◆	(livret 5)
Cinq, quatre, trois, deux, un	(5 ans)	◆	
Danse aveugle	(6 ans)	◆◆	(livret 5)
Danse folle	(4 ans)	◆	
Détectives renifleurs	(4 ans)	◆◆	
Équilibrer l'espace	(7 ans)	◆◆	
Estime de soi	(9 ans)	◆◆	
Être dans la joie	(11 ans)	◆◆	
Exercice d'empathie	(11 ans)	◆◆◆	
(Le) Fœtus	(7 ans)	◆◆	
Gonfler le ballon (relaxation simple)	(6 ans)	◆	
(La) Graine qui devient arbre	(7 ans)	◆	
Harmonisation	(3 ans)	◆	
Je suis un arbre	(7 ans)	◆	
Lévitiation	(12 ans)	◆◆	
Mains chaudes	(8 ans)	◆◆	
(La) Marche de pleine conscience	(8 ans)	◆◆	
(Les) Marches	(4 ans)	◆	
Massage énergétique (Tapping en trinômes)	(5 ans)	◆	
(Le) Mouvement lent	(10 ans)	◆◆	
(L') Ours et les bûcherons	(4 ans)	◆	
Penser et ressentir	(10 ans)	◆◆	
(La) Poupée de chiffon	(5 ans)	◆	
(La) Relaxation d'écoute	(10 ans)	◆◆	
Relaxation mandala	(5 ans)	◆◆	
Relaxation pour faciliter l'expression créative	(9 ans)	◆◆	
Relaxation simple	(7 ans)	◆	
Respiration accompagnée	(8 ans)	◆◆	
Rituels d'ancrage corporel	(6 ans)	◆	
(1) Tonicité musculaire			
(1.1) Jouer sur le contraste « contraction / relâchement »			
(1.2) Jouer sur le contraste « mobilité / immobilité »			
(1.3) Jouer sur le contraste « toucher énergétique / en douceur »			
(2) Mobilisation des différentes articulations du corps			
(2.1) Mobiliser l'articulation du cou			
(2.2) Mobiliser les articulations du membre supérieur			
(2.3) Mobiliser l'articulation de la colonne vertébrale			
(2.4) Mobiliser l'articulation du bassin			
(2.5) Mobiliser les articulations du membre inférieur			
(3) Mobilité du visage			
(3.1) Mobiliser les muscles du visage			
(3.2) Mobiliser les yeux			
(3.3) Mobiliser le nez et la bouche			
(4) Contact tactile (le toucher)			
(4.1) Massages sur soi pour réveiller le corps			
(4.2) Massages sur soi pour réveiller le corps			
(4.3) Massages sur soi pour relâcher le corps			

- (4.4) Massages sur soi pour se calmer
 (4.5) Toucher le corps d'un partenaire pour une prise de conscience corporelle
 (4.6) Toucher le corps d'un partenaire pour une prise de conscience du volume du corps
 (4.7) Massages sur le corps d'un partenaire
- (5) Équilibre / Verticalité**
 (5.1) Prendre conscience de l'équilibre et de la verticalité du corps en position debout
 (5.2) Se balancer pour retrouver la verticalité du corps
 (5.3) Prendre conscience de la verticalité en position assise
- (6) Respiration**
 (6.1) Prendre conscience de la respiration
 (6.2) La respiration accompagne les mouvements à partir de la tête
 (6.3) La respiration accompagne les mouvements à partir des épaules, des bras
 (6.4) La respiration accompagne les mouvements à partir des coudes
 (6.5) La respiration accompagne les mouvements à partir de la colonne vertébrale
 (6.6) La respiration accompagne la tenue de l'équilibre sur un pied
- (7) Écoute auditive**
 (7.1) Reconnaître des bruits
 (7.2) Se concentrer pour écouter attentivement
 (7.3) Écouter attentivement pour reproduire un son
- (8) Exercices de visualisation**
 (8.1) Se concentrer sur un objet
 (8.2) Visualiser les différentes parties du corps
 (8.3) Visualiser des images apaisantes
- | | | |
|------------------------------------|----------|-----|
| Rocking | (10 ans) | ◆◆ |
| Savourer l'instant présent | (10 ans) | ◆◆ |
| Se sentir 'relax' | (7 ans) | ◆◆ |
| Slapping | (10 ans) | ◆◆ |
| (La) Surenchère | (8 ans) | ◆◆ |
| Un matin dans la jungle | (4 ans) | ◆ |
| (Le) Vent | (5 ans) | ◆ |
| Visualisation créative : le voyage | (12 ans) | ◆◆◆ |
| Visualiser le succès | (11 ans) | ◆◆◆ |
| Votre jour de triomphe | (9 ans) | ◆◆ |
| Yoga détente | (5 ans) | ◆◆◆ |

INDEX ALPHABETIQUE

NIVEAU correspondant

- ◆ QE1 = pour débutants
- ◆◆ QE2 = plus impliquant
- ◆◆◆ QE3 = pour participants bien rodés
- ◆◆◆◆ QE4 = participants expérimentés (lycée, adultes)

A	-----		(âge)
A cause de... grâce à...	◆◆	(livret 9)	9
Accéder à un espace positif	◆◆	(livret 9)	9
Accuser réception	◆◆	(livret 4)	11
Actionner la sonnette	◆◆	(livret 3)	6/7
Activités pour ados & adultes	◆◆	(livret 3 & 4)	14
Activités pour favoriser le développement de l'intelligence (schéma mental créatif)	◆◆	(livret 9)	3
Affirmations positives (les cartes)	◆◆◆	(livret 9)	9
Ambassadeur	◆	(livret 2 & 5)	6
Amplificateur d'affirmation	◆◆◆	(livret 5 & 9)	10
(L') Animal Confiance	◆◆	(livret 5)	7
Appel par le nom	◆	(livret 2)	6
Applaudissements	◆	(livret 5 & 8)	6
Appréciations	◆◆	(livret 8)	7
Appréciations en miroir	◆◆◆	(livret 5)	10
Apprendre à se motiver	◆◆◆	(livret 7)	12
Associations de mots	◆	(livret 5)	7
Association et discrimination	◆◆◆	(livret 3)	11
Astuces pour former des sous-groupes	◆	(livret 2)	4
Au lieu de... je peux dire... : voir « Plutôt que de dire... »		(livret 7 & 9)	8
Auto-tapping	◆	(livret 10)	6
Avant-arrière	◆	(livret 4)	6
Avec mes 4 sens	◆	(livret 5)	4
(L') Aveugle et son guide	◆◆	(livret 2)	6
Avoir confiance	◆◆	(livret 5)	7
Avoir-Faire-Etre	◆◆◆	(livret 7)	12
B -----			
Balle qui roule	◆	(livret 4)	3
Ballon invisible	◆◆	(livret 2)	7
Ballon qui suis-je	◆	(livret 2)	5
(Le) Bâton indien	◆◆	(livret 4)	8
(La) Boîte à solutions	◆◆	(livret 7)	7
(Le) Bonjour du jour	◆	(livret 2 & 4)	3
(Les) 'Bonjours' dans le monde	◆	(livret 4)	5
(La) Boutique du changement	◆◆◆	(livret 5)	10
C -----			
Cadeaux imaginaires	◆◆	(livret 5 & 8)	8
Campagne publicitaire	◆◆◆	(livret 3)	12
Cartes de responsabilité	◆◆◆	(livret 7)	12
Car-Wash	◆	(livret 7)	6
Ceci n'est pas mon ballon	◆◆	(livret 6)	6
(Les) Ceintures de comportement	◆◆	(livret 3 & 7)	6
Ce que j'aime en moi / j'admire chez les autres	◆◆	(livret 9)	7
Ce que je suis capable de faire	◆◆	(livret 9)	5
Ce que je vois (le regard neuf)	◆◆◆	(livret 8)	8
Ce que je voudrais réaliser	◆◆	(livret 7)	7
(Les) Cerceaux musicaux	◆	(livret 3)	5
Cercle d'appréciation	◆◆	(livret 5)	6
Cercle de bonnes nouvelles	◆◆	(livret 2 & 5)	7
Cercle de parole	◆◆	(livret 3 & 4)	4
Cercle 'j'aime, je n'aime pas'	◆	(livret 2 & 4)	4
Cercle samoan	◆◆◆	(livret 4)	12

Chacun à son tour	♦	(livret 4)	4
(Les) Chaises-émotions	♦♦	(livret 6)	8/9
(La) Chaise libre	♦♦	(livret 3)	8
Chanter / danser son prénom	♦	(livret 2)	6
(Le) Chapeau aux émotions	♦	(livret 6)	4
(La) Chasse aux signatures	♦♦	(livret 2)	8
(La) Chasse aux trésors	♦♦	(livret 7)	10
Chef d'orchestre	♦♦	(livret 3 & 5)	9
Cinq mots pour une histoire en équipes	♦♦	(livret 3)	8
Circuit de mots	♦♦	(livret 3)	9
Clarifier les contrats	♦♦	(livret 7)	9
(La) Classe coopérative : quelles stratégies ?	♦♦	(livret 3)	7
Clins d'œil	♦	(livret 2)	7
Coco est bien assis ?	♦	(livret 2)	5
Combien d'émotions y a-t-il ?	♦	(livret 6)	6
Comment émergent les émotions ?	♦♦	(livret 6)	10
Comment les émotions se manifestent...	♦♦♦	(livret 6)	7
Comme un seul homme	♦♦	(livret 3)	7
Compter de 1 à 10 (différentes tonalités)	♦♦	(livret 5)	6
Compter jusqu'à 20	♦♦	(livret 3 & 4)	8
Conduite aveugle	♦	(livret 2)	6
Conseil de coopération	♦	(livret 3)	5
(Le) Contact visuel	♦	(livret 4)	7
Conte collectif pessimiste-optimiste	♦♦	(livret 9)	9
Contes (questions à explorer)	♦	(livret 6)	3
(Le) Contraire du problème	♦♦	(livret 7)	9
Contrat de résolution positive	♦♦	(livret 7)	8
Conversation en relai	♦♦♦	(livret 4)	9
Conversation sur un prénom	♦♦♦	(livret 4)	10
Conversations non-verbales	♦	(livret 4)	5
(Le) Coude à coude (chaîne musicale)	♦	(livret 3)	5
(La) Course alphabétique	♦♦♦	(livret 2)	9
Création de scénarios	♦♦♦	(livret 3 & 5)	11
Créer des histoires	♦♦	(livret 5)	4
Cui-Cui	♦	(livret 2)	5

D

Danse aveugle	♦♦	(livret 5)	4
Danse folle	♦	(livret 10)	3
Dans la peau d'un autre	♦♦♦	(livret 6)	9
Dans les pas de l'autre	♦♦♦	(livret 6)	9
(Le) Débat "POUR" ou "CONTRE"	♦♦♦	(livret 4)	12
Debout – Assis	♦♦	(livret 7)	9
Définir un contrat de classe	♦♦	(livret 3)	7
Dégager un objectif commun	♦♦♦	(livret 3)	11
Demander sans faire pression	♦♦	(livret 4 & 6)	6
Démonstration d'une conversation + Principes d'une bonne écoute	♦♦	(livret 4)	8
Des choses pas très gentilles	♦♦	(livret 6)	5
Des choses en commun	♦	(livret 2)	6
Déséquilibre	♦♦♦	(livret 3)	12
Dessin coopératif	♦♦	(livret 3)	7
Dessin collectif	♦	(livret 3)	5
Dessiner les problèmes	♦	(livret 6 & 7)	8
Détectives renifleurs	♦	(livret 10)	4
Devine le métier !	♦♦	(livret 5)	8
Dictée coopérative	♦♦♦	(livret 3)	9
"Donne" - "Prends"	♦♦♦	(livret 4 & 5)	11
(La) Douche de mots doux	♦♦	(livret 8)	7
Du tac au tac	♦♦♦	(livret 4 & 5)	11

E

(L') Échelle de 0 à 10	♦♦	(livret 9)	10
Écoute active : clarifier les besoins et objectifs	♦♦♦	(livret 4 & 6)	12
Écoute active : la reformulation	♦♦♦	(livret 4)	12
Écoute active : le questionnement invitant	♦♦♦♦	(livret 4)	16

Écoute active : questions ouvertes, questions fermées	◆◆◆	(livret 4)	12
Écoute en trinômes	◆◆◆	(livret 4)	10
Écoute passive : binômes d'exploration personnelle	◆◆	(livret 4)	11
Écoute positive	◆◆	(livret 9)	12
Écrire sur le dos	◆	(livret 2)	6/7
Emotions : 1-2-3 « émotion » !	◆	(livret 6)	5
Équilibrer l'espace	◆◆	(livret 10)	7
Est-ce que vous entendez ce que j'entends?	◆	(livret 4)	4
Estime de soi	◆◆	(livret 5 & 10)	10
Étiquettes	◆◆◆	(livret 6)	12
(L') étoile du jour	◆	(livret 5)	3
Être dans la joie	◆◆	(livret 10)	11
Évaluation de mes objectifs	◆◆	(livret 7)	9
Exercice d'empathie	◆◆◆	(livret 8)	12
Exercices d'impro et de mimes (ambassadeur)	◆◆	(livret 5)	6
Exiger – Demander	◆◆◆	(livret 6)	12
Exploration aveugle en binômes (voir « Aveugle et son guide »)		(livret 2)	6
Explorer la confrontation	◆◆◆	(livret 6)	9
Explorer le mouvement	◆	(livret 10)	7
Expression artistique après lecture d'un conte	◆◆	(livret 6)	5
F -----			
Face aux émotions, que puis-je faire ?	◆	(livret 6)	3
Faire des binômes avec des mots	◆◆	(livret 3)	7
Faire des erreurs	◆◆	(livret 5)	8
Faire des nombres	◆	(livret 2)	7
Faire l'acteur	◆	(livret 5)	4
Faire passer le courant (Clap synchro)	◆◆	(livret 2)	7
Faire sa valise	◆	(livret 5)	6
Faire un train	◆	(livret 3)	4
(Les) Filles et les garçons	◆◆◆	(livret 2)	11
(Le) Fœtus	◆◆	(livret 10)	7
(La) Foire aux mots	◆◆	(livret 3 & 4)	8
(Les) Fresques collectives	◆◆	(livret 3)	7
G -----			
Geler-dégeler	◆◆	(livret 6)	7
(Les) Gestes de bienveillance	◆	(livret 8)	5
(La) Graine qui devient arbre	◆◆	(livret 10)	7
H -----			
Handicapés solidaires	◆	(livret 3)	6
(Le) Harcèlement	◆◆◆	(livret 8)	11
Harmonisation	◆	(livret 3 & 6)	4
Histoire dont les personnages sont des objets	◆◆	(livret 5)	9
Histoires en chaînes	◆◆◆	(livret 4)	9
I -----			
Interviews en trinômes	◆◆◆	(livret 4)	9
Inventaire de mes forces et faiblesses	◆◆◆	(livret 5 & 7)	8
Inventions	◆◆	(livret 3)	7
J -----			
J'aime tes genoux	◆	(livret 2)	7
J'appelle (salade de fruits)	◆	(livret 2)	4
Je dois – Je choisis	◆◆◆	(livret 7)	14
Je n'ai encore jamais...!	◆◆	(livret 2)	7
Je suis là !	◆◆	(livret 5)	9
Je suis moi (présentation de soi à la 3 ^e personne)	◆◆	(livret 2)	8
Je suis un arbre	◆	(livret 10)	6
Jeu de noms	◆	(livret 2)	5
Jeu de rôle ASSERTIVITE	◆◆◆	(livret 5)	12
(Le) Jeu des 4 mousquetaires	◆◆	(livret 3)	7
J'habite dans une maison magnifique	◆◆	(livret 5)	7

Jonglerie coopérative	♦♦	(livret 3)	10
Journal de mes réalisations	♦♦	(livret 7)	9
L -----			
(Le) Langage corporel	♦	(livret 10)	8
(Le) Langage des images	♦♦	(livret 2)	5
Lévitacion	♦♦♦	(livret 10)	12
Liste de mes réalisations	♦♦	(livret 7)	9
M -----			
Machine infernale (La)	♦♦	(livret 3)	8
Ma fiche colère	♦♦♦	(livret 6)	9
Mains chaudes	♦♦♦	(livret 6)	9
Ma place dans le groupe (Forger la conscience de groupe)	♦♦	(livret 2)	8
Marche – Arrêt	♦♦	(livret 5)	7
(La) Marche de pleine conscience	♦♦	(livret 10)	7
(Les) Marches	♦	(livret 2 & 5)	4
Ma recette de réussite	♦♦	(livret 7)	9
Marionnettes en conflit	♦♦	(livret 6)	6
Massage énergétique (Tapping)	♦♦	(livret 10)	7
Mes affirmations positives	♦♦	(livret 7)	9
Mes besoins	♦♦	(livret 6)	7
Mes besoins, mes objectifs	♦♦♦	(livret 6)	12
Mes forces et faiblesses (voir : « Inventaire de... »)	♦♦	(livret 7)	12
Mes mains peuvent le dire	♦	(livret 4)	3
Mes principaux défis	♦♦♦	(livret 7)	12
Message clair	♦♦	(livret 4 & 6)	7
Messages-JE	♦♦	(livret 4 & 6)	8
Métamorphose	♦♦	(livret 3)	8
Météo du jour : 1-2-3 météo	♦	(livret 6)	4
(Les) Métiers	♦	(livret 3)	4
Mettre en place la solution	♦♦	(livret 7)	9
Mettre en scène et décrypter la violence	♦♦♦	(livret 6 & 8)	12
Mime en chaîne	♦♦	(livret 4)	7
Mimes en miroir	♦♦♦	(livret 4)	7
Mime tes émotions !	♦♦	(livret 6)	7
Molécules	♦	(livret 3)	4/5
Mon album personnel	♦	(livret 6)	4
Mon auto-évaluation	♦♦	(livret 7)	9
Mon Contrat de résolution positive : voir « Contrat de résolution positive » (livret 7)			
Mon corps sonne	♦♦	(livret 2 & 5)	5
Mon état d'esprit en ce moment	♦♦	(livret 6)	7
Mon moi qui change	♦♦	(livret 7)	9
Mon schéma de communication	♦♦♦	(livret 4)	10
Mon schéma de victime	♦♦♦	(livret 7)	12
Mon schéma émotionnel	♦♦♦	(livret 6)	10
Mots en ballade	♦♦	(livret 3)	6
Mots magiques	♦♦	(livret 4 & 8)	6
(Le) Mouvement lent	♦♦	(livret 10)	10
N -----			
Nœud de groupe	♦♦	(livret 3)	7
(Les) Noms en mouvement	♦♦	(livret 2)	8
Nos héros préférés	♦♦	(livret 2 & 7)	8
O -----			
(L') Objectif du jour	♦♦	(livret 7)	7
Objectifs mélangés	♦♦♦	(livret 7)	9
(Les) Observateurs	♦♦♦	(livret 2 & 4)	11
On change tout le temps	♦♦	(livret 7)	9
(L') Orange	♦♦	(livret 2)	10
Oui mais... oui et...	♦♦♦	(livret 4)	9
(L') Ours et les bûcherons	♦	(livret 10)	4

P			
(Le) Panneau aux émotions	◆	(livret 6)	3
Parade d'animaux	◆	(livret 5)	3
Parler face au groupe	◆◆	(livret 4 & 5)	7
Partager	◆◆	(livret 8)	3
Passer la ligne	◆◆◆	(livret 3)	8
Pastilles de couleur	◆◆	(livret 6)	6
Pêcheur	◆	(livret 2)	5
(La) Pelote de laine	◆	(livret 2)	7
Pensée positive : comment muscler son cerveau	◆◆	(livret 9)	8
Penser et ressentir	◆◆	(livret 9 & 10)	10
Petit moteur	◆	(livret 3)	6
Photolangage	◆	(livret 4)	6
Photos émotions	◆	(livret 6)	4
(La) Pieuvre	◆◆	(livret 3)	6
(Les) Pingouins sur l'iceberg	◆	(livret 3)	4
Piperlé	◆◆	(livret 4)	5
Plutôt que de dire... je peux dire...	◆◆	(livret 7 & 9)	9
Poignées de main	◆◆◆	(livret 4)	9
Points d'appui	◆	(livret 3)	6
Positionnez-vous	◆◆◆	(livret 7)	11
(La) poupée de chiffon	◆	(livret 10)	5
Poursuivre le récit	◆◆◆	(livret 5)	11
Pratique du 'regard neuf'	◆◆◆	(livret 2)	10
Pratique de la médiation	◆◆◆	(livret 6)	12
Première impression	◆◆	(livret 2)	9
Prendre soin de soi	◆◆	(livret 7 & 8)	9
Présentations en binômes	◆◆◆	(livret 2 & 4)	10
Principes d'une bonne écoute	◆◆◆	(livret 4)	9
Proximité	◆◆◆	(livret 4)	7
(La) Puissance de l'intention	◆◆◆◆	(livret 9)	12
Puzzles géographiques	◆◆◆	(livret 2)	8
Q			
Quand on se dispute : la roue à solutions	◆	(livret 6)	6
Que fais-tu ?	◆◆◆	(livret 5)	8/9
Quel animal suis-je ?	◆◆	(livret 2)	5
Quelques compétences à développer	◆◆	(livret 7)	9
Quels talents particuliers as-tu ?	◆	(livret 5)	6
Quels besoins les ressentis suivants cachent-ils ?	◆◆◆	(livret 6)	9
Quels pas concrets ?	◆◆	(livret 7)	10
Quels sont nos besoins les plus importants ?	◆	(livret 6)	7
Quels sont tes besoins ?	◆◆	(livret 7)	9
Que se passe-t-il ensuite ?	◆◆◆	(livret 5)	11
Qu'est-ce que cela me fait ?	◆◆	(livret 6)	7
Qu'est-ce que la violence ?	◆◆	(livret 8)	9
Qu'est-ce qui est violent ?	◆◆	(livret 8)	8
Qu'est-ce qui vous met de bonne humeur ?	◆	(livret 9)	4
Qu'est-ce qui vous rend heureux ?	◆◆	(livret 9)	10
Qu'est-ce qu'une pensée négative/positive ?	◆◆	(livret 9)	10
Questions délirantes	◆◆	(livret 5)	8
Questions d'exploration individuelle (voir : Écoute passive)	◆◆◆	(livret 4)	10
Questions ouvertes / questions fermées	◆◆◆	(livret 4)	12
Qui est le meneur ?	◆	(livret 2)	6
Qui est qui : identifier les profils	◆◆◆	(livret 2)	8
Quille (La)	◆◆	(livret 8)	10
Qui suis-je ?	◆◆	(livret 2)	6
Qui vous fait faire quoi ?	◆◆◆	(livret 7)	10
R			
Raconte-moi !	◆	(livret 5)	4
Réaménagement des chaises	◆◆◆	(livret 3)	12
Recadrer les croyances négatives	◆◆◆	(livret 9)	14
(La) Recherche d'un consensus	◆◆◆	(livret 3)	10
Reconstituer le texte	◆◆	(livret 3)	8

Reconstituer une chanson	◆◆	(livret 3)	8
Règles de vie et contrat de classe	◆◆	(livret 3 & 7)	7
Règles du cercle de parole	◆	(livret 4)	5
Relais du geste	◆◆	(livret 2 & 4)	5
Relaxation d'écoute	◆◆	(livret 10)	10
Relaxation mandala	◆	(livret 10)	5
Relaxation simple (respiration & détente)	◆	(livret 10)	7
Rencontres aveugles	◆◆	(livret 4)	6
Respiration accompagnée	◆◆	(livret 10)	7
Respiration de l'arbre	◆◆	(livret 10)	9
Ressemblances et différences	◆◆◆	(livret 2)	9
Ressentir dans le corps	◆◆◆	(livret 6)	6
Résoudre les conflits	◆◆	(livret 6)	9
Retrouvez votre famille animale	◆	(livret 2)	4
Rituels d'ancrage corporel	◆	(livret 10)	6
(Les) Robots	◆	(livret 2)	4
Rocking	◆◆	(livret 10)	7
(Le) Roi du silence	◆	(livret 2)	5
(La) Ronde des mercis	◆◆	(livret 8)	7
(La) Roue à solutions	◆	(livret 6)	6
(Le) Ruban sonore	◆◆	(livret 3)	7

S

Sauve qui peut !	◆	(livret 3)	5
Savourer l'instant présent	◆◆	(livret 9 & 10)	10
Sculptures d'argile en binômes	◆◆	(livret 6)	6
Sculpture de groupe	◆◆◆	(livret 3)	8
Se faire des amis	◆	(livret 8)	5
Se joindre à la fourmilière	◆◆	(livret 2 & 5)	8
Se lever de 1 à 10	◆	(livret 3 & 10)	4
(Un) Sentiment de gratitude	◆	(livret 8)	9
Se ranger par ordre de...	◆	(livret 2)	7
Se ranger selon la date de naissance	◆	(livret 2)	7
Se sentir 'relax'	◆◆	(livret 10)	7
Si j'étais célèbre	◆	(livret 7)	7
(Les) Six chapeaux de Bono	◆◆◆	(livret 4)	12
Slapping	◆◆	(livret 10)	7
(La) Sonnette d'alarme	◆	(livret 6)	5
(Les) Statues	◆	(livret 5)	5
Statues musicales	◆	(livret 2 & 5)	3
Suivez le gigolo	◆	(livret 2 & 5)	5
(La) Surenchère	◆◆	(livret 5)	8
Symboles	◆◆◆	(livret 2)	8
Symboliser l'émotion	◆◆◆◆	(livret 6)	16

T

(Le) Tableau magique	◆◆	(livret 2 & 5)	7
Tapping en trinômes (voir «Massages énergétique»)◆	◆	(livret 10)	5
Téléphone Arabe (de bouche à oreille)	◆	(livret 2)	6
Téléphone sans fil	◆	(livret 2)	6
Tes besoins à toi	◆◆	(livret 7)	9
Théâtre spontané - Improvisations	◆◆◆	(livret 5)	11
Thèmes d'impro	◆◆	(livret 5)	9
Touche-touche	◆	(livret 2)	4
Touche-touche couleurs	◆	(livret 2)	5
(Le) Tour du monde en 30 minutes	◆◆	(livret 5)	10
Traduction visuelle	◆◆◆◆	(livret 5)	9
Transmettre l'énergie de bienveillance	◆◆	(livret 8)	5
(Le) Train de chaises	◆◆	(livret 3)	6
(Les) Trois cercles	◆◆	(livret 5 & 7)	8
Trois mots pour une histoire	◆◆	(livret 5)	7
Trouve quelqu'un qui comme toi	◆◆	(livret 2)	7
Trouve ton partenaire animal	◆	(livret 2)	4
Trouve un partenaire à ta taille	◆	(livret 2)	4
Tu ne peux pas me prendre !	◆◆	(livret 5)	6
(Le) Tutorat	◆◆◆	(livret 3)	5

U -----			
Une expérience réussie	◆◆	(livret 7)	9
Une journée parfaite	◆◆	(livret 7 & 9)	9
Une réalisation dont je suis fier	◆◆	(livret 5)	7
Un matin dans la jungle	◆	(livret 5 & 10)	4
Un mot à la fois	◆◆	(livret 4)	8
V -----			
(La) Vague sonore	◆◆	(livret 2)	7
Valeurs	◆◆	(livret 8)	10
(Le) Vent	◆	(livret 10)	5
Victime – agresseur – sauveur	◆◆◆◆	(livret 7)	12
Visualisation créative : le voyage	◆◆	(livret 10)	12
Visualiser le succès	◆◆	(livret 7)	10
(Le) Vocabulaire en mouvement	◆	(livret 3)	6
Vogue le navire	◆◆◆	(livret 7)	12
Votre jour de triomphe	◆◆	(livret 9 & 10)	9
X -----			
Y -----			
Yoga détente	◆	(livret 10)	4
Z -----			

Formation d'animateur en éducation émotionnelle et sociale

avec Michel Claeys

La formation clarifie les stratégies pédagogiques et développe les compétences personnelles nécessaires pour une mise en œuvre correcte des outils de l'éducation aux compétences psychosociales.

Il est évident que pour proposer des activités d'EES de manière pertinente et cohérente, l'éducateur doit pouvoir démontrer les compétences nécessaires et animer l'ensemble des outils, ceux de la classe **coopérative** dans une approche **active, positive** et **diversifiée**. Cela ne s'improvise pas.

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

Voir www.education-emotionnelle.com. Email : asso-educemo@gmail.com

Publications :

- Michel Claeys, ***Éducation émotionnelle de la maternelle au lycée*** (nouvelle édition, revue et augmentée, Le Souffle d'Or 2018).
- Michel Claeys, ***Le défi émotionnel*** (éditions Le Souffle d'Or, 2018).
- Michel Claeys, ***Mon journal de bord CPS – cahier d'élève, livrets 1 et 2***. Editions BoD, 2018 : <https://www.bod.fr/librairie/catalogsearch/result/?q=mon+journal+de+bord+CPS>
- Michel Claeys, ***Enseignants CPS (10 livrets avec toutes les fiches d'activités)***. (2019, PDF) (www.education-emotionnelle.com/livres)
- ***Kit « SPECIAL RENTREE »*** - Instaurer un climat de classe positif. (2019, PDF) (www.education-emotionnelle.com/livres)