

Michel Claeys

# Enseignants CPS

Compétences Psycho-Sociales

**livret 4**

**Écoute et  
communication**

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](http://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](http://www.education-emotionnelle.com)

**Enseignants CPS – Éducation aux compétences psychosociales (livret 4)**

Copyright © Michel Claeys Bouuaert, 2019

Michel Claeys Bouuaert

# Enseignants CPS

Éducation aux Compétences  
Psychosociales

**Livret 4 :**

## **ÉCOUTE et COMMUNICATION BIENVEILLANTE**

**60 activités ludiques**

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**

- **Écoute et communication**
- **Quelques séances type**
- **Les fiches d'activités**
- **Index thématique et alphabétique des Animations EES**

# Écoute et communication

L'apprentissage de l'écoute commence très tôt, et ce n'est pas naturel pour un jeune enfant. Dès la maternelle, il sera utile d'inviter les enfants à prêter attention à ce qu'on leur dit, et bien entendu, cela passera aussi par la manière dont on prêter attention à ce que les enfants eux-mêmes expriment. Non pas en exécutant toutes leurs demandes, mais en répétant ce qu'ils disent, en faisant miroir et en exprimant clairement qu'on a bien compris le message.

Une bonne écoute n'implique pas nécessairement qu'on soit d'accord, mais qu'on signifie clairement à l'autre qu'on a bien entendu son message. Cela requiert une capacité de présence et d'attention, de disponibilité, mais aussi d'acceptation, de patience. Entendre, reconnaître un message, questionner éventuellement, de manière à inviter à en dire plus, ouvrir un espace d'accueil... Il s'agira d'intervenir à bon escient, de parler de soi au bon moment, de s'exprimer clairement, sans pression et sans jugement...

Dans ce thème, on veillera donc aussi à développer la capacité à être présent et attentif. Dans les stades plus avancés, la qualité de présence sera travaillée au niveau non-verbal, afin de conscientiser son propre langage corporel et d'être à l'écoute de celui des autres. On travaillera la reformulation, l'acceptation, la bienveillance. Et enfin, le travail intérieur sera également entamé pour permettre une plus grande présence à soi-même, voire une écoute intérieure.

Dans l'apprentissage de la communication, on s'intéressera autant à l'écoute qu'à l'expression de soi, les deux allant de pair : on écoute tout le temps (qu'on parle ou non) et on exprime tout le temps quelque chose (qu'on soit en posture d'écoute ou non).

Le travail en binômes ou en trinômes sera utile dans les stades plus avancés. Mais on pourra, sans tarder, entamer les règles de communication en groupe de parole, afin de poser les bases d'un bon fonctionnement du « conseil de coopération ».

Enfin, différentes formes de débat pourront être explorées, avec la possibilité de rechercher et d'établir un consensus.

Pour clarifier les compétences utiles, voir en particulier sous l'activité « Démonstration d'une conversation ».

# Quelques séances type

## (Première approche)

*(Voir également le « Kit SPECIAL RENTREE »)*

### **1) Maternelles (4-5 ans)**

Échauffement : **Balle qui roule**

Expérimentation/activité pédagogique : **Cercle 'j'aime, je n'aime pas'**  
**Est-ce que vous entendez ce que j'entends?**

Jeu de clôture : **j'appelle (salade de fruits)**

### **2) CP-CE (6-8 ans)**

Échauffement : **Cercle 'j'aime, je n'aime pas'**

Expérimentation/activité pédagogique : **Chacun son tour**  
**(Le) Contact visuel**

**(Le) Cercle de parole (+ le bâton de parole) (livret 2)**

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

### **3) CM-collège (10-13 ans)**

Échauffement : **(La) Conduite aveugle**  
**(L') Appel par le nom**

Expérimentation/activité pédagogique : **(La) Chasse aux signatures**  
**Présentations en binômes**

Jeu de clôture : **Ballon invisible**

### **4) Collège-lycée (14-18 ans)**

Échauffement : **Mimes en miroirs**  
**(La) Foire aux mots**

Expérimentation/activité pédagogique : **Mon schéma de communication**  
**Oui mais... oui et...**

Jeu de clôture : **Relais du geste**

### **5) Adultes**

Échauffement : **Relais du geste**  
**Photolangage**

Expérimentation/activité pédagogique : **(Le) Bâton indien**  
**Interview en trinômes**

**Mon schéma de communication**

Jeu de clôture : **Compter jusqu'à 20 + Un mot à la fois**

# Fiches d'activités

## « Écoute et communication »

|  | (âge minimum – niv. difficulté – niv.d'importance) |     |            |
|--|--|-----|------------|
| 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 : Ecoute 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)  | +   | (livret 2) |
| (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)  | +   | (livret 3) |
| (Le) Contact visuel  | (8 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                   | (adultes)  | +   |            |
| Écoute en trinômes   | (12 ans)   |     | ++         |
| Ecoute 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)  | ++  | (livret 6) |
| (Le) Message-JE  | (9 ans)  | +++ |            |

|  |          |    |            |
|--|----------|----|------------|
| Mimes en chaine  | (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)  | +  |            |
| 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<br>2)                             | (8 ans)  |    | + (livret  |
| 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)  | ++ |            |
| 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)  | +  |            |

**En bleu : dès la maternelle**

**En marron : dès l'école élémentaire**

**En noir : dès le collège (cycle secondaire)**

# Accuser réception d'un message

**Type d'activité** : activité pédagogique en collectif.

**Objectif** : écoute et communication.

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

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

**Difficulté** : → → → → **(2) plus impliquant**

**Durée** : 10-15'

**Nombre de participants** : indifférent.

**Matériel** : préparer des cartes ou des énoncés adaptés au public.

**Localisation** : indifférente ; l'activité se déroule généralement en format « brainstorming » ou questions ouvertes adressées au groupe en entier.

## **Déroulement** :

*Quelles sont les différentes manières d'accuser réception d'un message ?*

**Introduction** : «accuser réception» d'un message, c'est exprimer d'une manière ou d'une autre que le message est bien reçu, qu'on a bien entendu. Verbalement et non verbalement, l'écouter doit s'assurer qu'il envoie des signes clairs. Accuser réception d'un message n'implique pas que vous soyez d'accord, cela implique seulement que vous exprimiez : oui, j'entends, je comprends ce que tu veux dire. Cette compétence enrichit considérablement la qualité de votre communication.

Les messages qui «accusent réception» peuvent être, par exemple : «*Oui*»,

«*D'accord*», «*OK*», «*Je vois*», ou même de manière non verbale : «*Mmmm*» ou «*hocher la tête*»... Il y a aussi des messages plus complexes du genre :

«*C'est intéressant ce que tu dis là...*» ou «*Je comprends*», ou si ce n'est pas le cas : «*Que veux-tu dire exactement ?*»...

Quand il est vraiment important de s'assurer qu'on s'est bien compris, il peut être indiqué de dire : «*tu veux dire que... ceci... cela...*» ou «*si j'ai bien compris, tu dis que... ceci, cela...*»

**Cartes** : invitez le groupe, ou un élève à tour de rôle, à formuler un accusé de réception sur les messages suivants :

- Tu ne m'écoutes jamais quand je te parle ! (*Je ne t'écoute jamais ?...*)

- Donne-moi un de tes bonbons ! (*Tu veux que je te donne un bonbon ?*)
  - Arrête cette musique, elle me casse les oreilles ! (*Tu veux que je baisse le son ?*)
  - Tu n'es qu'un menteur, je n'ai aucune confiance en toi ! (*Vraiment ?*)
  - Prête-moi ton dictionnaire, sinon... (*Tu veux que je te prête... ?*)
  - Ce type-là, c'est vraiment la pire des canailles... (*Ah oui, vraiment ?...*)
- (À défaut de disposer de ces cartes, vous pouvez aussi préparer vous-mêmes une liste de messages appropriés.)

**Conseil d'animation** : ce thème est évidemment proposé au moment opportun, lorsqu'on discute les compétences d'écoute, de préférence après avoir proposé une activité d'écoute. Voir les différentes activités « écoute passive » et « écoute active ».

---

## **Notes**

# Activités pour ados & adultes

## Stratégies à explorer :

- **Brainstorming**

- **Jeux de rôle** :

- **animateur en rôle** : confrontation en jeu de rôle entre l'enseignant et le groupe des élèves (l'enseignant joue lui-même un rôle qui défie le groupe des élèves et les force à mettre en place des solutions au défi rencontré) ;
- **brainstorming en jeu de rôle** (interrogation spontanée de personnages fictifs) ;
- **dans la peau d'un personnage** : entrer dans un rôle, se mettre dans la perspective d'un personnage (défini), endosser ses caractéristiques (éventuellement par le déguisement, ne fût-ce qu'un élément symbolique, comme le nez rouge pour jouer un clown) et s'exprimer (spontanément) en fonction de cette perspective et de ces caractéristiques ;
- **interview** d'un personnage, imaginaire ou défini (joué soit par un élève, soit par l'enseignant) ;
- **réunion** de personnages imaginaires (par exemple une grande famille incluant grands-parents, oncles, tantes, cousins... qui doit discuter d'un projet de vacances ou de voyage) ;
- **reconstitution** de situations vécues, observées ou imaginaires ;
- jeu de rôle d'**objets parlants** ;
- jeu de rôle **en relais** (les acteurs se relayant dans différentes phases d'une même histoire).

- **Jeux d'improvisation** - théâtre spontané :

- improvisations sur un thème donné ;
- mimes sur un thème donné ;
- représentation en tableau (sculpture de groupe), passif ou actif ;
- gel instantané et changement d'acteurs ;
- théâtre-forum (avec intervention des spectateurs, prenant la place des acteurs) ;
- jeu avec des marionnettes.

- **Inversion des rôles** (sur une problématique donnée, A joue la perspective de B, et inversement) ;

- **Groupes de discussion « 6 sur 6 »** (les participants sont répartis en sous-groupes de 6 et ont 6 minutes pour discuter d'un problème donné) ;

- **Rotation** (les participants sont répartis en sous-groupes de 4 ou 5 pour discuter d'un sujet. Chaque groupe a 10 minutes et choisit un secrétaire qui va faire une synthèse des principales idées énoncées. Ensuite, une personne de chaque sous-groupe quitte son groupe et rejoint un autre groupe (on peut tourner dans le sens

des aiguilles d'une montre). Seul le secrétaire reste toujours au même endroit et informe les nouveaux venus de ce qui a déjà émergé des discussions. Toutes les 10 minutes, un participant de chaque groupe avance vers le groupe suivant. L'activité prend fin lorsque tous les groupes d'origine se retrouvent. Une conclusion finale des échanges peut alors être élaborée par chaque groupe, puis mise en commun) ;

- **Débat** (pour ou contre) + le **tunnel des opinions** : un élève passe entre deux rangées, un côté exprimant une opinion favorable, l'autre une opinion défavorable ou opposée ; l'élève doit à la fin prendre une décision ;
- **Etude de cas**
- **Recherche et écriture d'une biographie**
- **Réalisation d'une interview**
- **Journal mural** (sur un thème particulier, ou sur plusieurs thèmes à la fois. Le journal peut inclure des textes, des photos, des graphiques, des dessins ou tout autre élément visuel. Il est affiché sur un mur) ;
- **Rédaction/conception d'un prospectus** (un "flyer" qui présente un produit ou une activité, un service, et qui y met en évidence les principales caractéristiques) ;
- **Présentation publique** et/ou **exposition** d'une œuvre (d'un travail) collective, réalisée par les élèves.

## Suggestion de sujets

- Lire et commenter des journaux publiés d'adolescents ;
- Définir les droits et devoirs des élèves dans le cadre de l'école et de la classe ;
- Rôle et mode d'élection des délégués de classe ;
- Etude et discussion de cas de violence, d'agression ou de harcèlement, à l'école ou dans la société, avec identification des causes profondes et de possibles solutions ;
- Actions de soutien envers un ami en difficulté ;
- L'amour, l'amitié, la relation affective ;
- Discussion de questions morales ;
- Débat sur le vieillissement de la population et des solutions à y apporter.

---

## Notes

# Avant-arrière

**Type d'activité** : activité physique d'échauffement et d'attention.

**Objectif** : échauffement, écoute, attention, développement moteur, conscience corporelle.

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



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

**Difficulté** : (1) facile

**Durée** : 8-10'

**Nombre de participants** : 6 à 30 participants

**Matériel** : éventuellement : une balle ou un ballon.

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

## **Déroulement** :

Les participants sont debout, répartis dans l'espace disponible. Le meneur de jeu fait répéter à tous, afin de bien intégrer ces mots et la direction qu'ils indiquent, les termes « **en avant - en arrière - à gauche - à droite** ».

*(Dans le cadre d'un apprentissage de langue étrangère : bien clarifier la signification des termes utilisés. Éventuellement, préparer une affiche sur laquelle sont inscrits les termes « **forward – backwards – to the left – to the right** » avec un graphique ou petit dessin approprié.)*

Tenant un ballon dans la main, l'animateur démontre pour commencer : « *Tout le monde va faire, en même temps, **un petit saut, les pieds joints**, dans la direction indiquée.* Quand je dis « EN AVANT », on saute vers l'avant. OK ?... Prêts ?...

EN AVANT... - EN ARRIERE... - A GAUCHE... - A GAUCHE... - EN ARRIERE... - A DROITE... - etc...

Ensuite, un joueur reçoit le ballon, ce qui le désigne pour continuer (on peut aussi se passer du ballon et indiquer le meneur par un autre moyen). C'est lui qui mène désormais. Il dit l'un des mots... puis un autre, et tout le monde saute.

Le meneur lance ensuite la balle à un autre joueur qui, à son tour, fait sauter le groupe, et ainsi de suite.

Ensuite, l'animateur augmente le niveau de difficulté : le joueur qui tient le ballon doit désormais dire deux mots à la fois (deux directions différentes ou deux fois la même),

puis trois...

Enfin, on peut introduire un élément de compétition : celui/celle qui se trompe dans ses sauts est éliminé(e).

**Remarques** : cette activité doit être conduite avec une certaine rapidité. De la sorte, elle peut servir de gymnastique matinale. Elle permet également de s'approprier rapidement un vocabulaire, un sens d'orientation et la latéralité gauche-droite.

---

## **Notes**

# Balle qui roule

**Type d'activité** : jeu en cercle

**Objectif** : échauffement, mise en lien, attention, écoute, expression verbale, mémoire, dextérité corporelle, apprentissage linguistique.

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



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

**Difficulté** : (1) facile

**Durée** : 10-15'

**Nombre de participants** : 6 à 12 participants

**Matériel** : Une balle (par cercle, si plusieurs)

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs en cercle.

## **Déroulement** :

Les participants sont assis par terre en cercle, les jambes écartées en V de manière à toucher les pieds des voisins. Celui qui reçoit la balle en premier la fait rouler vers un autre joueur en même temps qu'il l'appelle par son prénom ; celui-ci attrape la balle et fait de même vers un autre participant, en l'appelant par son prénom, etc.

Ensuite on change la consigne. À chaque envoi de balle on dit spontanément un mot, dans une catégorie indiquée par l'animateur (en fonction du vocabulaire étudié, par exemple une couleur, un nom d'animal, un adjectif, un objet de la maison, un verbe, etc...)

Ensuite on peut faire rouler le ballon en répondant à une question (*quel âge, quelle date d'anniversaire, quel jeu-jouet favori, quel animal préféré, etc...*), puis éventuellement avec une petite phrase indiquant comment on se sent (par exemple : *je suis content ; je suis fatigué ; j'ai faim etc...*)

**Ou encore** : on peut demander au joueur que reçoit le ballon de *répéter* la phrase qui a été dite.

Voir également « **Ballon 'qui suis-je'** » et « **Ballon invisible** », similaires mais un rien plus complexes et exigeants.

# (Le) Ballon invisible

**Type d'activité** : jeu de spontanéité en cercle.

**Objectif** : échauffement, mise en lien, attention, écoute, spontanéité, créativité.

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

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



**Difficulté** : → → → → (2) plus impliquant

**Durée** : 10-15'

**Nombre de participants** : 8 à 20 joueurs maximum.

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs debout en cercle.

## **Déroulement** :

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

Ensuite, pour débiter le jeu, celui qui envoie le ballon va émettre un **son**, n'importe lequel (click, boum, waw...). Et le récepteur doit répéter le même son lorsqu'il attrape le ballon : c'est donc comme si on lançait et attrapait un son (*faites une démonstration!*). Le joueur qui attrape renvoie aussitôt le ballon vers un autre joueur avec un son différent (paf, dong, bing...) (*démonstration!*). OK ? Le but du jeu est d'aller le plus vite possible, sans temps d'arrêt ou de réflexion.

Ensuite (après 2 à 3 minutes) on introduit une **variante** : on va utiliser des **mots** à la place des sons, n'importe quel mot pour commencer, ensuite (surtout si le groupe a déjà joué le jeu et le connaît bien) on peut proposer de dire des mots faisant partie d'une catégorie donnée (par exemple : un animal, un qualificatif, un ressenti-émotion-besoin...)

**VARIANTE plus difficile** : avec des ados on peut proposer de faire des '**associations**' de **mots** : le lanceur dit un mot, le receveur donne un mot différent, mais associé, comme : 'arbre' – 'vert', ou : 'poule' – 'mouillée' ; ciel – bleu ; garage – voiture ; etc... Ensuite le receveur relance un autre mot, toujours le plus spontanément possible. Chacun donne donc deux mots différents, le premier étant une association à celui envoyé. Donnez des exemples et faites-en la démonstration. Une fois le principe bien acquis, c'est une variante très amusante.

**VARIANTE plus simple** : avec les petits on peut jouer avec des ballons de couleur : celui qui attrape 'bleu' relance 'bleu'. Lorsque le ballon invisible 'bleu' circule bien, le meneur lance un second ballon 'vert'... Puis, après quelques minutes, on poursuit avec un 'rouge', puis un 'jaune'...

On peut également demander aux joueurs de dire le nom de la personne à laquelle ils lancent, avant de lancer la couleur. Cette variante facilite l'établissement d'un contact clair avec le receveur.

**Discussion** : invitez les joueurs à exprimer comment ils ont ressenti ce jeu. Se préoccupaient-ils de ce qu'ils allaient dire ? Se jugeaient-ils (bête, pas assez bien...) ? Jugeaient-ils les autres ? Y a-t-il eu un moment dans le jeu où ils ont relâché le contrôle et embrassé la spontanéité ?...

---

## **Notes**

---

# Ballon qui suis-je

(voir livret 2)

---

# Bâton de parole

(voir « Cercle de parole »)

# (Le) Bâton indien

**Type d'activité** : activité pédagogique en sous-groupes.

**Objectif** : écoute, attention, reformulation d'un message, expression verbale.

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



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

**Difficulté** : → → → → **(2) plus impliquant**

**Durée** : 20-30'

**Nombre de participants** : 4 à 30 participants

**Matériel** : un (ou plusieurs) « bâton de parole ».

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs éparpillés en sous-groupes.

## **Déroulement** :

Par sous-groupes de 4, 5 ou 6, invitez les joueurs à s'exprimer sur un thème donné, comme par exemple :

- Le pays de mes rêves.
- Quelque chose de positif qui s'est passé cette semaine en classe.
- Ce que je préfère dans cette école.

Dans chaque groupe, celui qui veut s'exprimer prend le bâton de parole. Les autres le laissent parler sans l'interrompre. Le temps de parole doit être clairement limité à 1 minute (grand maximum) ou même à « 3 phrases ».

Lorsque le premier joueur a fini de s'exprimer, un autre peut **demande le bâton de parole**. Il peut alors tenir le bâton, mais sans que le précédent détenteur ne le lâche. Les deux joueurs tiennent le bâton de parole ensemble, tandis que le deuxième joueur **reformule ce qu'il a entendu**, en tenant l'extrémité du bâton de parole. Celui qui a parlé peut compléter et préciser s'il estime que la reformulation n'est pas complète ou pas correcte. Il **lâche le bâton une fois qu'il est satisfait**.

Le deuxième joueur peut alors, à son tour, répondre à la question donnée et un troisième joueur fera la reformulation en tenant le bout du bâton...

**Conseil d'animation** : l'animateur peut passer d'un groupe à l'autre pour accompagner les enfants dans cette activité. Ou encore, on peut faire cette activité avec 4 ou 5 volontaires devant l'ensemble du groupe qui reste en observateur. Ceci est d'ailleurs une bonne manière de démontrer comment l'activité se déroule, avant d'entamer

éventuellement une phase en sous-groupes. Un bref débriefing permettra aussi d'éviter que la prise de parole et l'écoute ne soient chaotiques.

**Débriefing :**

- Qu'avez-vous ressenti ?
  - En quoi est-ce difficile d'écouter quelqu'un ?
  - Que puis-je faire moi-même pour mieux écouter un copain, un ami ?
- 

**Notes**

# (Le) Bonjour du jour

**Type d'activité** : rituel du matin ; mise en lien.

**Objectif** : présence et attention ; ouverture aux autres. Activité quotidienne pour prendre contact avec soi, avec l'autre, avec l'environnement.

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



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

**Difficulté** : (1) facile

**Durée** : 5'

**Nombre de participants** : indifférent

**Localisation** : tout espace, même restreint.

## **Déroulement** :

- 1- Rappeler les différentes manières (culturelles) de dire bonjour (se serrer la main, bisous, salut courbé, main sur le cœur, mains jointes, tire-langue...)
- 2- En début de journée, se dire bonjour les uns aux autres, dire bonjour aussi à tous ceux qui nous entourent (au-delà du local de classe) ainsi qu'aux objets, plantes, animaux qui nous entourent... Permettre à chaque enfant de prendre un espace d'expression pour s'affirmer dans sa singularité au sein du groupe.
- 3- Insister sur l'importance du regard lorsqu'on dit bonjour à quelqu'un.

**Conseil d'animation** : l'enseignant participe et invite les enfants à s'exprimer librement.

Cette activité peut être complétée par la suivante :

## **Notes**

# (Les) 'Bonjours' dans le monde

**Brainstorming** : commencez par poser la question de manière ouverte : « *quelles différentes manières connaissez-vous de se dire bonjour dans le monde, dans différentes cultures ?* »

- Se saluer d'une solide et ferme poignée de main. (Allemagne)
- Se saluer en gardant une distance de 50 cm et en se serrant très légèrement la main. (UK)
- Se saluer en joignant les mains devant la poitrine (comme pour une prière) et en s'inclinant légèrement (Thaïlande).
- Se saluer en s'inclinant très bas (et sans joindre les mains). (Japon)
- Se saluer avec la main sur le cœur (Arabes).
- Se saluer en embrassant une fois sur la joue droite (Belgique).
- Se saluer en s'embrassant sur chacune des joues, droite et gauche (France)
- Se saluer en s'embrassant trois fois sur les joues (Portugal, Espagne, sud de la France).
- 4 fois sur les joues (certaines régions françaises).
- Se saluer en se frottant mutuellement le nez (Inuits).
- Se saluer en prenant la personne dans ses bras (Américains).
- Se saluer en se cognant les poings (jeunes).
- Se saluer en se frappant le plat de la main ou des deux mains (sportifs).
- Se saluer en se cognant légèrement le front (Tibet, maître et disciple).
- Se saluer en se tirant la langue (Tibet).
- Se saluer en hochant légèrement la tête (Ecosse).
- Etc... (vous en connaissez probablement d'autres).

**Matériel** : préparez des petits papiers, en nombre égal ou supérieur à celui des participants, contenant chacun une manière particulière de se saluer.

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

**Variante** : sans bouts de papier, simplement explorer librement, en circulant dans la pièce, en faisant des binômes spontanés : se dire bonjour sur les différents modes indiqués, en variant l'un après l'autre.

**Partage** : Pouvez-vous deviner de quels pays proviennent ces saluts ?

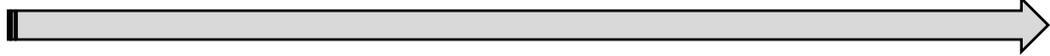
- Avec quels saluts vous sentez-vous à l'aise/mal à l'aise ?
- Vous êtes-vous déjà senti(e) gêné(e), lorsque, dans un autre pays, une personne vous a salué chaudement en tentant de vous embrasser trois fois et que vous vous êtes maladroitement reculé avant qu'elle n'ait terminé, parce que vous ne connaissiez pas le code social ?

# (Le) Cercle de parole

**Type d'activité** : processus de communication en groupe

**Objectif** : écoute, communication, expression de soi, acceptation, estime de soi, résolution des conflits...

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



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

**Difficulté** : → → → → (2) plus impliquant

**Durée** : 10-20' ++

**Nombre de participants** : 4 à 30+ participants

**Localisation** : participants assis en cercle.

**Déroulement** :

## **1) Introduction et clarification des principes :**

Avec les petits, introduisez d'abord l'importance du contact visuel, de demander la parole, d'attendre que celui qui parle ait fini de parler, etc. Ensuite introduisez les règles et le principe du bâton de parole. Puis pratiquez régulièrement, sur des questions précises, des ressentis en fin d'activité, des appréciations de la journée, etc.

Avec des élèves déjà introduit au principe, faites (en début d'année) un BRAINSTORMING sur la question : *Qu'est-ce qu'un CERCLE DE PAROLE ?*

*Qu'est-ce qui est important pour qu'un « Cercle de Parole » fonctionne correctement ?*

Explorez les **règles d'écoute et de communication** qu'il est nécessaire de respecter. Faites faire un poster de rappel de ces règles et affichez le poster au mur. Référez-y souvent, autant que nécessaire.

## **2) Les règles du cercle de parole :** (à adapter en fonction du groupe)

- Nous acceptons de **rester présents**, de ne pas quitter le groupe ;
- Nous acceptons de **ne parler qu'un seul à la fois** ;
- Nous acceptons de ne parler **qu'après avoir obtenu la parole** (et tenir le **bâton de parole**) ;
- Nous acceptons de **respecter la limite de temps** dans laquelle nous pouvons nous exprimer (afin d'équilibrer les temps de parole) ;
- Nous acceptons de ne **pas interrompre** quelqu'un qui parle, ne **pas interférer** ;

- Nous acceptons de **regarder la personne qui parle** et de lui accorder notre pleine attention ;
- Nous acceptons de ne **parler que de nous-mêmes** en utilisant des "**messages JE**"
- Nous acceptons de **ne pas chuchoter** avec nos voisins ;
- Nous acceptons d'être **sincères et vrais** ;
- Nous acceptons de nous adresser **au groupe dans son ensemble** ;
- Nous acceptons de **laisser chacun s'exprimer librement** (ce qu'il ressent et ce qu'il pense) ;
- Nous acceptons de **respecter** ce qui est exprimé et de garder une **attitude positive**...

### **3) Le bâton de parole**

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

**Conseils pour l'animateur** : Le cercle de parole est un aspect essentiel de l'éducation émotionnelle et relationnelle. C'est là que la dynamique du groupe trouve son expression la plus complète, là que le groupe rencontre les multiples facettes de sa réalité. Cet espace de communication a cependant ses exigences. L'énergie du groupe doit être canalisée et gérée correctement. La communication doit respecter les règles convenues. Assurez-vous que celles-ci soient bien énoncées, bien intégrées et respectées. N'hésitez pas à intervenir et à faire des rappels, si nécessaire. Il peut être utile de désigner un « **gardien des règles de communication** », voire même un « **gardien du temps** » (voir « le Conseil de coopération »).

- Ne forcez pas à la prise de parole. Mais repérez aussi les silences systématiques
- Acceptez les silences, mais relevez-les.
- Votre tâche principale, en tant qu'animateur, est d'apprendre à vous taire afin de laisser ouvert l'espace de parole. Évitez à tout prix de monopoliser la parole !
- Repérez les discours qui s'égarerent dans un débat intellectuel, qui interprètent, analysent ou s'éloignent du sujet. Recentrez l'attention sur des questions précises et personnelles.
- Invitez à communiquer clairement et de façon concise.
- Interrogez le groupe si une difficulté survient : qu'observez-vous ? Que se passe-t-il ? Comment allons-nous résoudre cette difficulté ?...

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

(livret 2)

# (Le) Cercle Samoan

**Type d'activité** : activité de groupe, formule simple de débat participatif.

**Objectif** : écoute, communication, intelligence collective, consensus. Permet à tous d'intervenir, sans mettre aucune pression. Gestion du temps de parole.

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

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

**Difficulté** : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

**Durée** : 30-60'

**Nombre de participants** : 10 à 50 participants (voire plus).

**Matériel** : 4 ou 5 chaises supplémentaires, au centre du cercle où à lieu le débat.

**Localisation** : espace suffisant ; participants en cercle, avec petit cercle au centre.

## Déroulement

**Préalable : expliquer le principe** : le **cercle samoan** (nom d'un peuple dans l'océan pacifique) est constitué de deux cercles : un grand cercle où prennent place tous les acteurs du débat (tous les participants), et un petit cercle au centre, constitué de 4 ou 5 chaises seulement. Le grand cercle ne parle pas, écoute uniquement. Dans le petit cercle prennent place ceux qui souhaitent s'exprimer. Dans ce petit cercle, il y a toujours une chaise de vide, qui reste prête à accueillir un nouvel intervenant.

L'activité se déroule en deux étapes. La première est le débat proprement dit, la seconde une évaluation de cette technique par le groupe.

### 1) Le débat

- Dans un premier temps, 3 ou 4 personnes (une de moins qu'il y a de chaises disponibles au centre) vont introduire le débat. Idéalement ils auront préparé le sujet et proposeront différentes pistes de réflexion (contexte, arguments pour/contre, avantages, inconvénients...), invitant le grand groupe à se prononcer.
- Après cette phase introductive (5 à 10 minutes), les membres du grand cercle peuvent, un seul à la fois, venir occuper la chaise vide et se joindre au débat. Dès qu'un nouvel arrivant se joint au petit groupe de débatteurs, un de ceux qui y étaient déjà doit volontairement quitter sa place et libérer une chaise. Il y a ainsi une rotation des débatteurs, tandis que le grand cercle ne peut intervenir directement. Il faut préciser que quelqu'un qui a déjà parlé peut éventuellement revenir au petit cercle. Il est important toutefois que tous aient le souci de laisser tout le monde s'exprimer et

d'intervenir « en temps opportun », sans couper la parole de ceux qui s'expriment. De même, ceux qui parlent doivent pouvoir limiter leur temps de parole et céder la place à d'autres intervenants.

- Si on veut aboutir à une DECISION, le débat peut être prolongé par une séance de vote (à majorité « simple » (50% + 1 voix) ou « qualifiée » de 2/3) ou par un processus de consensus (débatte tous ensemble jusqu'à ce que tout le monde soit d'accord).
- OPTIONS : il peut être utile de désigner un *secrétaire* pour prendre des notes durant le débat. On peut indiquer une limite de temps.

## **2) Évaluation - discussion**

Le groupe se reconstitue en un seul grand cercle. Sans revenir sur le sujet (*le « fond »*) il échange ses impressions, observations, apprentissages concernant la « *forme* » de cette approche du débat. Comment avez-vous vécu cette expérience ? Quels sont ses avantages (et/ou éventuels inconvénients) ? Est-ce une approche que le groupe souhaite pratiquer plus souvent ?

**Conseil d'animation** : l'animateur est garant du cadre. Il n'intervient pas et reste à l'extérieur du cercle. Durant le débat, il peut cependant poser des questions pour relancer le débat, pour stimuler la réflexion. Il peut vérifier, reformuler, demander de reformuler, demander d'explicitier, etc.

**Suggestions de thèmes à débattre** : songez à des questions de société, des problématiques collectives, environnementales, éducatives, etc. Voir également ci-dessous, le « **Débat pour ou contre** ».

---

## **Notes**

# Chacun à son tour

**Type d'activité** : brainstorming simple

**Objectif** : clarifier les principes élémentaires de la communication

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



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

**Difficulté** : (1) facile

**Durée** : 5'

**Nombre de participants** : indifférent

**Déroulement** :

Question ouverte : « Imaginez avoir une conversation avec quelques ami(e)s. Imaginez qu'ils parlent tellement que vous n'avez pas l'occasion de placer un mot. Que se passerait-il ? Comment vous sentiriez-vous ? Que feriez-vous ?

**Partage** : discutez l'importance de laisser chacun avoir son tour pour s'exprimer, autant que de ne pas s'interrompre lorsque quelqu'un parle. Ceci est vrai dans de nombreuses situations (conversations, mais aussi jeux, travail en équipe). Certains prennent leur place facilement, d'autres moins. **Comment peut-on « inviter » quelqu'un à parler ?**

## (La) Chasse aux signatures

(voir livret 2)

## Cinq mots pour une histoire en équipes

(voir livret 3)

## Comme un seul homme

(voir livret 3)

## Compter jusqu'à 20

(voir livret 3)

# (Le) Contact visuel

**Type d'activité** : activité pédagogique en collectif.

**Objectif** : clarifier les principes élémentaires de la communication.

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

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

**Difficulté** : → → → → (2) plus impliquant

**Durée** : 10'

**Nombre de participants** : 6 à 30 participants

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

## **Déroulement** :

« Marchez librement dans l'espace disponible, sans vous toucher les uns les autres et sans vous regarder... (*accordez 1 minute*).

Maintenant, tout en continuant votre marche, autorisez-vous à vous regarder, établissant avec ceux que vous croisez un bref contact visuel, les yeux dans les yeux... Accueillez ce contact, ressentez-le... (*accordez quelques instants pour explorer*).

Maintenant, prenez le temps de vous arrêter quelques instants en face de ceux ou celles que vous rencontrez. Maintenez un contact visuel, sans parler... et explorez comment vous pouvez être réellement présents dans ce contact... Sans penser, juste plonger dans ce regard, accueillir cette personne en face de vous... Et lorsque vous sentez que c'est suffisant, continuez votre marche et allez vers une autre personne, explorez la même chose... (*accordez quelques minutes, autant que le groupe semble en avoir besoin*). »

**Partage** : quels ressentis ? Questions à explorer :

- Pourquoi est-ce important de maintenir un contact visuel lorsque quelqu'un vous parle (et lorsque vous lui parlez) ?
- Que ressent-on lorsque la personne à laquelle on parle ne vous regarde pas ?
- Avez-vous parfois trouvé difficile de regarder quelqu'un dans les yeux lorsqu'il (ou elle) vous parle ? Qui ? Quand ? Pourquoi était-ce difficile, pensez-vous ? Que ressentiez-vous exactement ? Cela vous arrive-t-il souvent ? Que faudrait-il pour que vous vous sentiez plus à l'aise pour regarder quelqu'un dans les yeux dans ces cas-là ?
- Dans quel genre de situation est-ce plus facile de maintenir le contact visuel ? Avec quel genre de personne ? Qu'est-ce qui fait la différence ?

# Conversation en relai

**Type d'activité** : jeu de créativité.

**Objectif** : spontanéité, créativité, communication.

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

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

**Difficulté** : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

**Durée** : 20'

**Nombre de participants** : à 30 participants

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs en mouvement.

## **Déroulement** :

Les joueurs sont invités à se mettre en rang, sur deux lignes parallèles. Ils se font face, à un bras de distance. Les deux premiers du rang **commencent une conversation** improvisée. Lorsque l'enseignant frappe dans les mains, les deux suivants prennent le relai en poursuivant **la même conversation**. Les premiers quittent leur place et vont se placer à la queue du rang. La conversation continue, jusqu'à ce que le couple suivant prenne la relève, exactement au point où ils se trouvent. Et ainsi de suite...

---

## **Notes**

# Conversation sur un prénom

**Type d'activité** : improvisation créative.

**Objectif** : communication ; conscientiser l'importance de l'intonation dans les messages qu'on formule. Spontanéité, créativité, communication non-verbale.

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



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

**Difficulté** : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

**Durée** : 10-20'

**Nombre de participants** : 2 joueurs (public : indifférent)

**Localisation** : 2 joueurs au centre d'un cercle (ou devant le groupe).

## **Déroulement** :

Deux volontaires (A et B) improvisent une conversation. A parle normalement en s'adressant à B qui, de son côté, ne peut utiliser que le prénom de A. Rien qu'avec le prénom, il doit exprimer toutes sortes de choses, par la voix, les gestes, l'expression du visage. A poursuit comme si de rien n'était. 2 à 3 minutes...

## **Thème de la conversation** :

- Qu'est-ce qu'on va donner à « x » (notre ami commun) pour son anniversaire ?
- Est-ce que tu connais la recette pour faire un clafoutis aux pommes ?
- Qu'est-ce que tu penses de venir chez moi pour le weekend ? On pourrait...
- Toi qui sais si bien réparer les vélos, j'aimerais que tu m'aides...
- Je ne suis vraiment pas content(e) que tu aies pris mon (sèche-cheveux) sans me le demander !
- etc.

On peut ensuite inverser les rôles, ou demander à un autre binôme de refaire l'exercice.

**Partage et observations** : laisser les joueurs s'exprimer en premier : quelles difficultés ? Quels apprentissages ? Inviter le groupe à exprimer ensuite des observations et appréciations.

## **Notes**

# Conversations non verbales

**Type d'activité** : jeu d'interaction non-verbale.

**Objectif** : conscientisation du langage non-verbal.

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



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

**Difficulté** : → → → → **(2) plus impliquant**

**Durée** : 10-15'

**Nombre de participants** : 2 joueurs (public : indifférent)

**Localisation** : 2 joueurs au centre d'un cercle (ou devant le groupe).

## **Déroulement** :

Deux joueurs improvisent une conversation sans mots (comme s'ils étaient sourds-muets), n'utilisant que leur langage corporel et gestuel. Donnez-leur un thème (sans que le groupe ne l'entende), et demandez ensuite au groupe d'identifier le thème de la conversation. Ce thème peut être, par exemple :

- 'Peux-tu venir à mon anniversaire ce dimanche à 4h ?'
- 'J'aimerais venir chez toi pour faire nos devoirs ensemble. D'accord ?'
- 'J'ai reçu un nouveau jeu (ou CD, DVD...). Tu viens voir et jouer avec moi ?...'

---

## **Notes**

# (Le) Débat "POUR" ou "CONTRE"

**Type d'activité** : activité pédagogique en collectif.

**Objectif** : pratique des compétences d'écoute, d'expression de soi, d'argumentation.

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

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

**Difficulté** : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

**Durée** : 45 à 60'

**Nombre de participants** : 8 à 30 participants

**Localisation** : joueurs assis (avec ou sans tables).

**Préparation** : prévoir un thème de débat approprié et motivant.

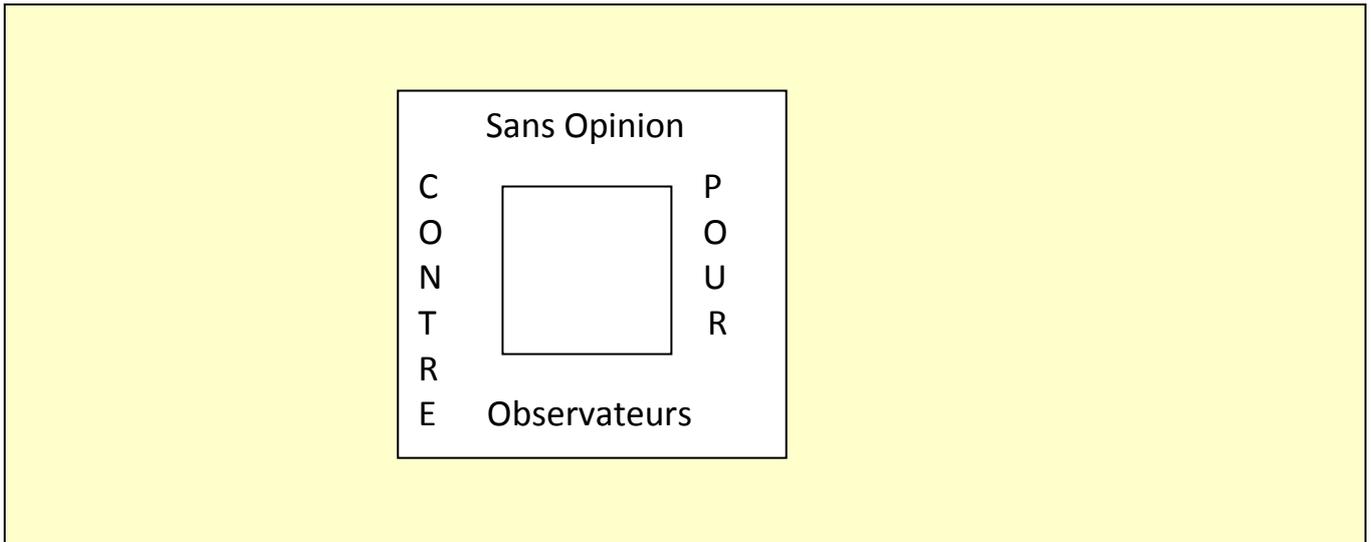
**Conditions préalables** : voir et bien intégrer les bonnes et mauvaises attitudes d'écoute et de communication.

## **Instructions** :

Asseyez-vous en carré, un groupe de chaque côté du carré, de façon à vous faire face. D'un côté il y aura les "POUR", de l'autre les "CONTRE". Entre les deux il y a d'une part les "SANS OPINION", ceux qui seront à convaincre, et d'autre part les "OBSERVATEURS" qui prendront des notes et feront un rapport détaillé de la manière dont le débat se sera déroulé, la qualité de l'écoute, les jugements, les pressions, etc... L'objectif des "POUR" est de convaincre les "sans opinion" que leur projet est valable, tandis que les "CONTRE" vont s'efforcer de les convaincre du contraire. Pour chacun de ces deux groupes il est important d'obtenir l'adhésion du troisième groupe, car de cette adhésion dépendra le choix qui sera appliqué au groupe tout entier. Les "sans opinion" n'exprimeront leur décision qu'à la fin du débat, et ils devront l'exprimer d'une seule voix (en consensus). Les observateurs quant à eux auront intérêt à se répartir leur travail. Certains se concentreront sur l'écoute et la manière dont les messages sont reçus-entendus, d'autres sur les attitudes de questionnement (questions ouvertes, questions fermées), d'autres encore sur les jugements, les interprétations, les projections, d'autres enfin sur la communication non-verbale, le langage corporel. Le thème de votre débat est le suivant : le groupe doit se mettre d'accord sur .....  
(Donner un thème approprié). Des questions ?...

Vous avez trois minutes pour vous préparer.

Schéma de la disposition des joueurs



**Discussion - Partage** : quelles observations des 'observateurs' ? Quels apprentissages ? (Éventuellement à débriefer en sous-groupes). Revoir et valider les attitudes d'écoute.

**Variantes** : voir sous le titre « Théâtre spontané », le « Couloir aux opinions ». Voir également « Les Six chapeaux de Bono ».

**Thèmes de débat** : pour vous accompagner dans la mise en place d'un débat, voici quelques exemples de questions à soumettre au groupe. La réflexion peut avoir été accompagnée d'un support vidéo, d'un article ou précédée d'une recherche sur internet.

- Est-ce qu'on est sûr que la Terre se réchauffe ?
- Est-ce que manger des fraises en hiver c'est mauvais pour la planète ?
- Peut-on se déplacer autrement pour lutter contre le réchauffement climatique ?
- Le climat change, et nous ?
- On ne change jamais l'opinion des autres, on change parfois la sienne (Alfred Camus).
- Est-il utile de vivre plus simplement pour que d'autres puissent simplement vivre ?
- Les très gros salaires (genre 500.000 euros par mois) sont-ils tolérables ? Faut-il les limiter ? Comment, à quel niveau ?
- Faut-il être riche pour être heureux ?
- Quelle attitude face aux informations (et aux « fausses informations ») ? Quelle info est fiable ? Comment s'assurer qu'une info est fiable ?
- Quelle est l'urgence première dans la situation globale de notre planète ?

---

## **Notes**

# Demander sans faire pression

**Type d'activité** : activité pédagogique.

**Objectif** : communication nonviolente, sans pression, négociable, respectueuse.

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



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

**Difficulté** : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

**Durée** : 20-30'

**Nombre de participants** : indifférent

**Matériel** : prévoir une série de « cartes » ou d'énoncés appropriés.

**Localisation** : participants assis.

## **Déroulement** :

### **Brainstorming et discussion**

- Comment obtenir quelque chose de quelqu'un (par exemple une faveur particulière) ? (*Réponse : en demandant*)
- Que se passe-t-il lorsque nous ne demandons pas ? (*Réponse : Nous prenons soit par la force, soit sans le dire, ce qui généralement entraîne un conflit*)
- Comment s'assurer qu'une demande soit bien acceptée ?

*Réponse* : Pour être recevable/acceptable, une demande doit être

- 1) Ouverte/négociable** (sans aucune pression ; une invitation ; oui ou non)
- 2) Positive** (inviter à faire plutôt qu'à arrêter de faire)
- 3) Réaliste** (pratique, dans l'immédiat ; pas une promesse 'pour toujours')
- 4) Explicite** (ne jamais supposer que l'autre 'devrait savoir ce que je veux')

Voyons ce qui ne fonctionne pas et ce qui fonctionne mieux :

**À éviter : l'ordre** : - *Tu dois !*

**Mieux : l'invitation** : - *Est-ce que tu pourrais, s'il te plaît ?*  
- *Voudrais-tu bien... ?*

**À éviter : la menace** : - *Si tu ne le fais pas, je te...*  
**la critique** : - *Tu es un égoïste !*

**Mieux : l'encouragement, la gratitude** : - *J'apprécierais beaucoup que...*  
- *Ce serait vraiment gentil...*

**À éviter : la demande négative** : - *Arrête de faire cela !*

Mieux : la demande positive : - *Et si tu faisais plutôt ceci ?...*

**À éviter : La demande non exprimée** : - *Tu devrais savoir...*  
- *Je ne devrais pas te le demander*

Mieux : la demande explicite : - *J'aimerais te demander de...*  
- *Pourrais-tu, s'il te plaît...*

### **Comment mettons-nous la pression sur les autres ? Comment jugeons-nous ?**

Nous mettons de la pression de toutes sortes de manières :

- par des ordres et des menaces, évidemment ;
- mais aussi par nos émotions : la colère, la tristesse, les pleurs ;
- en victimisant, considérant que les autres sont responsables de ce que nous ressentons ;
- en critiquant ;
- par la violence verbale : crier, insulter, menacer...
- par la violence physique : pousser, frapper, blesser...
- par une manipulation plus subtile : influencer, isoler, mentir...
- par le chantage : *si tu ne le fais pas, tu ne pourras pas...*

### **PRATIQUE : les cartes des «demandes»**

Reformulez en demande correcte et recevable :

- **Arrête de faire ce bruit, je n'arrive pas à me concentrer !** (*Correct : J'ai besoin de me concentrer sur mon travail, là en ce moment. Serait-il possible pour toi de faire un peu moins de bruit ?*)
- **C'est à ton tour de faire le nettoyage !** (*Correct : Sauf erreur, il me semble que tu t'étais engagé(e) à faire le nettoyage maintenant. Peux-tu le faire s'il te plaît ?*)
- **Jure-moi de ne plus jamais me mentir !** (*J'apprécierais beaucoup de pouvoir totalement compter sur toi, si tu veux bien.*)
- **J'en ai assez de te répéter dix fois la même chose ! Tu ne m'écoutes jamais !** (*Ton manque d'écoute est un réel défi pour moi. Te serait-il possible de voir avec moi comment on peut trouver une solution à notre problème de communication ?*)
- **Je ne supporte pas que tu fouilles dans mes affaires !** (*J'aimerais te demander de ne plus fouiller dans mes affaires.*)
- **Non, je n'irai pas voir cette vieille tante avec vous !** (*Est-ce que je pourrais ne pas vous accompagner ? J'ai du travail à faire.*)

# Démonstration d'une conversation

**Type d'activité** : activité pédagogique, jeu de rôle.

**Objectif** : clarifier les principes d'une écoute efficace, identifier les barrières à une écoute efficace. Observation du langage corporel.

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



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

**Difficulté** : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

**Durée** : 30 à 45'

**Nombre de participants** : 6 à 30 participants

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs assis, en démonstration devant le groupe.

## **Déroulement** :

Appellez deux volontaires pour un jeu-de-rôle sur le thème de l'écoute. Ils vont improviser une 'conversation'. Comment s'écoutent-ils ?... Au préalable, le groupe aura eu l'occasion d'explorer et d'échanger sur ce thème.

Asseyez les volontaires face à face au centre du cercle (ou devant).

**Instructions aux joueurs** : improvisez une conversation sur ... (un thème donné, par exemple : *deux amis de classe. L'un demande de l'aide à l'autre : j'aurais besoin que tu me donnes un coup de main pour mes devoirs, mon déménagement, le nettoyage/rangement, le repas...*)

Les joueurs peuvent aussi être invités à choisir une situation qui leur est familière (adaptée à leurs schémas de communication habituelle). Autres thèmes possibles :

- un voyage scolaire fait ensemble, dont ils évoquent les meilleurs (ou les pires) souvenirs ;
- parler de vos émissions télé préférées, ou chanson préférée...
- une dispute entre parent et enfant
- une dispute entre frère et sœur (ou 2 frères/2 sœurs) ;
- deux ami(e)s qui se retrouvent après une longue absence pour maladie...

Précisez qu'il ne s'agit pas d'un test. Les joueurs n'ont pas besoin d'être parfaits. Même s'ils sont très mauvais, l'exercice sera utile, peut-être même plus utile encore, car on apprend plus des erreurs que des démonstrations « parfaites ». Accordez 2 ou 3 minutes maximum.

**Instructions au groupe** : le groupe est invité à **observer les qualités d'écoute** démontrées par les joueurs. Insistez sur le besoin d'observer autant le verbal que le non-verbal. Précisez bien qu'il s'agit d'observation, pas de jugement. Que voyez-vous et que se passe-t-il ?

**DEBRIEFING** : À la fin de la conversation, remerciez les joueurs et demandez-leur comment ils jugent eux-mêmes leur prestation, du point de vue de l'écoute, comment qu'ils auraient éventuellement pu faire mieux. Demandez ensuite au groupe de partager ses observations, ce qui fonctionnait bien, ce qui fonctionnait moins bien. Notez au tableau les compétences principales à mettre en exergue.

DISCUSSION : cette activité doit normalement servir d'introduction à un approfondissement sur le thème de l'écoute. Quelles sont les barrières à l'écoute ? Quelles sont les principes de l'écoute efficace ? (Voir ci-dessous).

**Conseils pour l'animateur** : il peut être utile de rappeler que le **jeu de rôle** repose sur 3 règles fondamentales : (1) exagérer (grossir le trait)  
(2) s'amuser  
(3) pas besoin d'être parfait

Autres conseils d'animation (généralités concernant le jeu-de-rôle) :

- ne jouer qu'avec des 'volontaires'
- ne leur accordez pas plus de 2 ou 3 minutes
- demandez aux joueurs d'abord d'exprimer ce qu'ils ont ressenti, puis au groupe ce qu'il a observé.
- il est toujours possible d'interrompre le jeu pour questionner sur ce qui est observé, pour recadrer si la démonstration dérive, pour faire un commentaire ou repréciser les instructions.
- on peut aussi changer d'acteur (appeler un autre volontaire) pour jouer une attitude différente si un des acteurs est en difficulté.
- il est préférable que les acteurs ne jouent pas leur propre rôle.
- n'hésitez pas à jouer les élèves (le prof joue un élève, un élève joue le prof).

**Variante** : on peut donner aux joueurs des instructions séparées (à l'oreille de chacun) :

**A** : doit exprimer un peu d'**agacement** (non-verbale, de manière progressive, subtile)

**B** : doit exprimer ce qu'il/elle **observe et ressent** (envers A, durant la conversation, de manière très directe).

**DISCUSSION / SUIVI : PARTAGE - BRAINSTORMING grand groupe**

**Quelles sont les barrières à l'écoute ?**

- ✓ manque d'attention, de disponibilité

- ✓ expression corporelle fermée
- ✓ ramener à soi
- ✓ répondre, intellectualiser, expliquer
- ✓ offrir des solutions
- ✓ réagir émotionnellement
- ✓ juger, critiquer
- ✓ questionner de manière trop intrusive
- ✓ opposer ses propres convictions
- ✓ mal comprendre, déformer le message

### Quels sont les principes de l'écoute efficace ?

- ✓ être présent, ouvert, disponible
- ✓ accueillir, garder l'espace ouvert (+ empathie, cœur)
- ✓ dire OUI
- ✓ regarder la personne
- ✓ ne pas interrompre
- ✓ accuser réception du message
- ✓ reconnaître (le message, les ressentis, les besoins,...)
- ✓ inviter à dire plus : poser des questions (non-intrusives, ouvertes)
- ✓ aider à clarifier le message (ressentis, besoins, demandes...)
- ✓ rester centré sur la personne
- ✓ être attentif aux messages non-verbaux (y compris les siens). Nous communiquons tout le temps ; même les silences/absences sont des messages (par défaut) toute attitude contient un message. Qu'exprimons-nous ?...

#### ECOUTE - RECEPTIVITE

Accueillir (espace ouvert)  
 OUI  
 regarder la personne  
 ne pas interrompre  
 poser des questions  
 accuser réception du message  
 dire OUI  
 reconnaître  
 pleinement présent

#### NON ECOUTE - NON RECEPTIVITE

repousser, résister (espace fermé)  
 NON  
 réagir sur les mots  
 moi, moi, moi  
 juger, critiquer  
 interpréter  
 conseiller  
 dénier, confronter  
 attention faible

### Quelles sont les barrières à la communication ?

- ✓ Manque de confiance en soi, inhibition : *Je ne sais pas faire ; Je ne dois pas déranger ; ce n'est pas vraiment important* (retrait dans le silence)
- ✓ Peur du jugement, du rejet
- ✓ Manque de confiance en l'autre, présomptions : *il n'écouterà pas ; il n'écoute jamais... ; il devrait déjà savoir*
- ✓ Excès de confiance : *je peux me débrouiller tout seul*
- ✓ Croyances : *ce n'est pas mon rôle ; je dois garder un profil bas*

### Quels FILTRES et distorsions ? (messages tronqués, biaisés)

- Ressenti, émotion...
- Croyances, opinions, jugements...
- Besoin, désir, intérêt personnel, projet personnel...
- Malentendu, déformation du message, projections...
- Contrôle, désir de venir en aide, de prendre en charge, d'imposer une solution

## Quels principes pour une communication efficace ?

- ✓ **s'assurer de la disponibilité de l'interlocuteur**
  - ✓ **regarder l'interlocuteur + messages non-verbaux**
  - ✓ **utiliser des messages 'JE'** (mon point-de-vue, mon ressenti, mon besoin, ma demande)
  - ✓ **assumer une pleine responsabilité** de sa réalité (zéro victime, zéro pression)
  - ✓ **éviter les distorsions, généralisations, jugements, projections, omissions**
  - ✓ **prendre position avec clarté ; formuler des messages explicites, précis (éviter ambiguïté, contradictions, doubles messages...)**
  - ✓ **respecter l'interlocuteur : éviter d'agresser, de froisser, de fâcher**
  - ✓ **rester à l'écoute...**
- d'un parler vague au message **clair/explicite/précis** :
  - de la supposition à l'**observation dénuée de toute idée préconçue ou jugement** :
  - de généralisation vers message **spécifique**
  - de l'esquive/rétention/distorsion de vérité à la **vérité/transparence**

## Notes

# Dessin coopératif (à deux)

(voir livret 3)

# Dessin collectif

(voir livret 3)

# "Donne" - "Prends"

**Type d'activité** : activité d'impro créative.

**Objectif** : conscientiser l'importance de l'intonation dans la communication. Ecoute, acceptation, spontanéité.

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



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

**Difficulté** : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

**Durée** : 10 à 15'

**Nombre de participants** : 2 volontaires, en binôme(s).

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs en mouvement.

**Mise en place** : deux volontaires pour un jeu d'improvisation à deux, face au groupe.

## **Instructions** :

1) Pendant deux minutes, vous allez vous parler en n'utilisant que l'un des deux mots suivants : "**DONNE**" et "**PRENDS**". Vous pouvez dire l'un ou l'autre, mais rien d'autre. Explorez toutes les intensités émotionnelles que vous voulez, mais : vous n'êtes pas autorisés à vous toucher !

2) Faites le même type d'improvisation, mais cette fois les seuls mots que vous pouvez utiliser sont : "**JE TE DETESTE**" et "**JE T'AIME**"... Allez-y.

**Discussion - Partage** : ressentis, apprentissages ? En quoi est-ce difficile ? Qu'est-ce qui facilite ?...

**Conseil d'animation** : le joueur est obligé d'être totalement spontané, de relâcher ses résistances, de s'abandonner au jeu. Un excellent exercice pour apprendre à se libérer de nos inhibitions.

---

## **Notes**

# Du tac au tac

**Type d'activité** : exercice d'improvisation spontanée et créative

**Objectif** : spontanéité, relâchement de l'autocensure, facilité de verbalisation.

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



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

**Difficulté** : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

**Durée** : 10 à 20'

**Nombre de joueurs** : 5 à 10, ou par sous-groupes de 8 à 10.

**Localisation / Mise en place** : les joueurs sont en cercle (pas trop serré), ou en rangée. Un volontaire se tient au centre (ou devant la rangée).

## **Déroulement** :

Un à un les joueurs vont spontanément lancer un mot (un seul) au volontaire, qui va spontanément répondre d'un seul mot (ou quelques-uns). Le but est d'aller le plus rapidement possible, sans temps de réflexion, la première chose qui vient à l'esprit.

Lorsque le tour du cercle a été fait, celui qui a commencé prend la place du volontaire. Le suivant commence. Après avoir fait le tour du cercle il reprendra sa place et le suivant sera au centre...

**Partage** : qu'est-ce qui permet de lever l'autocensure, la peur, l'inhibition ? Quel est le bénéfice de cette compétence à être totalement dans la spontanéité ?

**Variante** : ce jeu peut également être fait avec un volontaire se présentant devant la classe. Il répond à 10 ou 15 joueurs, puis on change de volontaire.

**Conseil d'animation** : insistez au départ qu'il n'y a aucun jugement, que tout est permis (en dehors de ce qui serait irrespectueux). Pas temps de réflexion, pas de 'euh'... Le but est d'aller le plus vite possible.

L'animateur peut passer en premier pour démontrer la compétence visée.

---

## **Notes**

# Écoute active : clarifier les besoins et objectifs

**Type d'activité** : activité pédagogique en binômes.

**Objectif** : pratique de l'écoute active ; clarification des besoins, choix et objectifs.

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

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

**Difficulté** : → → → → → → → → → → → → → → **(4) expérimentés**

**Durée** : 30-45'

**Nombre de participants** : indifférent

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs éparpillés, assis en binômes.

**Mise en place** (disposition des participants) : répartissez les participants en binômes, assis face à face. Invitez-les à décider qui est A, qui est B.

**Introduction** : ceci est une pratique avancée. Il conviendra d'avoir vu les bases au préalable, les principes et compétences de la communication et ce qu'est la communication « active » : intervenir à bon escient, poser des questions, reformuler. Aucun conseil, aucun retour à soi. L'écouter accorde une attention et un soutien total.

## **Instructions** :

**A** : « ce qui me stresse le plus » (un défi, une angoisse, un problème petit ou grand).

**B** : pratique l'écoute active :

- 1) reconnaît le message (accuse réception, accueille, reformule si nécessaire)
- 2) invite à mettre des mots + questionne si nécessaire, afin d'aider à identifier
  - 1- les ressentis : que ressens-tu (là, maintenant, dans ton corps...) ?
  - 2- les besoins : quel est ton besoin ?
  - 3- les objectifs : -> que veux-tu exactement ?  
-> où est la solution ?  
-> que comptes-tu faire ?

*(Rappel : pas de conseil, pas de jugement, d'analyse, d'interprétation...  
uniquement questionner pour aider à mettre des mots et explorer)*

Ensuite alterner. Accorder 6 à 10 minutes chacun, soit environ 15-20 minutes au total. Vérifiez les besoins en termes de temps. Accordez un peu plus de temps si vous percevez qu'ils en ont besoin.

**PARTAGE** en grand groupe : ressentis et apprentissages. (Pas de retours sur les contenus, uniquement sur les apprentissages en matière d'écoute et de communication, ou ressentis émotionnels, prises de consciences...)

**Conseils pour l'animateur** : l'animateur reste en observation attentive des binômes et intervient là où c'est nécessaire si un binôme rencontre des difficultés.

# Écoute active : la reformulation

**Type d'activité** : activité pédagogique en trinômes.

**Objectif** : pratiquer le reflet et la reformulation, compétence utile de l'écoute active.

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

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

**Difficulté** : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

**Durée** : 30-40'

**Nombre de participants** : 3 à 30 participants

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs éparpillés, assis en trinômes.

**Introduction** : faire miroir des mots ou phrases qui ont été exprimés, cela implique de soit faire un simple reflet (répétition du mot clé) dans le but d'inviter à en dire plus, à clarifier, soit reformuler 'en d'autres termes', dans le but de vérifier si on a bien compris : *"en d'autres mots, ce que tu veux dire, c'est...."*

## **DEMONSTRATION : donnez un exemple !**

Paraphraser / reformuler c'est utiliser vos propres mots pour exprimer l'idée ou le message d'un autre. Ce moyen d'écoute active permet de signaler à l'autre qu'on l'écoute bien attentivement et qu'on entend ce qu'il dit. C'est aussi une porte ouverte à la clarification.

**Déroulement** : assis en trinômes, décidez qui est A, qui est B, qui est C. Chacun aura l'occasion d'expérimenter les trois postures.

### A - Partage

Choisissez une question ou expérience personnelle comme thème à explorer (par exemple : *'mes meilleurs souvenirs de vacances'* ou *'mon activité de loisirs préférée'*). Assurez-vous qu'il s'agisse d'un thème sur lequel il y a des choses à dire, des opinions, des ressentis. Accordez 4 minutes de partage/écoute.

### B - Écoute

Il s'agit de faire une écoute active qui utilise systématiquement la reformulation. Pas d'autre commentaire. Pas de questions, pas d'échange d'opinions.

### C - Observe

Va faire un retour détaillé sur l'observation des compétences de reformulation de l'écouter. Rappelez qu'il convient d'observer et de mentionner le positif autant que le négatif, les manquements éventuels).

Faites une rotation des différentes postures, dans le sens des aiguilles d'une montre (A -> B ; B -> C ; C -> A) .

Avec les retours de l'observateur, environ 5/6 minutes par tour. Indiquez le temps de changement.

**Débriefing** : qu'avez-vous appris ? Était-ce facile ? Difficile ? Qu'est-ce qui facilite la reformulation ? Qu'est-ce qu'il vaut mieux éviter ?

**Conseils pour l'animation** : il sera utile de faire précéder cette activité par celle intitulée « bâton indien ».

---

## **Notes**

# Écoute active : le questionnement invitant

**Type d'activité** : activité pédagogique en binômes.

**Objectif** : pratiquer l'écoute active en le questionnement.

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



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

**Difficulté** : → → → → → → → → → → → → → → → **(4) expérimentés**

**Durée** : 30-45'

**Public concerné** : grands ados ou adultes

**Nombre de participants** : 6 à 30 participants

**Localisation** : grand cercle ; joueurs volontaires en jeu de rôle au centre.

## **Déroulement** :

**Intro** : en binômes, vous allez jouer adulte et enfant. (+ indiquer les consignes sur paperboard) :

- 1- **L'enfant** va choisir une des problématiques suivantes : (on peut réduire ce choix)
  - ne veut pas **faire ses devoirs**
  - ne veut pas **ranger** sa chambre
  - est accro à la **télé** (ne veut pas arrêter)
  - accro aux **jeux vidéo** (ne veut pas arrêter)
  - ne veut pas **se coucher** (ne dort pas assez)
  - refuse d'**aller à l'école**
- 2- **L'adulte** va poser à l'enfant UNE SEULE A LA FOIS des 3 questions suivantes, jusqu'à ce qu'il obtienne une réponse convaincante :
  - À ton avis, **où** ton comportement te mènera-t-il, si tu poursuis dans cette direction ? (Quel sera le **résultat** ?)
  - Comment comptes-tu résoudre ce problème ? Où sont les **solutions** ? (Que comptes-tu faire ?)
  - Que penses-tu **avoir à gagner** en faisant ce qui t'est demandé ? (Quels bénéfices si tu y parvenais ?)
- 3- **L'enfant répond... l'adulte ne peut intervenir QUE en disant**
  - Quoi d'autre ? (Y a-t-il autre chose encore ?)
  - Que veux-tu dire exactement ? (Peux-tu clarifier cela ?)

NB : Il est INTERDIT D'APPORTER (ou de SUGGERER) DES REPONSES SOI-MEME !

**Jeu de rôle** : invitez deux joueurs volontaires, un enfant et un parent. On peut ensuite refaire le même exercice avec un autre binôme (et un autre choix de problématique).

N'hésitez pas à intervenir ou à clore l'exercice si cela s'avère trop difficile.

**PARTAGE** : quels ressentis, apprentissages ?

- est-ce difficile d'écouter sans suggérer ou donner soi-même les réponses ?
- qui a eu du mal à rester dans l'écoute, à ne pas intervenir pour donner votre avis ?
- comment faites-vous d'habitude ?
- quelle est l'utilité de cette activité ?

**Conseil d'animation** : trouvez des questions adaptées au groupe concerné.

**AVERTISSEMENT** : il faudra bien insister sur les consignes du jeu de rôle. Dans ce genre de situation, les joueurs peuvent être tentés de sur-jouer l'enfant terrible, l'entêtement. Demander à être vigilant de ne pas faire de blocage exagéré. L'objectif est de pratiquer le « questionnement invitant », pas de mettre le parent en échec. L'enfant peut faire preuve d'une relative bonne volonté.

---

## **Notes**

# Écoute en trinômes

**Type d'activité** : activité pédagogique en trinômes.

**Objectif** : pratiquer l'écoute active.

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



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

**Difficulté** : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

**Durée** : 20-30'

**Nombre de participants** : 3 à 30 participants

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs assis en trinômes.

## **Déroulement** :

Répartissez les joueurs en trinômes. Demandez-leur de décider qui est A, qui est B, qui est C. Au départ : A parle, B écoute, C observe. Ensuite on fait une rotation.

(NB : Rotations en trinômes : A --> B --> C --> A)

Les écoutants seront chaque fois pris à part (en dehors de la pièce ou de manière à ce que personne n'entende). La consigne donnée aux écoutants est d'introduire :

- Pour les premiers (B) : après 2 minutes d'écoute passive, un subtil relâchement d'attention (*regard ailleurs, légers signes d'impatience*) ;
- Pour les deuxièmes (C) : après 2 minutes d'écoute passive, exprimer sa propre opinion, ou une suggestion, un conseil (*à mon avis, tu devrais...*)
- Pour les troisièmes (A) : après 2 minutes d'écoute passive, exprimer une empathie exagérée, une grande émotivité (*ahh, comme je te comprends !!!... ça me touche terriblement ce que tu dis là... Je suis très ému-e...*)

## **Thèmes d'exploration personnelle** : (par exemple)

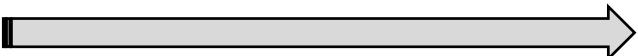
- 1- une bonne nouvelle récente...
- 2- les petites choses qui vous énervent (dans la vie de tous les jours)
- 3- quel est le talent que vous auriez aimé avoir ? (etc...)

**Débriefing** : quels ressentis lors des interventions ? Quelles observations ? Quels apprentissages ?

# Écoute passive : binômes d'exploration personnelle

**Type d'activité** : activité pédagogique en binômes.

**Objectif** : pratiquer l'écoute bienveillante, sans intervention aucune.

**Âges** : 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 +  
  
 maternelles – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée

**Difficulté** : → → → → (2) plus impliquant

**Durée** : 30 à 45'

**Nombre de participants** : 4 à 30 participants

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs assis en binômes.

## **Déroulement** :

En binômes (ou cercle de binômes), et en changeant de binôme à chaque question.

Décidez qui est A et qui est B.

Précisez clairement la **consigne pour les écoutants** : vous n'intervenez en aucune manière, pas le droit de parler, de réagir. Vous restez dans une écoute passive, mais attentive, en maintenant un **contact visuel**, en offrant un soutien total, une présence d'écoute optimale (mais « non verbale » !).

Pour ceux qui parlent : « CONTINUEZ à explorer la question jusqu'à la fin du temps accordé ». (Vous accorderez 1 à 3 minutes, en fonction de la capacité du groupe à se livrer à ces partages. Si plusieurs ne parlent pas, abrégez. Si l'activité ne fonctionne pas du tout, saisissez l'occasion pour faire un partage des ressentis. Mettez en évidence les besoins qui permettraient de faciliter l'ouverture et le partage...)

Limitez l'activité à 3 ou 4 questions, puis débriefez sur les apprentissages : quelles sont les principes d'une bonne écoute ? Quelles sont les barrières à l'écoute ? (Voir sous « *Démonstration d'une conversation* »)

**Conseils d'animation** : Assurez-vous que tout soit bien compris avant de donner le sujet à explorer. Donnez une question que le binôme va explorer alternativement, A d'abord, B ensuite, la même question. Changez de partenaires ensuite : les A changent

de place. Alternez celui qui commence (première question, les A commencent, 2<sup>e</sup> question les B commencent, etc.). Annoncez la fin du temps de parole de manière nette : *'Stop ! Merci, on arrête ici.'* Pas besoin d'annoncer à l'avance le moment de clôture, pas besoin de laisser les joueurs terminer leur partage. Un 'stop' net...

Si vous remarquez que la consigne n'a pas été bien intégrée, n'hésitez pas à rappeler lors du passage à la question suivante : pas de réponse, maintenez le contact visuel, etc. Terminer par un sujet positif, enthousiasmant.

**Condition préalable** : veillez à ce que le groupe offre suffisamment de sécurité, un sens de respect et de soutien mutuel. Veillez à ce qu'ils aient appris à s'ouvrir les uns aux autres. Dans le cas contraire, les jeunes auront souvent du mal à parler d'eux-mêmes.

**Exemple de sujets** :

- quelle est l'histoire de votre nom, de vos origines...
- une bonne nouvelle récente...
- un jour/une expérience particulièrement heureux(se).
- un jour/une expérience particulièrement difficile.
- les petites choses qui vous énervent (dans la vie de tous les jours)
- quel est votre principal défi personnel (stress, angoisse, souci...) ?
- quelles sont vos atouts, forces, qualités qui vous aident à faire face à ces défis ?
- quel est le talent que vous auriez aimé avoir ?
- ce que vous aimez chez vous-même.
- ce que vous aimez moins chez vous-mêmes. (etc...)

---

**Notes**

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

**Type d'activité** : activité pédagogique collective.

**Objectif** : conscientiser l'importance de l'ouïe, des différents sens. Cette activité aide les enfants à porter leur attention sur l'ensemble des sons qu'ils perçoivent.

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

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

**Difficulté** : (1) facile

**Durée** : 10-15'

**Nombre de participants** : 6 à 30 participants

**Matériel** : tableau blanc ou paperboard ; marqueurs.

**Localisation** : indifférent. Joueurs assis.

## **Déroulement** :

1. Dessinez sur le tableau un œil ouvert et un œil fermé, avec les mots 'ouvert' et 'fermé' au-dessus.
2. Demandez aux enfants pourquoi l'ouïe est un sens important. Énumérez les autres sens (toucher, vue, goût, odeur), tous étant utilisés pour percevoir et comprendre notre environnement.
3. Demandez aux enfants (ou à 2 ou 3 volontaires) de vous dire ce qu'ils entendent et listez les suggestions sous la colonne «avec les yeux ouverts». Vous pouvez éventuellement faire cette activité en extérieur, ou avec les fenêtres ouvertes.
  - Quels sons avez-vous entendus ?
  - Quels sont avez-vous écoutés ?
  - Dans quel ordre les avez-vous perçus ?
4. Demandez ensuite aux enfants de fermer les yeux ou de se bander les yeux.
5. Demandez-leur de rester silencieux et d'écouter pendant une à deux minutes.
6. Demandez aux enfants (les yeux toujours fermés) de vous dire ce qu'ils entendent. Écrivez leurs commentaires sous la colonne «Avec les yeux fermés».
  - Quels sons avez-vous entendus ?
  - Quels sont avez-vous écoutés ?
  - Dans quel ordre les avez-vous perçus ?
7. Comparez les deux listes : ont-ils mieux entendu lorsque leurs yeux étaient fermés ? Pour quelle raison ?
8. Parlez de l'importance d'écouter les sons qui nous entourent et les messages qui nous sont adressés.

# (La) Foire aux mots

**Type d'activité** : jeu collectif.

**Objectif** : mise en lien, communication, coopération, créativité, connaissance linguistique...

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



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

**Difficulté** : → → → → **(2) plus impliquant**

**Durée** : 15-20'

**Nombre de participants** : 20 à 30 participants

**Matériel** : 1 fiche par participant, contenant une lettre de l'alphabet.

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

## **Déroulement** :

Chaque participant reçoit une fiche sur laquelle est inscrite **une lettre** de l'alphabet. Le meneur de jeu se tient à une extrémité de la pièce. Les joueurs sont à l'autre extrémité, à quelque distance.

Il s'agit pour les joueurs de former des mots de 4 lettres. Lorsque 4 joueurs ont réussi à former un mot ensemble, ils doivent se rendre chez le meneur de jeu, qui vérifie que le mot est orthographié correctement. Si c'est le cas, il inscrit une barre ou une croix (correspondant à un point) sur la fiche de chacun. Les 4 joueurs essaient alors de former un nouveau mot de 4 lettres, soit ensemble, soit avec d'autres joueurs, le but étant de former le plus de mots possible et de rassembler le plus de points possible sur sa fiche.

Il est interdit de constituer deux fois le même mot, même avec des personnes différentes. Le meneur de jeu note les mots au fur et à mesure. La liste des mots est affichée en fin de jeu.

## **Variante** :

On peut commencer par des mots de 3 lettres, puis 4 lettres, puis 5 lettres, etc. À la fin du jeu, les joueurs forment des groupes de 10-12 personnes. Chaque groupe doit, en un temps donné, former le mot le plus long possible à partir des lettres dont il dispose.

## **Remarque** :

- Ne pas utiliser les lettres trop difficiles à placer, telles que K, Q, X, Y, Z...
- Certaines lettres, moins courantes, peuvent être combinées avec d'autres, comme par exemple : C-K, C-CH, V-W, etc. Le joueur ayant ces lettres pourra utiliser soit l'une, soit l'autre.
- Les voyelles doivent être doublées, voire triplées (plusieurs cartes ayant la même lettre)
- Certaines consonnes assez courantes peuvent également être doublées : L, N, R, S...

# Histoires en chaînes

**Type d'activité** : activité pédagogique en sous-groupes.

**Objectif** : écoute, attention, reformulation, restitution. Attirer l'attention sur comment on déforme l'information reçue. Ce qu'on retient bien, ce qu'on retient mal et pourquoi...

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



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

**Difficulté** : → → → → **(2) plus impliquant**

**Durée** : 30'

**Nombre de participants** : 8 à 30+ participants

**Matériel** : papiers, stylos.

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

## **Déroulement** :

Répartissez les participants en sous-groupes de 8 ou 10, en nombres pairs.

### **Instructions de départ** :

1- chacun se munit d'un crayon/stylo + bout de papier. On fait le tour en comptant : chacun reçoit un **NUMERO**, qu'il écrit sur son bout de papier (1 à ...10). **(2')**

2- en binômes, décidez qui est A, qui est B. **(1')**

**(1)** « Identifiez, chacun pour vous, un souvenir précis, une expérience drôle ou désagréable (petit événement, détail anecdotique – pas de grand traumatisme !). »

Cela doit être :

1) **vrai**

2) **court** (1 minute exactement à raconter, ni plus ni moins !)

3) **peu importe l'époque**

**(2)** « échangez maintenant vos histoires : A commence, B écoute sans intervenir.

1 minute. Au signal : terminé, alternez (1'). Ensuite, échangez vos papiers

(numéros) : A prend le numéro de B et inversement. **(3')**

3- nouveau binômes, A & B. idem : échangez vos histoires : racontez **à la première personne, 'JE'** (comme si l'histoire était la vôtre), ce que vous venez d'entendre. Puis échangez vos papiers/numéros... **(3')**

4- nouveau binômes, A & B. idem. Et ainsi de suite, jusqu'à ce que chacun ait rencontré les autres membres de son groupe. **(6'+)**

5- reformez vos sous-groupes (de 8/10) : chacun raconte la dernière histoire qu'il a entendue (correspondant au numéro). Sans commentaires, un après l'autre. (10')

**Discussion** (après retour au grand groupe) : (10')

- votre histoire a-t-elle été fortement déformée ?
- quelles déformations ? Que retient-on mieux/moins bien ?
- quels ressentis ? Qu'avez-vous appris ?
- Comment écouter mieux ?

**Conseils pour l'animateur** : activité liée aux apprentissages de l'écoute. À proposer après les apprentissages de base.

---

## Notes

# Interviews en trinômes

**Type d'activité** : activité pédagogique en trinômes.

**Objectif** : pratique de l'écoute active et du questionnement ; assertivité.

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



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

**Difficulté** : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

**Durée** : 30-45'

**Nombre de participants** : 3 à 30+ participants

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs assis en trinômes.

## **Déroulement** :

**Introduisez d'abord** : qu'est-ce qu'une interview ? Il s'agit de questionner quelqu'un afin d'en faire un portrait sommaire, sans être intrusif. Des questions ouvertes, respectueuses, sans commentaires, sans creuser dans l'intimité.

Commencez par : son nom, puis :

- sa situation familiale (frères, sœurs, parents, grands-parents...),
- ses occupations préférées,
- ses activités favorites durant les vacances, passions-hobby,
- ses talents particuliers,
- ses projets d'avenir, désirs d'apprendre, de réaliser...
- + ce qui est (ou « les personnes qui sont ») le plus important(es) pour toi ?...

1) **en trinômes** (avec des partenaires peu connus) : A – B – C

A – mène l'interview (questionne)

B – est la personne interviewée

C – est observateur, prend des notes (et va présenter ensuite).

2' par interview. Ensuite on change : B interview C ; C interview A.

2) **en sous-groupes de 6-7** (ou grand groupe) : les observateurs **présentent la personne** dont ils ont '**observé**' l'interview (sur base de leurs notes !).

3) **débriefing** : quels apprentissages ?

**VARIANTE** : on peut proposer cette activité **en binômes**, A interviewant B et réciproquement. Chacun prend alors quelques notes, de manière à pouvoir présenter son partenaire au grand groupe (ou en sous-groupe de 6 à 8 si le grand groupe est trop important).

Voir aussi : « **Présentations en trinômes** » (livret 2).

# Je n'ai encore jamais...!

(livret 2)

---

# Ma place dans le groupe

(livret 2)

---

# Mes mains peuvent le dire

**Type d'activité** : activité pédagogique simple.

**Objectif** : conscientiser le langage non-verbal.

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



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

**Difficulté** : (1) facile

**Durée** : 5-10'

**Nombre de participants** : 4 à 30 participants

**Localisation** : en cercle, pour qu'ils puissent se voir.

## **Déroulement** :

En cercle, debout, les enfants sont invités à explorer le langage non-verbal, autant avec les mains qu'avec leur expression du visage.

Demandez de vous montrer, en utilisant seulement les mains, comment on exprime ce qui suit (on peut s'adresser au groupe en entier ou faire la tour du cercle en s'exprimant un à un) :

- Bonjour !
- Venez ici
- Allez-vous-en
- Vilain !
- J'ai chaud
- J'ai peur
- Arrêtez
- Je suis en colère
- J'ai froid
- Au revoir !
- Oui !
- Non, je ne veux pas
- Youppie !
- Je suis désolé(e).
- Ce n'est pas moi !
- Ce n'est pas bien !
- Je ne pas fait exprès.
- Qu'est-ce que tu dis?
- Ce n'est pas de ma faute !
- Je ne sais pas.
- Viens ici, vite!

- Bien joué !
- Oh Non !
- Quel désastre !
- etc...

3. Vous pouvez ensuite encourager les enfants à décrire ces gestes et les ressentis qui accompagnent : « *Je fais un signe de la main pour dire au revoir... Je mets mes bras autour de moi quand j'ai froid...* »

**Variante :**

Vous pouvez utiliser cette activité pour parler des émotions. Encouragez ensuite les enfants à exprimer leurs sentiments en utilisant des mots, ce qui permet de résoudre plus facilement les problèmes qui se posent. Cela permet d'être mieux entendu et de trouver des solutions.

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

---

**Notes**

---

# (Le) Message clair

(livret 6)

# (Le) Message-JE

**Type d'activité** : activité pédagogique.

**Objectif** : pratiquer le « parler pour soi-même ».

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



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

**Difficulté** : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

**Durée** : 25-30'

**Nombre de participants** : 2 à 30+ participants

**Matériel** : fiches contenant des formulations en « messages-TU », à reformuler en « messages-JE ».

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

**Introduction** : lorsque la communication est 'sensible', il est utile de ne parler **que de 'soi'**, afin que l'autre ne se sente pas agressé, afin d'éviter toute « pression », tout « jugement ». On pratique alors le « **messages-JE** » : ce que JE ressens, mon besoin, ma demande (ce que j'aimerais te demander). On évite d'y inclure « *ce que JE pense de TOI* » (qui ne serait qu'une manière détournée de parler de l'autre). Ni «tu», ni «il» ou «elle»... Uniquement «je» ! Ceci est une règle d'or pour toute communication en situation délicate, si on veut éviter ou résoudre un conflit.

## **Déroulement de l'activité :**

- 1) **DEMONSTRATION** : prendre deux ou trois formulations, demander au grand groupe de reformuler (proposer une reformulation correcte, le cas échéant). Inviter à identifier la différence de ressenti face aux deux formulations. Vérifier que tout le monde a bien compris la consigne : je ressens, j'ai besoin de, j'aimerais te demander... Sans pression, sans jugement.
- 2) **En binômes** : distribuer une fiche par binôme et inviter à identifier une reformulation correcte en 'message-JE'. (6 à 10')
- 3) **En double binômes** (par 4) : lorsque le temps est écoulé, inviter les binômes à se rassembler en groupes de 4 (deux binômes). Comparez les réponses, modifiez ce qui semble moins correcte. Choisissez la reformulation la plus adéquate.
- 4) **Retours grand groupe** : vérifier les réponses.
- 5) **Débriefing** : quels apprentissages ?

**FICHES** (choisissez les 5 ou 6 les plus adaptées à votre public, ou créez-en d'autres) :

- Ne fais plus jamais ça !           *(je me sens mal dans cette situation. J'aimerais que...)*
  - Pourquoi es-tu incapable d'être à l'heure ?   *(je ne me sens pas respecté à devoir attendre pendant si longtemps)*
  - Tu prends tout le temps, mais tu ne rends jamais rien. *(j'aimerais que tu me rendes ce que tu empruntes)*
  - Tu n'as aucun respect pour mes affaires ! Je t'ai prêté mon livre et tu me le rends tout abîmé. *(j'ai besoin que tu respectes les affaires que je te prête)*
  - Toi, on ne peut pas te faire confiance !           *(Je ne me sens pas en confiance)*
  - Pourquoi ne me parles-tu plus ?           *(J'aimerais bien qu'on se parle à nouveau)*
  - C'est beaucoup trop difficile, on n'y arrivera jamais ! *(c'est trop difficile pour moi. Je pense que je n'y arriverai jamais)*
  - Arrête de me prendre pour un(e) imbécile ! Je sais me débrouiller tout(e) seul(e), je n'ai pas besoin de toi.           *(j'aimerais que tu me fasses confiance)*
  - Pourquoi c'est toujours moi qui doit faire cette corvée ? Lui il ne doit jamais !  
*(je me sens injustement traité(e). J'aurais besoin que les tâches soient distribuées de façon plus égales)*
  - ... etc.
- 

**Notes**

# Mimes en chaîne

**Type d'activité** : jeu collectif.

**Objectif**: attention, écoute, restitution d'un message, créativité, expression corporelle

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

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

**Difficulté** : → → → → (2) plus impliquant

**Durée** : 15-20'

**Nombre de participants** : 8 à 30 participants

**Localisation** : le groupe est assis, en observateur. Les joueurs volontaires sortent et entrent un à un.

## **Déroulement** :

Appelez 4 volontaires. 3 d'entre eux (B, C et D) quittent la pièce. L'autre (A) reçoit une carte sur laquelle est racontée une histoire courte (Par exemple: "Je me réveille, il est 8 heures, je me rends compte que je serai en retard pour l'école. Je mange et je cours vers le bus, j'arrive tard à l'école, je m'excuse auprès du professeur.")

A lit l'histoire au groupe.

Puis B est appelé. A **mime** l'histoire (pas de mots, seulement des gestes) devant B. Alors C est appelé. B mime l'histoire (ou ce qu'il en a compris) devant C. Ensuite D est appelé et C mime l'histoire (ou ce qu'il en a compris) pour lui. Enfin, D mime ce qu'il a compris de l'histoire face au groupe. Il est ensuite invité à mettre des mots sur l'histoire, qui n'aura peut-être plus beaucoup de ressemblance avec l'histoire originale.

Quatre autres volontaires peuvent jouer une autre histoire préparée.

## **Autre proposition/exemple d'histoire** :

« C'est quelqu'un qui fait ses courses au supermarché. Il regarde dans les rayons et prend quelques produits qu'il met dans son caddy. Il ne voit pas une personne et lui rentre dedans. Son téléphone sonne, c'est une urgence. Il faut vite finir les courses et courir en caisse. Au moment de payer, il y a un tremblement de terre, il tombe. »

## **Débriefing**

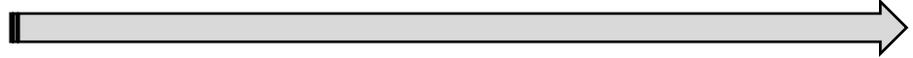
- Pourquoi est-ce que le mime a changé ?
- Quel est le lien avec la vie de tous les jours ?
- Ce qui est compris est parfois différent de ce qui est dit : pourquoi ?
- A quoi est-il intéressant de faire attention lorsqu'on parle ?

# Mimes en miroir

**Type d'activité** : jeu en binômes.

**Objectif** : échauffement, mise en lien, observation, présence, attention, spontanéité.

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



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

**Difficulté** : (1) facile

**Durée** : 15-20'

**Nombre de participants** : 8 à 30+ participants

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

## **Déroulement** :

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

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

2) Après deux minutes : « on inverse les rôles ! B mène et A suit en miroir. »

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

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

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

**Variante** : pour simplifier, on peut demander aux joueurs de se mettre face à face, **paume contre paume**. Mêmes étapes : A mène, B suit ; puis B mène, A suit. Puis n'importe qui peut prendre l'initiative, pourvu que les deux restent ensemble. Cette variante permet de se mouvoir avec une plus grande liberté tout en restant ensemble. On peut se déplacer vers l'avant, vers l'arrière, sur le côté... etc.

# Mon schéma de communication

**Type d'activité** : activité « écrire et partager » : exploration individuelle et mise en commun.

**Objectif** : identifier ses schémas de communication et possibilités d'évolution.

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



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

**Difficulté** : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

**Durée** : 25-30'

**Nombre de participants** : 4 à 30 participants

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs assis, éparpillés, en binômes ou trinômes.

**Déroulement** : questions à répondre de façon individuelle :

Ecrire :

1- Pensez à une conversation récente que vous avez eue :

- Avec qui était-ce ?
- **Qui** l'a initiée, qui a commencé ?
- De **quoi** s'agissait-il ?
- Qui a parlé le plus ? Qui a écouté le plus ?
- **Comment** la conversation s'est-elle terminée ?
- Était-ce satisfaisant ? Comment auriez-vous pu communiquer (écouter/parler) différemment qui aurait donné un résultat plus satisfaisant ?

2- Quel est votre schéma de communication habituel ? (*plus dans l'écoute, plus dans le parler ? Tendance à répondre, à conseiller, à imposer, à questionner...*) Ce qui vous est le plus naturel, ce qui vous est le moins naturel ?

3- Avez-vous des difficultés à exprimer vos ressentis, vos demandes, vos limites... ?

4- Êtes-vous à l'aise lorsque d'autres vous expriment leurs émotions, leurs colères, leurs jugements, leurs demandes...

5- Quelles sont les compétences de communication qui vous paraissent le plus utile pour vous de développer ?

Partager (en binômes ou trinômes).

**RETOURS** en grand groupe : qu'avez-vous appris ?

**Conseil d'animation** : le mieux est d'inviter le groupe à faire un travail d'exploration écrite avant de s'installer en trinômes. Mais l'inverse est possible également : constituer les trinômes d'abord, procéder à l'écriture ensuite.

# (Les) Mots magiques

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



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

**Difficulté :** > > > > >

**(2) plus impliquant**

**(Voir « Mon journal de bord CPS (1) », activité n° 19)**

*Questions à répondre en individuel, avant mise en commun en sous-groupes. Utilisez le livret, un cahier, carnet de notes ou une feuille séparée. Peut aussi être exploré en brainstorming collectif.*

- Comment te sens-tu quand on te dit :

“Merci”

“Je suis désolé”

“Je te demande pardon”

“J’apprécie vraiment ce que tu as fait”

“Tu es quelqu’un de formidable”

“Est-ce que tu veux que je t’aide ?”

- Est-ce facile pour toi d’utiliser ces mots avec tes copains de classe ?

# (Les) Observateurs

**Type d'activité** : activité en binômes

**Objectif** : écoute et observation ; expression de soi.

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



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

**Difficulté** : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

**Durée** : 20-30'

**Nombre de participants** : 8 à 30 participants

**Matériel** : fiches avec une série de questions

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en binômes dans un premier temps.

## **Déroulement** :

Les participants sont invités à former des binômes et décider qui est A et qui est B.

Les binômes ont alors quelques minutes chacun (2 à 3 minutes max.) pour échanger, tour à tour, sur un sujet donné (facile, tel que : *ce qu'ils ont fait les dernières vacances, leurs parents, leurs loisirs, les pays qu'ils aimeraient visiter...*). A commence à parler, B commence à écouter. L'écouter n'a pas le droit d'intervenir, de répondre ou de poser des questions, mais il doit offrir une écoute totale et maintenir un contact visuel.

Cependant, il/elle doit accorder une attention particulière à l'attitude et au regard de leur partenaire, à l'expression du visage, à l'expression émotionnelle.

Une fois le temps écoulé, après que les deux aient répondu à la question donnée, ils se séparent et vont vers des côtés opposés de la pièce (les A se regroupent d'un côté, les B de l'autre, idéalement de manière à ce qu'ils ne se voient pas).

L'enseignant distribue alors à tous les participants une feuille de papier avec quelques questions demandant de décrire le partenaire : *quelle est la couleur des yeux, la coiffure, les vêtements (couleur, style), quelle expression de visage, quelle gestuelle, d'autres observations*, etc. Ils ont 3 à 4 minutes pour remplir les formulaires.

Les descriptions sont ensuite collectées et mélangées. Le groupe revient à un seul grand cercle. Les fiches sont lues, une par une, à mesure qu'elles apparaissent. Un participant est invité à lire la première description. Les autres doivent deviner de qui il s'agit. Le joueur qui a écrit la description peut confirmer de qui il s'agit.

Celui qui trouve en premier peut lire la description suivante, et ainsi de suite jusqu'à ce que toutes les descriptions aient été lues et identifiées.

**Conseil d'animation** : l'animateur ne joue pas. Il reste en observateur et s'assure que tout se passe bien.

# Oui mais... Oui et...

**Type d'activité** : dialogue improvisé en binômes

**Objectif** : communication, conscientisation des attitudes d'écoute.

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

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

**Difficulté** : → → → → **(2) plus impliquant**

**Durée** : 10'

**Nombre de participants** : 4 à 30+ participants

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs éparpillés, debout en binômes.

## **Déroulement** :

(1) Mettez-vous en binômes, debout, face à face. Décidez qui est A, qui est B. Vous allez improviser un dialogue, chacun disant une phrase à la fois. A va commencer en donnant l'amorce que je vais indiquer. Ensuite, chaque phrase que vous allez alternativement prononcer doit commencer par « **oui, mais...** ». OK ?

L'amorce est : « *Nous sommes (vendredi matin), il est ... heures....* » Allez-y !

(Accordez 2 minutes de temps d'échange. Après 2 minutes : STOP ! On arrête là !)

(2) Maintenant, on va reprendre le même exercice, alternativement une phrase à la fois. Mais cette fois, chaque phrase va commencer par « **oui et...** ». OK ?

B va donner l'amorce : « *Ce matin le ciel était...* »

(Accordez 2 minutes de temps d'échange. Après 2 minutes : STOP ! On arrête là !  
Retour au grand groupe...)

**Discussion/partage** : observations, apprentissages ?

- « MAIS » bloque la communication ; « ET » accueille le message, avance, enrichit...
- importance d'accepter toutes les propositions ; ne pas être dans la 'réactivité' ...

**Suivi éventuel** : en démonstration face au groupe : deux volontaires, A et B. A fait une interview de B, qui commence chaque réponse par 'OUI et...'. L'audience peut également poser des questions.

---

## **Notes**

# (Les) Photos qui parlent

**Type d'activité** : activité pédagogique en collectif.

**Objectif** : expression de soi, écoute, acceptation des différences.

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



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

**Difficulté** : → → → → (2) plus impliquant

**Durée** : 15-30'

**Nombre de participants** : 6 à 30 participants

**Matériel** : prévoir une série d'images ou de photos choisies en fonction d'un thème et adaptées au public visé.

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs en cercle, en mouvement vers le centre pour choisir une image.

## **Déroulement** :

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

### 2- **Instructions** :

L'animateur propose aux joueurs (par vague de 4 ou 5 personnes) de se déplacer vers le centre (ou la table) pour visualiser, en silence, l'ensemble des images, avec l'invitation suivante : « *choisissez **une image qui vous parle**, qui vous frappe, qui fait écho en vous, que ce soit de manière positive ou négative ; retenez le numéro de cette image* ».

(Alternativement : on peut inviter à choisir deux ou même trois images, en fonction du thème traité ou de l'âge des participants.)

3- **Partage** : l'animateur invite ensuite les joueurs à s'exprimer sur leurs choix. Il précise qu'il n'y a absolument pas de « bonne » ou de « mauvaise » réponse, qu'il n'est pas question de juger ce qui est exprimé ; chaque joueur est libre de partager ce qu'il souhaite.

OPTION : l'animateur prend note, sur une grande feuille visible par tous, des numéros des images choisies par chacun, et des raisons qui ont poussé à les choisir.

4- **Discussion** : L'animateur peut éventuellement mettre en évidence les images les plus souvent choisies, mais aussi la variété des raisons qui ont pu motiver le choix

d'une même image par plusieurs personnes (ce qui peut s'expliquer par des projections différentes).

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

**Conseil d'animation** : l'enseignant veillera à rassembler des outils visuels appropriés, tant en fonction du groupe et de son niveau qu'en fonction du thème. On peut aborder de cette manière bon nombre de sujets, tels que la pollution, la violence, les stéréotypes (raciaux, sexistes...), la pauvreté, l'alimentation, l'éducation, etc... Une simple collection de photos d'animaux ou de paysages peut déjà être l'occasion de dire quelque chose de soi, à quoi on s'identifie, à quoi on attache de l'importance, ce qu'on ressent...

Il faudra prévoir un nombre suffisant de propositions imagées, et en bonne diversité. On veillera à avoir toujours 2x autant d'images que de participants.

Si les images sont en nombre suffisant, on peut laisser les joueurs « prendre » l'image choisie afin d'en parler en la tenant, pour la montrer à tous.

---

## **Notes**

# Piperlé

**Type d'activité** : jeu collectif.

**Objectif** : échauffement, mise en lien, attention, concentration, réactivité.

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

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

**Difficulté** : → → → → (2) plus impliquant

**Durée** : 10'

**Nombre de participants** : 6 à 20 participants

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs en cercle.

## **Déroulement** :

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

2) Introduire les mouvements suivants, un à un (nommer le geste) :

**'Piperlé'** = les indexes des 2 mains font alternativement un mouvement de bas en haut

**'Piperlé speed'** = idem plus rapide

**'Plat'** = le plat de la main vers le haut

**'Dos'** = le dos de la main vers le haut

**'Poing'** = poing fermé

**'Quicouillou'** = les deux indexes sur les tempes

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

3) le jeu proprement dit :

**1<sup>re</sup> phase** : introduire un à un, lentement, les différentes consignes.

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

**3<sup>e</sup> phase** : plus rapide encore...

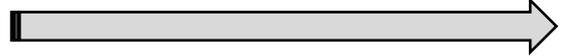
**Variante compétitive** : celui qui se trompe arrête de jouer. Le gagnant est celui qui reste le dernier.

# Poignées de main

**Type d'activité** : activité pédagogique.

**Objectif** : conscientiser l'importance du geste et la communication non-verbale.

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



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

**Difficulté** : → → → → **(2) plus impliquant**

**Durée** : 5-10'

**Nombre de participants** : 6 à 30+ participants

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

## **Déroulement** :

Les joueurs, éparpillés dans la salle, forment spontanément et brièvement des binômes successifs pour se saluer en se serrant la main :

- 1 – rapidement (à la va-vite, absent)
- 2 – longuement, sans beaucoup de sentiments
- 3 – avec gentillesse
- 4 – en colère, agacé
- 5 – avec tristesse
- 6 – avec tendresse

**Partage** : quels ressentis différents ?

---

## **Notes**

# Positionnez-vous

(livret 7)

---

# Poursuivre le récit

(livret 5)

---

# Présentations en binômes

(livret 2)

---

# Principes d'une bonne écoute

(voir plus haut dans « démonstration d'une conversation »)

# Proximité

**Type d'activité** : activité pédagogique.

**Objectif** : conscientiser l'importance du geste et la communication non-verbale.

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



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

**Difficulté** : (1) facile

**Durée** : 5-10'

**Nombre de participants** : 4 à 30 participants

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

## **Déroulement** :

- 1) DEMONSTRATION par 2 volontaires qui se connaissent peu. Ils viennent au centre du groupe et se tiennent debout, face à face, à 1m50 de distance. Demander de se rapprocher lentement, et de *ressentir*, après chaque petit pas, la différence. Jusqu'à ce que cela devienne inconfortable (30-20cm), sans aller jusqu'au contact. Ensuite faire la même chose en reculant. Ressentir la différence.  
Quels mots peut-on mettre sur ce qu'on ressent ?  
Quelle est la « juste » distance ?
- 2) (optionnel) En binômes, tout le groupe est invité à faire pareil : se mettre face-à-face à 1m50 de distance, se rapprocher pas à pas, ressentir... Trouver la « juste » distance.
- 3) Partage des ressentis.
- 4) Discussion : quel apprentissage ? (Pour les plus grands : être conscient de la juste distance, de la communication non-verbale. Respecter le « territoire de l'autre »...

## **Notes**

# Question ouvertes, questions fermées

**Type d'activité** : activité pédagogique en binômes.

**Objectif** : pratiquer l'écoute active et le questionnement.

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



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

**Difficulté** : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

**Durée** : 15 à 20'

**Nombre de participants** : 2 à 30 participants

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs assis en binômes.

## **Déroulement** :

**Introduire** par un brainstorming : **qu'est-ce qu'une question ouverte - fermée ?**

1 - une question ouverte invite à une réponse autre que **oui** ou **non**, invite à parler. (Exemple, question ouverte : *comment te sens-tu ?* Fermée : *tu es triste ?*)

2 - une question ouverte ne suggère pas la réponse, n'indique pas l'idée ou l'opinion qu'on a déjà (exemple de question fermée : *es-tu d'accord que... ?*).

## **Autres exemples** :

1 - Fermé : - *tu as faim ?*

(réponse : oui ou non)

**Ouvert** : - *qu'est-ce que tu aimerais manger ?*

(réponse : obligé de parler)

2 - Fermé : - *as-tu posé le livre sur la table ?*

**Ouvert** : - *où as-tu posé le livre ?*

Invitez le groupe à donner d'autres exemples encore.

## **Activité en binômes**

Répartir en binômes + décider qui est A, qui est B.

1- Ecrivez chacun une (ou deux) question "fermée" et une (deux) question "ouverte".

2- A tour de rôle : un partenaire reformule une question ouverte, l'autre y répond (brièvement), puis une question fermée (l'autre répond).

**Débriefing** : qu'observez-vous ? Quels ressentis différents face aux questions fermées et ouvertes ?

Notez bien qu'il y a des circonstances où une question fermée est parfaitement appropriée : elle permet de savoir quelque chose de l'autre personne sans l'obliger à en dire davantage. Une question ouverte peut représenter un défi trop important, qui bloque l'interlocuteur. Mais en écoute active, il est utile de savoir inviter à parler. Il est donc bon de pouvoir identifier la différence.

---

## Notes

---

---

# Qui est qui : identifier les profils

(livret 2)

---

# Qui suis-je ?

(livret 2)

---

# Raconte-moi

(livret 5)

---

# (La) Recherche d'un consensus

(livret 3)

---

# (Le) Relais du geste

**Type d'activité** : jeu en cercle.

**Objectif** : échauffement, mise en lien, attention, restitution précise, langage corporel.

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



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

**Difficulté** : → → → → (2) plus impliquant

**Durée** : 15'

**Nombre de participants** : 8 à 20 participants

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs en grand cercle, en mouvement.

## **Déroulement** :

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

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

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

**Partage** : quels ressentis ? Quels apprentissages ?

**Variantes** : voir « la Vague sonore », « le Ruban sonore ».

---

## **Notes**

# Rencontres aveugles

**Type d'activité** : jeu collectif en aveugle.

**Objectif** : mise en lien, confiance, communication non-verbale, coopération...

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



**Maternelles (GS) – primaires (CP - CM) – collège – secondaires – lycée**

**Difficulté** : (1) facile

**Durée** : 20-30'

**Nombre de participants** : 6 à 30+ participants

**Matériel** : bandeaux à mettre sur les yeux, un par participant. Musique appropriée pour une danse libre (dans l'option « variante »).

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

## **Déroulement** :

Distribuez un bandeau à tous les joueurs : tout le monde est aveugle pour ce jeu-ci. Invitez cependant ceux/celles qui ne se sentiraient pas du tout à l'aise avec cette proposition à rester assis sur le bord, sans déranger (ou au « coin zen », en silence). Avertissez les joueurs que l'activité se déroule en deux étapes (ou 3, ou 4 étapes : voir variantes). « *Dans la première vous allez explorer seul comment c'est d'être aveugle, mais sans établir de contact avec les autres. Quand je donnerai un signal, on passe à la deuxième étape et vous pourrez commencer à explorer une rencontre en aveugle avec les autres, une conversation avec les mains. Assurez-vous de rester respectueux, et à l'écoute de vos besoins et de ceux des autres. Si un contact ne vous convient pas, n'hésitez pas à le repousser gentiment. OK ?* »

Invitez les joueurs à d'abord marcher librement dans la pièce, en silence et sans établir de contact les uns avec les autres... (1 à 3 minutes)

Ensuite : « *maintenant, lorsque vous rencontrez quelqu'un, explorez-vous par les mains... Laissez vos mains établir un dialogue. Uniquement les mains. Maintenez ce dialogue aussi longtemps que cela vous paraît confortable. Éloignez-vous si vous ressentez l'envie de le faire... Observez bien vos ressentis, vos besoins... et observez comment vous les exprimez à travers votre toucher et votre comportement...* »

Accordez suffisamment de temps, 5 à 10 minutes, selon les groupes.

**Discussion - Partage** : Comment avez-vous vécu ce jeu ? Quelle différence y a-t-il lorsque vous explorez un contact par les mains, sans voir la personne ? Quels étaient vos besoins ? Avez-vous pu les exprimer ?

**Variante** : cet exercice peut se poursuivre par une danse en aveugle, et/ou par un retour au grand cercle avant de retirer le cache des yeux. Prenez dans ce cas les joueurs à l'avance : « *lorsque la musique s'installera, vous pourrez danser librement, toujours en aveugle. Et lorsque la musique s'estompera, n'enlevez toujours pas vos bandeaux. Vous reviendrez ensuite vers un seul grand cercle. Je vous dirai à quel moment le cercle sera complété.* »

**Conseil pour l'animateur** : restez en observation de ce qui se passe. Redirigez éventuellement ceux qui pourraient heurter des objets fragiles ou se blesser.

Cette activité est généralement très intense en ressentis divers. Les joueurs auront besoin de beaucoup partager comment ils ont vécu cela. Il est cependant nécessaire de s'assurer que l'atmosphère dans le groupe soit suffisamment sécurisée avant de proposer cette activité. Elle convient davantage en fin de période de travail (stage, trimestre, année) qu'en début.

---

## **Notes**

---

# (Le) Roi du silence

(voir livret 2)

---

# Se ranger par ordre de...

(voir livret 2)

# (Les) Six chapeaux de Bono

**Type d'activité** : débat en sous-groupes avec jeux de rôles

**Objectif** : communication, expression de soi, intelligence collective, coopération. Cette activité permet d'explorer différentes perspectives et de les inclure dans le débat.

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



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

**Difficulté** : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

**Durée** : 40 à 60'

**Nombre de participants** : 6 à 30+ participants

**Matériel** : (facultatif) des casquettes de différentes couleurs.

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en sous-groupes de 6 ou 7.

**Introduction** : FACE À UNE PROBLEMATIQUE A RESOUDRE, du type : "Comment lancer cette action ?", "Comment faire face à tel ou tel problème ?", "Comment réaliser tel ou tel projet ?", etc. chacun des participants endosse une "casquette", qui correspond à un trait de caractère, et s'y cantonne. Ces **six casquettes** permettent d'envisager la question selon différents points de vue. La casquette permet de **théâtraliser les échanges**, qui seront totalement ouverts, non censurés (on peut tout dire !). La proposition classique comporte les casquettes suivantes (mais on peut en imaginer d'autres ou les modifier en fonction du thème) :

- La **casquette blanche** – le **pragmatique** : factuel et raisonné. Ni pour, ni contre, cherche juste à ce que le projet fonctionne. Il éclaire le groupe avec des données chiffrées, des éléments d'histoire, etc. « *Ce que nous savons concernant cette question et les idées proposées...* ». « *Pratiquement, ce qu'il nous faut, c'est...* »
- La **casquette jaune** – **l'optimiste**. C'est le soleil du groupe (quitte à être un peu naïf). Il (elle) fait montre d'une confiance aveugle dans le projet. Pour lui quoiqu'il arrive ça va marcher. « *Génial ! Les avantages sont multiples...* » « *De toute façon, ça marchera !* »
- La **casquette noire** – le **pessimiste**. N'a confiance en rien ni personne. Voit des problèmes partout, alerte sur tous les dangers. N'y croit pas. « *Il y a surtout des inconvénients, des risques... Il y peu de chances que cela fonctionne !* »
- La **casquette rouge** – **l'émotif**. Impulsif, irrationnel, hypersensible, il (elle) communique ses états d'âmes, ses joies et ses angoisses au groupe. « *Ce que je ressens par rapport à la question et les idées proposées...* ».
- La **casquette verte** – le **créatif**. Il (elle) s'intéresse moins au projet en lui-même qu'à l'innovation et la recherche de nouvelles solutions. Il est capable de produire des idées totalement originales, innovantes. « *Et si on imaginait... ?* »

- La **casquette bleue** – **l'esprit de synthèse**. Il (elle) s'efforce à dégager les convergences, la synthèse entre les différentes perspectives. Il est capable de ramener les points importants qui ont été énoncés (et peut-être laissés de côté au fil des échanges). « *Donc, pour résumer, au stade où nous en sommes, on peut dire que...* »

### **Déroulement :**

- 1) Indiquez un **thème** : la question que vous allez explorer en sous-groupes est : ...  
(un projet collectif ou question à résoudre ; on peut donner un choix et laisser chaque groupe choisir son thème, sa question.)
- 2) On divise en **sous-groupes de 6** (ou 7, si on estime nécessaire d'avoir un 'secrétaire', qui prendra des notes (sans casquette))
- 3) Ensuite, on **répartit les (6) casquettes**, soit en aveugle, soit au choix (il y aura 1 rotation après un tour de parole).
- 4) Lors des échanges, un « **secrétaire** » **prend des notes**, soit en notant les idées nouvelles, soit en construisant une carte mentale (heuristique ; mindmap).  
Accordez un temps suffisant pour le débat, rappelez toutes les 5 minutes de faire un changement de rôles. Après environ 25-30' invitez à clôturer, à trouver une conclusion.
- 5) Ensuite : retour au grand groupe. Rapports sur les débats et débriefing sur les observations et apprentissages.

### **Remarques et variantes**

- « CASQUETTES » : cela peut très bien se faire avec n'importe quel signe distinctif : une vraie casquette de couleur, des T-shirts, des écharpes de couleur, des traits de maquillage coloré sur le front, etc.
- Les casquettes peuvent être désignées au hasard, ou choisies librement par les participants. On peut également faire une rotation et changer de casquette à intervalles régulières (10-15'), soit en aveugle, soit au choix, soit avec son voisin. Idéalement chacun explore au moins 3 casquettes différentes.
- On peut aussi choisir d'**autres profils**, d'autres casquettes, en fonction des besoins du groupe. Ou en créer de nouvelles, en supplément (par exemple : la grand-mère, le petit nouveau qui participe à sa première réunion, l'obsédé de marketing, l'ultra-orthodoxe, l'intrépide, etc.) Tout dépendra des objectifs du groupe.

**Conseil d'animation** : si les participants ne restent pas bien dans leurs rôles, vous pouvez soit faire un petit rappel, soit laisser faire. L'enjeu principal est d'échanger et de dégager de nouvelles idées, pas nécessairement de bien jouer les rôles.

# Symboles

(voir livret 2)

## Un mot à la fois

**Type d'activité** : jeu créatif en équipe.

**Objectif** : mise en lien, écoute, coopération, spontanéité, expression de soi, apprendre à lâcher prise, prise de risque sans jugement, acceptation, s'amuser...

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



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

**Difficulté** : → → → → (2) plus impliquant

**Durée** : 10-15'

**Nombre de participants** : 6 à 30 participants, en sous-groupes de 6 à 10.

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs en sous-groupes, debout en cercles.

### **Déroulement** :

**Mise en place** : invitez les joueurs à se mettre en sous-groupes de 6 à 10 (12 grand maximum). Ils se mettent en cercles serrés, épaules contre épaules. Invitez les joueurs à regarder vers le sol, au centre. Pas de communication, pas de signes.

**Instructions** : vous allez raconter une histoire en disant chacun un seul mot à la fois, et en laissant ouvert celui qui donnera le prochain mot. L'amorce de l'histoire est : *il... était... une... fois...* Chacun de ces mots est à dire par une personne différente. Notez que même un tout petit mot est un mot. OK ?

Il s'agit surtout de bien s'écouter, de prendre sa place à bon escient, sans nécessairement se regarder. C'est un exercice de spontanéité et de créativité. Le but est d'aller le plus vite possible, sans temps de réflexion. Si deux personnes parlent en même temps, les deux mots s'annulent. Une troisième personne doit dire un mot, le même ou un autre.

Laisser jouer 4 à 5 minutes, voire plus. Arrêtez toutefois avant que les joueurs ne se lassent. Offrez éventuellement une ou plusieurs variantes ensuite.

**Variantes :**

- 1) On peut laisser à chacun 2 mots, 3 mots ou une phrase entière à la fois (dans ce cas terminer en fléchissant le ton).
- 2) On peut aussi faire un seul mot au premier tour, 2 mots au second, puis 3, puis 4. Éventuellement retour progressif vers un mot ensuite.
- 3) Cet exercice peut également se faire en binôme, un (deux) mot tour à tour.
- 4) Plutôt que de laisser n'importe quel joueur dire le mot suivant, on peut (avec les plus jeunes surtout) choisir de faire un tour de cercle.
- 5) On peut évidemment donner une amorce différente, genre '*minuit sonne...*', ou n'importe quoi d'autre.

**Partage et discussion** : Ressentis et observations. Que vous apprend cet exercice ?

Qu'est-ce qui était satisfaisant, qu'est-ce qui était frustrant ?

Vous censuriez-vous ? Comment se censure-t-on ? Comment se libérer ?...

Quelles sont les compétences utilisées dans ce jeu qui peuvent être utiles dans le travail de groupe que vous faites ?

**Conseils pour l'animateur** : encouragez la vitesse, la spontanéité, sans temps de réflexion. Arrêtez avant que les joueurs ne se lassent.

Vous pouvez prolonger ce type de travail avec des activités style « *dessin coopératif* » ou « *chef d'orchestre* », dont l'objectif est similaire.

---

**Notes**

# 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+)  | ◆◆  |                 |
| Ecrire 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+)  | ♦♦  |

(livret 4)

|                          |          |     |
|--------------------------|----------|-----|
| (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+) | ♦   |
| (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                                  | (7 ans)  | ♦♦  |            |

|   |          |     |            |
|---|----------|-----|------------|
| (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 ans) | ◆◆   | (livret 9 & 10) |
| 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) |
| «À 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  | <b>(7 ans)</b> | ◆◆  | (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') Échelle 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)  | ◆   |            |
| Lévitation                                      | (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)  | ◆◆  |            |
| <b>Rituels d'ancrage corporel</b>               | (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 énergique / 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)

| <b>A</b> -----   |     |                | (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<br>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     |
| <b>Avoir-Faire-Etre</b>  | ◆◆◆ | (livret 7)     | 12    |
| <b>B</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    |
| <b>C</b> -----   |     |                |       |
| 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<br>+ 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 |

| <b>E</b>   |      |                 |     |
|--|------|-----------------|-----|
| (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,<br>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 |
| Émotions : 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   |
| <b>F</b>   |      |                 |     |
| 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   |
| <b>G</b>   |      |                 |     |
| Geler-dégeler  | ♦♦   | (livret 6)      | 7   |
| (Les) Gestes de bienveillance                                  | ♦    | (livret 8)      | 5   |
| (La) Graine qui devient arbre                                  | ♦♦   | (livret 10)     | 7   |
| <b>H</b>   |      |                 |     |
| 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   |
| <b>I</b>   |      |                 |     |
| Interviews en trinômes   | ♦♦♦  | (livret 4)      | 9   |
| Inventaire de mes forces et faiblesses                         | ♦♦♦  | (livret 5 & 7)  | 8   |
| Inventions   | ♦♦   | (livret 3)      | 7   |
| <b>J</b>   |      |                 |     |
| 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 <sup>e</sup> 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   |
| <b>L</b> -----  |     |                |     |
| (Le) Langage corporel   | ♦   | (livret 10)    | 8   |
| (Le) Langage des images   | ♦♦  | (livret 2)     | 5   |
| Lévitacion  | ♦♦♦ | (livret 10)    | 12  |
| Liste de mes réalisations   | ♦♦  | (livret 7)     | 9   |
| <b>M</b> -----  |     |                |     |
| Machine infernale (La)  | ♦♦  | (livret 3)     | 8   |
| Ma fiche colère   | ♦♦♦ | (livret 6)     | 9   |
| Mains chaudes   | ♦♦♦ | (livret 6)     | 9   |
| Ma place dans le groupe<br>(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) | ♦♦  | (livret 2 & 5) | 5   |
| Mon corps sonne   | ♦♦  | (livret 6)     | 7   |
| Mon état d'esprit en ce moment  | ♦♦  | (livret 7)     | 9   |
| Mon moi qui change  | ♦♦  | (livret 4)     | 10  |
| Mon schéma de communication   | ♦♦♦ | (livret 7)     | 12  |
| Mon schéma de victime   | ♦♦♦ | (livret 6)     | 10  |
| Mon schéma émotionnel   | ♦♦♦ | (livret 3)     | 6   |
| Mots en ballade   | ♦♦  | (livret 4 & 8) | 6   |
| Mots magiques   | ♦♦  | (livret 10)    | 10  |
| (Le) Mouvement lent   | ♦♦  |                |     |
| <b>N</b> -----  |     |                |     |
| Nœud de groupe  | ♦♦  | (livret 3)     | 7   |
| (Les) Noms en mouvement   | ♦♦  | (livret 2)     | 8   |
| Nos héros préférés  | ♦♦  | (livret 2 & 7) | 8   |
| <b>O</b> -----  |     |                |     |

|                            |     |                |    |
|----------------------------|-----|----------------|----|
| (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)     | <b>10</b> |
| Traduction visuelle                    | ♦♦♦♦ | (livret 5)     | <b>9</b>  |
| Transmettre l'énergie de bienveillance | ♦♦   | (livret 8)     | <b>5</b>  |
| (Le) Train de chaises                  | ♦♦   | (livret 3)     | <b>6</b>  |
| (Les) Trois cercles                    | ♦♦   | (livret 5 & 7) | <b>8</b>  |
| Trois mots pour une histoire           | ♦♦   | (livret 5)     | <b>7</b>  |
| Trouve quelqu'un qui comme toi         | ♦♦   | (livret 2)     | <b>7</b>  |
| Trouve ton partenaire animal           | ♦    | (livret 2)     | <b>4</b>  |
| Trouve un partenaire à ta taille       | ♦    | (livret 2)     | <b>4</b>  |
| Tu ne peux pas me prendre !            | ♦♦   | (livret 5)     | <b>6</b>  |
| (Le) Tutorat                           | ♦♦♦  | (livret 3)     | <b>5</b>  |

**U**

|                                   |    |                 |          |
|-----------------------------------|----|-----------------|----------|
| Une expérience réussie            | ♦♦ | (livret 7)      | <b>9</b> |
| Une journée parfaite              | ♦♦ | (livret 7 & 9)  | <b>9</b> |
| Une réalisation dont je suis fier | ♦♦ | (livret 5)      | <b>7</b> |
| Un matin dans la jungle           | ♦  | (livret 5 & 10) | <b>4</b> |
| Un mot à la fois                  | ♦♦ | (livret 4)      | <b>8</b> |

**V**

|                                    |      |                 |           |
|------------------------------------|------|-----------------|-----------|
| (La) Vague sonore                  | ♦♦   | (livret 2)      | <b>7</b>  |
| Valeurs                            | ♦♦   | (livret 8)      | <b>10</b> |
| (Le) Vent                          | ♦    | (livret 10)     | <b>5</b>  |
| Victime – agresseur – sauveur      | ♦♦♦♦ | (livret 7)      | <b>12</b> |
| Visualisation créative : le voyage | ♦♦   | (livret 10)     | <b>12</b> |
| Visualiser le succès               | ♦♦   | (livret 7)      | <b>10</b> |
| (Le) Vocabulaire en mouvement      | ♦    | (livret 3)      | <b>6</b>  |
| Vogue le navire                    | ♦♦♦  | (livret 7)      | <b>12</b> |
| Votre jour de triomphe             | ♦♦   | (livret 9 & 10) | <b>9</b>  |

**X****Y**

|              |   |             |          |
|--------------|---|-------------|----------|
| Yoga détente | ♦ | (livret 10) | <b>4</b> |
|--------------|---|-------------|----------|

**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](http://www.education-emotionnelle.com)

Email : [asso-educemo@gmail.com](mailto:asso-educemo@gmail.com)

## Publications :

- Michel Claeys, ***Education 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)***. (PDF)
- Kit « SPECIAL RENTREE » - Instaurer un climat de classe positif. (PDF)