

Michel Claeys

Enseignants CPS

Compétences Psycho-Sociales

michel claeys

livret 6

**Emotions
Besoins
Conflits**

GUIDE PRATIQUE – LES FICHES D'ACTIVITÉS

Autres livres du même auteur

dans le domaine de l'éducation émotionnelle et sociale :

- MON JOURNAL DE BORD CPS (1) - cahier d'éducation aux compétences psychosociales, premier niveau (7 à 11 ans). Livret d'élève. BOD 2018.
- MON JOURNAL DE BORD CPS (2) - cahier d'éducation aux compétences psychosociales, premier niveau (12 à 18 ans). Livret d'élève. BOD 2018.
- L'ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE, DE LA MATERNELLE AU LYCÉE - 220 activités pédagogiques et ludiques (Éditions Le Souffle d'Or, 2014, nouvelle édition remaniée et augmentée en 2018). Disponible en fichier PDF sur www.education-emotionnelle.com
- LE DÉFI ÉMOTIONNEL : Comment comprendre et mettre en œuvre le nouveau projet pédagogique (Éditions Le Souffle d'Or, 2018).
- Kit « SPECIAL RENTREE » - Instauration d'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

des exemplaires de ce livret
(en PDF) rendez-vous sur

www.education-emotionnelle.com

Enseignants CPS – Éducation aux compétences psychosociales (livret 6)

Copyright © Michel Claeys Bouuaert, 2019

Michel Claeys Bouuaert

Enseignants CPS

Éducation aux Compétences
Psychosociales

Livret 6 : ÉMOTIONS – BESOINS – RÉOLUTIONS DES CONFLITS

50+ 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 – SCHEMA MENTAL

Livret – 10 : RELAXATION – ANCRAGE CORPOREL

CONTENU du livret

- Émotions
- Besoins, demandes
- Résolution des conflits
- Quelques séances type
- Fiches d'activités
- Index thématique et alphabétique
des jeux et activités

La gestion des émotions

Lorsqu'on pense « émotion » on pense généralement peur-colère-tristesse (et leurs multiples variantes ou dérivés). Or ce ne sont là que les aspects du vécu émotionnel que nous expérimentons comme « négatifs », c'est-à-dire inconfortables, déstabilisant. Ces émotions nous mettent en souffrance. D'autres émotions sont vécues comme « positives », c'est-à-dire qu'elles nous procurent au contraire une sensation de plus grande puissance, de motivation : la joie, l'amour, la confiance, la curiosité... Il est utile de comprendre que ces deux types d'expériences « émotionnelles » ne sont pas opposés l'une à l'autre, mais sont radicalement différentes. Prenons l'image d'une flamme de briquet. Lorsque la flamme est bien « centrée », sans vent, elle est forte et stable. C'est l'émotion « positive ». Lorsqu'on souffle sur la flamme, elle vacille et perd de sa force. Parfois même elle peut s'éteindre totalement. C'est l'émotion « négative ». Ce souffle déstabilisant, c'est le mental. Sans capacité de perception d'une réalité extérieure (toujours subjective), il ne peut y avoir d'émotion. Nous déstabilisons notre lien avec nos ressources intérieures (le carburant alimentant la flamme) par nos pensées. Nous sommes donc toujours le créateur de notre expérience émotionnelle.

Reconnaître et accueillir l'émotion

Pour aider les enfants à gérer leur expérience émotionnelle, il sera donc utile de les ramener à eux-mêmes en les invitant à mettre des mots sur ce qu'ils ressentent. Développer un vocabulaire émotionnel simple, avec si possible une localisation des sensations dans le corps, sera utile au développement d'une meilleure maîtrise de leur vécu. Ils pourront ainsi plus facilement s'en désidentifier, relâcher les pensées, accueillir les sensations, respirer et se « recentrer ».

Les émotions sont avant tout une expérience « dans le corps ». Intellectualiser est peu utile. L'enfant n'est d'ailleurs pas équipé mentalement pour expliquer la raison de son émotion, ni même pour la comprendre. En revanche, il lui sera très utile d'apprendre à identifier dans son corps où se situe la sensation qui accompagne son émotion. La sensation est ce qu'elle est. Elle ne demande qu'à être reconnue. On peut l'accueillir, respirer, ressentir. Rien d'autre à faire... Une fois calmé, on pourra réévaluer la manière dont on se comporte. On pourra faire une distinction claire entre ressenti et comportement : *je peux accepter que tu sois en colère, mais cela ne te donne pas le droit de frapper, ou de casser quelque chose !*

Distinguer entre penser et ressentir

Il sera aussi essentiel d'apprendre à identifier les pensées qui sous-tendent les émotions. Apprendre à se responsabiliser et voir comment nous sommes nous-mêmes créateurs de nos émotions par le regard que nous choisissons de poser sur notre réalité extérieure. Et encore, apprendre à communiquer nos ressentis plutôt que nos jugements, communiquer nos besoins et demandes plutôt que nos opinions et nos exigences.

Tout comme la distinction entre émotion et comportement, il sera utile d'apprendre à faire la distinction entre pensée et ressenti. L'émotion peut être accueillie et reconnue. Elle est ce qu'elle est. Il n'y a aucun besoin de la juger, ni de la dénier ou de la réprimer. En revanche, elle ne justifie ni un comportement agressif ni un langage irrespectueux.

Tout cela représente un vaste programme, qui ne sera abordé que très progressivement. Et surtout, encore une fois, il s'agira bien moins d'en parler que de démontrer, d'offrir de l'expérience. Les émotions ne se gèrent pas dans la tête. Les apprentissages émotionnels ne sont pas des apprentissages intellectuels. Ils se situent au niveau d'une réalité perceptible dans le corps. Ils sont simples, alors que le mental a tendance à complexifier. Il cherche à comprendre, à analyser. Il compare, il discute, il argumente, il justifie.

Bien entendu, il existe de nombreux outils permettant de soutenir ces apprentissages. De « *mimer les émotions* », « *explorer les ressentis dans le corps* » à l'apprentissage du « *message clair* », « *la roue à solutions* », ou encore « *mon schéma émotionnel* », « *ma fiche colère* », etc.

Besoins et demandes

Généralement, les compétences de communication chez les jeunes enfants se développent autour de '*je veux*' et '*je ne veux pas*'. Un enfant ne demande pas, il exige. Et il sait comment mettre la pression par ses cris, ses pleurs, son insistance. Avec le temps, la vie et les confrontations aux autres peuvent mettre en place des comportements plus adaptés. Mais ce n'est pas toujours le cas : beaucoup d'adultes en sont encore à se mettre les uns sur les autres des pressions énormes, des jugements, de la critique et de multiples autres formes de pression qui virent facilement à la violence verbale ou non-verbale. Parmi les compétences de communication qu'il est utile de développer on retrouve donc aussi celles qui consistent à identifier ses besoins réels, comment distinguer ses besoins de ses désirs, comment s'exprimer en termes de besoins plutôt qu'en termes d'exigence et de blâme, et comment exprimer des demandes qui soient recevables, qui ne provoquent pas immédiatement une réaction défensive...

Dans le cadre de l'éducation aux CPS, on pourra apprendre à identifier les besoins non-satisfaits que cachent toujours – par définition – nos émotions inconfortables. Ce

sera là un domaine d'apprentissage important pour pouvoir, par la suite, acquérir les compétences nécessaires pour solutionner les conflits. Le *message clair* en sera la prolongation naturelle, puis les formes plus élaborées de *médiation entre pairs*.

Le coin de décompression (ou « coin zen »)

Un outil utile pour aider les enfants turbulents, agressifs, déconnectés de se reconnecter à eux-mêmes est de prévoir un endroit spécial où ils pourront venir se changer les idées, respirer, écouter de la musique, regarder des poissons dans un aquarium, un livre d'images ou tout autre objet calmant telle une boule de neige (objet qu'on agite pour soulever une fausse neige dans un bain d'huile, qui ensuite se redépose lentement : excellente métaphore pour l'apaisement). Une fois calmé et recentré, l'enfant pourra reprendre un dialogue plus constructif.

Autre outil utile : la roue multi-choix ou « roue à solutions »

La roue à solutions fonctionne comme un rappel des différentes options qui offrent des solutions à un problème comportemental quelconque, et en particulier dans une situation de frustration, de colère ou de conflit. Les choix identifiés sont représentés sur les différentes sections d'une roue, comme autant des quartiers de tartes offrant des rappels de solutions. Elle peut être individuelle ou collective, transportée dans le cartable ou affichée au mur.

La gestion positive des conflits

Ce thème requiert la mise en œuvre de toutes les autres compétences pour pouvoir fonctionner correctement : l'écoute, l'expression de soi, l'acceptation des différences, le respect des autres, la régulation des émotions, etc.

L'adulte pense généralement qu'il doit intervenir pour aider les enfants à régler leurs conflits, mais le plus intéressant dans ce thème est évidemment d'apprendre aux enfants à développer leurs propres compétences de gestion des conflits. On parle beaucoup de solutions gagnant-gagnant. Mais comment leur apprendre à les mettre en œuvre ? Dans cet apprentissage, il sera utile de mettre les enfants en situation de créateurs de solutions. Les plus précoces dans cet apprentissage deviendront médiateurs dans les conflits entre pairs.

Le *Guide pour une justice scolaire préventive et restaurative*, diffusé en France par le ministère de l'Éducation Nationale en 2015, invite à la pratique de toute une série d'outils. En particulier ce qui est appelé le "*message clair*" se révèle très utile : les élèves sont entraînés à utiliser un petit rituel verbal en cas de conflit (voir l'activité de ce nom). Cet apprentissage fonctionne dès la maternelle. Une fois acquis il constitue une bonne base sur laquelle on peut développer de réelles compétences de médiation entre pairs.

Quelques séances type

(Première approche émotions)

1) Maternelles (4-5 ans)

Échauffement : (Le) Panneau aux émotions

Expérimentation/activité pédagogique : Combien d'émotions y a-t-il ?
Face aux émotions, que puis-je faire ?
Expression artistique après lecture d'un conte

Jeu de clôture : Salade de fruits (J'appelle)
(La) Météo du jour

2) CP-CE (6-8 ans)

Échauffement : Ceci n'est pas mon ballon

Expérimentation/activité pédagogique : Combien d'émotions y a-t-il ?
Face aux émotions, que puis-je faire ?
(Le) Panneau aux émotions

Jeu de clôture : Mime tes émotions

3) CM-collège (10-13 ans)

Échauffement : Ceci n'est pas mon ballon

Expérimentation/activité pédagogique : Face aux émotions, que puis-je faire ?
Comment les émotions se manifestent dans le corps ?
Comment émergent les émotions ?

Jeu de clôture : (Les) Pingouins sur l'iceberg

4) Collège-lycée (14-18 ans)

Échauffement : Ceci n'est pas mon ballon

Expérimentation/activité pédagogique : Ressentir dans le corps
Geler-dégeler
Comment les émotions se manifestent dans le corps ?
Comment émergent les émotions ?

Jeu de clôture : Sculptures d'argile en binômes

6) Adultes

Échauffement : Ceci n'est pas mon ballon

Expérimentation/activité pédagogique : Ressentir dans le corps
Geler-dégeler
Comment les émotions se manifestent dans le corps ?
Mon schéma émotionnel

Jeu de clôture : Sculptures d'argile en binômes

Fiches d'activités

« Émotions, besoins, résolution des conflits »

(âge minimum – niv. difficulté – niv.d'importance)

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	(9 ans)	◆◆◆		
(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)	◆		
Mes besoins, mes objectifs	(12 ans)	◆◆◆◆		(livret 7)
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)	◆◆		
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)
Symboliser l'émotion	(16 ans)	◆◆◆	
(La) Sonnette d'alarme	(5 ans)	◆	
(Le) Thermomètre à émotions (voir « Panneau aux émotions »	(3 ans)	◆	
Une idée encore plus chouette	(5 ans)	◆◆	

En bleu : dès la maternelle

En marron : dès l'école élémentaire

En noir : dès le collège (cycle secondaire)

Ceci n'est pas mon ballon

Type d'activité : mime en cercle

Objectif : mimer les émotions ; jouer les émotions ; explorer le passage d'une émotion à l'autre ; spontanéité ; mise en lien...

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 : 10'

Nombre de participants : 6 à 25 participants

Matériel : aucun.

Localisation : joueurs en cercle, debout.

Déroulement :

Instructions : les joueurs se transmettent un ballon invisible, en traversant le cercle, et en prenant la place de la personne à qui ils le donnent. Ce faisant, ils miment une émotion donnée sur la phrase « ceci n'est pas mon ballon !!! ». (Faites la démonstration ! Jouez avec les élèves !)

On va commencer par la colère (ensuite, après quelques minutes, explorer à tour de rôle : en pleurs ; en panique ; hilare ; étonné ; timide ; ...). Veillez à modifier la consigne lorsque le joueur est rentré dans le cercle (pas lorsqu'il est au centre !).

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

Notes

(Les) Chaises-émotions

Type d'activité : trois joueurs explorent des états émotionnels différents.

Objectif : gestion des émotions ; passer rapidement d'un état à l'autre...

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 : 6 à 30+ participants

Matériel : des chaises ; préparez les 4 petits cartons avec les 4 consignes.

Localisation : espace suffisant ; joueurs en mouvement sur 4 chaises.

Déroulement :

Disposez 4 chaises au centre du cercle de participants (ou devant). Trois l'une à côté de l'autre, à environ 50 cm de distance l'une de l'autre. La quatrième sur le côté, perpendiculairement aux autres, à un mètre de distance environ. Les 4 chaises forment donc un L. La 4^e, un peu à distance, représente-la 'porte de sortie'.

Chaque chaise porte un petit carton avec une phrase. Les 3 ont respectivement : « **C'est bon ça, j'adore !** » ; « **Je n'aime pas ça !** » ; « **Je suis fatigué** ». La 4^e porte « **Je suis calme et disponible** ».

Trois volontaires sont invités à s'asseoir sur les 3 premières chaises, et à répéter (sur différentes tonalités, éventuellement) la phrase mentionnée (à haute voix !). Ils sont également invités à bien ressentir la différence. Après 1 minute, ils s'échangent leurs chaises, de manière à explorer chacun les trois postures. Lors du troisième tour (lorsqu'ils ont tous les trois fait les 3 chaises), ils sont invités à aller, lorsqu'ils se sentent prêts (mais un seul à la fois), vers la quatrième chaise et à dire 3 ou 4 fois « **Je suis calme et disponible** ». Ensuite ils retournent à leur place dans le cercle.

Débriefing : quels ressentis, quelles observations ? Quel est l'état le plus confortable, le moins confortable ? Est-ce facile de passer d'un état à un autre ? Qu'est-ce qui fait qu'on expérimente l'un ou l'autre état ? Qui décide, qui choisit ? Observez comment votre choix de penser et d'affirmer un état ou un autre crée votre réalité !

Prolongement (pour les plus grands, familiarisés avec le travail sur les modes de pensée) : quelles sont les « affirmations négatives » que vous utilisez souvent, qui vous sont le plus familières ? Quelles sont les « affirmations positives » qui vous seraient le plus utiles à pratiquer souvent ?... Révisez les 'affirmations positives' et enchaînez éventuellement avec l'activité « Les 3 cercles ».

Variantes : on peut varier les prononcés des 3 premières chaises :

- « J'enrage » ; « je n'en peux plus » ; « Ouah, excellent ! »
- « Quelle horreur ! » ; « je me méfie ! » ; « j'adore ! »
- « Personne ne m'aime ! » ; « (j'en ai) rien à foutre ! » ; « je suis le meilleur ! ».

(Le) Chapeau aux émotions

Type d'activité : jeu de mime et d'expression verbale en relation avec les émotions.

Objectif : explorer différentes émotions dans un environnement sécurisé ; parler des émotions ; évoquer des souvenirs ; s'exprimer, verbalement et non-verbalement.

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 : 8 à 30 participants

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

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

1. Les joueurs sont debout, en cercle. Mettez de la musique et demandez aux enfants de **faire passer le chapeau** avec les images. Le chapeau fait le tour du cercle...
2. Arrêtez la musique. L'enfant qui tient le chapeau au moment où la musique s'arrête **prend un carton** dans le sac.
3. Demandez à l'enfant d'identifier l'émotion représentée, et de l'exprimer sur son visage. Demandez-lui ensuite de **décrire un moment** (un **souvenir**) où il a ressenti cette émotion.
4. Remettez la musique et continuez à faire passer le chapeau. Au stop, un autre enfant prend un carton, mime l'émotion et raconte un souvenir... Etc. jusqu'à ce que tous les enfants aient eu une chance de jouer.

Variantes :

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

Combien d'émotions y a-t-il ?

Type d'activité : brainstorming

Objectif : développer le vocabulaire émotionnel

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 : 6-10'

Nombre de participants : 8 à 30 participants

Matériel : tableau

Localisation : indifférent.

Déroulement : (Activité brainstorming)

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

Peur	Colère
Tristesse	Joie

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

Variante : pour les petits, on peut inviter à coller des dessins ou des photos dans un des 4 compartiments. Au préalable, on pourra **distribuer des photos** d'animaux ou de personnes dans différentes situations impliquants de possibles émotions. On peut également inviter les enfants à se mimer (en binômes) l'émotion suggérée par la photo, voire même à dessiner l'émotion.

Conseil d'animation : la classification des émotions est assez arbitraire et nécessairement inexacte, car les émotions ne sont pas des concepts rationnels. Il n'y a évidemment pas que 4 types d'émotions. On peut en trouver qui se révèlent inclassables dans cette croix (dégout, jalousie, curiosité, sérénité...). Le but ici est de rester dans un schéma simple (quitte à être simpliste). Pour les plus grands, il peut être utile de mentionner que notre dimension émotionnelle est en réalité comme une flamme (de bougie ou de briquet). Lorsqu'elle est bien stable et paisible, elle rayonne sa lumière. Toutes nos qualités « profondes » peuvent s'exprimer : amour, joie, confiance, sérénité... Lorsqu'un vent (le mental !) souffle dessus, la flamme vacille et perd de sa lumière, de sa puissance. La clé de l'équilibre émotionnel est donc dans le « recentrage », ici et maintenant, dans le corps, hors du mental. La respiration consciente est un excellent outil pour y parvenir.

Comment émergent les émotions ?

Type d'activité : travail individuel avec mise en commun.

Objectif : identifier l'origine des émotions, clarifier le lien situation -> pensée -> expérience émotionnelle ; identifier les modes de pensée et comportements qui les accompagnent.

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 : 25-30'

Nombre de participants : 6 à 30

Matériel - préparation : une « grille » pour chaque participant, comportant les différentes propositions (faits, pensées, émotions, sensations) ainsi qu'une grille à remplir : 4 lignes sur 4 colonnes. La première ligne peut être un exemple.

Voir modèle ci-dessous.

Préalable : avoir clarifié ce que sont les pensées (penser-ressentir), les émotions (mimes ; combien d'émotions y a-t-il ?...), les sensations (ressentir dans le corps ; geler-dégeler).

Localisation : tout espace, même restreint.

Déroulement de l'activité : Chacun choisit trois situations (faits), les note dans son tableau, une par ligne, puis remplit les 3 autres colonnes : pensées, émotions, sensations.

On peut remplir ces colonnes dans un ordre spontané, peu importe laquelle on fait d'abord.

Demandez de recopier ensuite chacune des 3 lignes sur une des trois bandelettes de papier (donc une ligne du tableau par bandelette).

Ensuite regroupez les productions et faites-les trier par situation.

1^{ère} étape : Débriefing : « *Est-ce que cette activité a été facile, difficile ?* »

Les enfants pourront évoquer la difficulté à distinguer les pensées des émotions et sensations. C'est l'occasion de préciser les différences entre avoir une pensée, passer à l'acte, nommer une émotion et ressentir les effets dans son corps (sensations).

« Est-il plus facile de remplir la grille dans l'ordre proposé ou est-il plus facile de le faire dans un ordre différent, comme cela vous vient spontanément ? Pourquoi ? Que remarquez-vous ?... » Pour certains, la pensée vient d'abord, pour d'autres ce sont les sensations corporelles... Le souligner permet aux enfants de prendre conscience de leurs fonctionnements ou réactions spontanées.

2^e étape : Proposer à un enfant de lire à voix haute plusieurs bandelettes sur une même situation. Débriefer sur les différences de pensées et de réactions : « *Que remarquez-vous ?* » Pour un même fait, les pensées, émotions, sensations peuvent varier. « *Comment l'expliquer ?* » Cela peut être lié au contexte imaginé, au moment, aux personnes concernées.

Élargissement / Synthèse / Généralisation :

Devant un même fait, nous pouvons réagir de différentes manières et nous sommes différents des uns, des autres. Il est important de prendre conscience de ce que l'on ressent, et de reconnaître ce que les autres ressentent. Ce que nous ressentons à un moment donné, influence nos actes ou nos réactions. On a le droit de se sentir comme ça. Mais pas le droit de « faire n'importe quoi ». Nous reviendrons une prochaine fois sur les actes et les solutions quand c'est difficile.

Conseil d'animation : vous pouvez photocopier et utiliser les deux pages suivantes, à distribuer aux élèves.

Source : le cartable CPS : www.cartablecps.org

Notes

GRILLE**FAITS**

- Je suis pris dans une bagarre...
- J'ai une mauvaise note ; on se moque de moi...
- Un ami m'aide à faire quelque chose
- J'attends un ami ; je me sens seul...
- Je dois prendre la parole devant un grand groupe...
- On a gagné le match !...
- On m'a volé quelque chose à laquelle je tiens beaucoup...
- Je me fais bousculer, on me crie dessus...
- De l'argent a été volé ; on m'accuse...
- J'ai eu 20 sur 20 !...
 - Mes parents se sont encore une fois disputés...

PENSEES

- Personne ne m'aime !
- Ensemble, on réussit
- C'est à cause de moi...
- Je sais que c'est lui ; je me vengerai !
- Je le mérite bien...
- Je n'y arriverai jamais !
- Il vaut mieux me taire
- Mes parents vont être contents
- Ça pourrait être mieux
- Je ne peux pas accuser sans preuve
- Pour une fois, c'est moi
- Mais pourquoi ??? Je ne comprends pas !

EMOTIONS

- Je suis vexé(e)
- Je suis découragé(e)
- Je suis en colère
- Je suis attendri(e)
- Je suis triste
- Je suis fier(e)
- J'aime
- J'ai honte
- Je déteste ça
- J'adore
- J'ai horreur de ça
- Je me sens humilié(e)
- Je me sens agité(e)
- J'ai peur
- Je suis heureux(se)
- Je suis ému(e)
- Je m'en fiche

SENSATIONS

- J'ai mal à la tête
- J'ai le cœur qui bat fort
- J'ai froid
- Je transpire
- J'ai envie de pleurer
- Je ne peux plus parler...
- Je blêmis
- Je pleure
- J'ai chaud
- J'ai mal au ventre
- Je rougis
- Je tremble
- J'ai mal au cœur
- J'étouffe
- J'ai envie de cogner...
- J'angoisse
- Je hurle
- Je ris
- J'ai la gorge nouée
- Je trépigne

Choisis trois situations dans la colonne des « **faits** » et note-les dans la première colonne du tableau, une situation par ligne.

Ensuite, remplis les 3 autres colonnes : **pensées**, **émotions**, **sensations** (dans n'importe quel ordre, peu importe laquelle tu fais d'abord).

situation	pensée	émotion	sensation
Je suis en retard	Je vais rater le cours de gym que j'adore	Je suis stressé	Ma respiration est haletante ; mon cœur bat fort...
-----	-----	-----	-----
situation	pensée	émotion	sensation
-----	-----	-----	-----
situation	pensée	émotion	sensation
-----	-----	-----	-----
situation	pensée	émotion	sensation
-----	-----	-----	-----

Ensuite, découpe sur les pointillés, de façon à obtenir 3 bandelettes.



Contes

Type d'activité : raconter des histoires, lecture, impro, représentation.

Objectif : exploration personnelle à travers des récits, par la projection sur des personnages décrits ; expression de soi, émotions, besoins, écoute, ...

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 à (2) plus impliquant

Durée : -----

Nombre de participants : indifférent

Matériel : livres, contes, cartes,...

Localisation : tout espace, même restreint.

Déroulement :

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

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

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

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

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

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

Faire un jeu-de-rôle des personnages

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

Notes

Dans la peau d'un autre

(Les chaussures)

Type d'activité : explorer différents états émotionnels en se mettant (presque littéralement) dans des chaussures différentes (des « planches » décrivant ces états).

Objectif : passer d'un état à un autre ; explorer le lien entre pensées et ressentis ; acceptation des différences, empathie...

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 : 8 à 30 participants

Matériel / Préparation : préparer 6 à 8 planches de sol (avec empreinte de pieds + inscriptions des pensées et ressenti particuliers. Choisissez parmi les propositions suivantes, en équilibrant positif et négatif, ou imaginez-en d'autres. NB : un titre principal + rajouter au « ressenti » principal plusieurs affirmations (positives ou négatives) typiques qui vont de pair.

- 1- **Je me sens bien.** Tout le monde m'aime bien ; je me sens bien accepté(e) ; j'aime bien ma classe ; le prof m'encourage quand j'en ai besoin ; j'aime bien être avec mes copains et copines ; ils/elles m'écoutent.
- 2- **Je me sens stressé(e),** je ne comprends rien, c'est trop difficile ; il y a trop de choses à faire ; j'ai peur qu'on m'interroge ; je n'ai pas assez de temps pour jouer ; je me sens fatigué(e).
- 3- **Personne ne m'aime** ; personne ne veut de moi ; je n'ai pas d'amis ; on se moque souvent de moi ; on me rejette ; les autres m'évitent ; je ne sais pas comment faire ; je me sens seul(e).
- 4- **Je fais de mon mieux,** et tant pis si je ne suis pas la(le) meilleur(e) ; parfois j'ai de bonnes idées et on m'écoute ; parfois je ne sais pas trop comment faire, comment prendre ma place ; parfois je me dispute un peu, mais ce n'est pas trop grave.
- 5- **Je déteste l'école !** je déteste tout le monde ! Si j'ai l'occasion d'embêter quelqu'un je ne la rate pas. Je les emmerde tous ! Je ne ferai rien de ce qu'on me demande. Je m'en fous si personne ne s'intéresse à moi.
- 6- **Mes parents se disputent** : j'ai honte : à la maison. rien ne va. Je me sens mal. Je n'ai pas envie d'être ici. Personne ne me comprend. J'ai envie de me cacher, je ne veux parler à personne.
- 7- **J'ai vaudrais me sentir puissant(e).** J'ai envie d'être grand(e) et fort(e) : ie veux être plus fort que mon frère (ma sœur) ; j'aimerais pouvoir être le chef à la

maison : parfois les autres m'intimident ; parfois je me sens vulnérable, sans défense.

- 8- **Je suis toujours le(la) meilleur(e) !** Je suis le(la) premier(e). J'aime qu'on m'admire. J'ai toujours les bonnes idées. Les autres m'écoutent, je suis important(e). Il faut que je sois toujours le(la) meilleur(e).

Localisation / Mise en place : le groupe est assis, en cercle. Les planches sont disposées au sol, au centre du cercle. Veillez à avoir un espace suffisant : les joueurs volontaires qui viennent au centre, en même nombre que les planches, vont devoir bouger autour de ces planches.

Déroulement :

- 1) Étaler les planches en cercle sur le sol et expliquer (en guise d'introduction) que nous avons tous un ressenti différent, une perspective différente, une réalité émotionnelle / une expérience différente... (*Éviter l'identification aux uns ou aux autres : préciser qu'on peut tous passer par l'un ou l'autre de ces états !...*)

Ensuite préciser le déroulement de l'activité : certains (volontaires) vont venir se placer sur les différentes planches, sur lesquelles il y a des pieds, et qui représentent des ressentis différents. Ils vont prendre un instant pour imaginer être dans ces chaussures, dans ces ressentis, dans cette réalité-là... Puis ils vont faire le tour des autres planches...

L'animateur fait alors le tour et lit les différentes perspectives, de manière à ce que tout le monde sache bien ce qu'il y a au sol.

Précisez bien que ceci est une activité EN SILENCE. Pas de bruits, pas de bavardages durant l'exercice.

- 2) Demander à quelques volontaires (en nombre égal aux cartes disposées au sol)
- de se placer devant les planches, puis de se mettre dans les chaussures ;
 - d'imaginer être la personne en question, lire et ressentir les affirmations inscrites (1' à 2') ;
 - lorsqu'ils sont prêts, ils peuvent descendre de leur planche (faire un pas en arrière) et prendre un instant pour relâcher les sensations et les énergies liées à cet état... Respirer et revenir à eux-mêmes...
 - ensuite de faire une rotation, passer à la planche suivante ;
 - idem : s'identifier à la perspective, lire et ressentir...
 - à la fin (ou après les 6 ou 8 rotations) : retour à leur place dans le cercle et partage : quels ressentis ? quelles observations ? quels apprentissages ?
- 3) Éventuellement : répéter avec un autre groupe de volontaires.

Variantes/suivi : on peut inviter les élèves à créer une planche à laquelle ils **aimeraient** s'identifier. Une planche « ressource »... sur laquelle ils peuvent se mettre pour faciliter l'accès à cet « état ressource » en eux. Identifier la qualité-ressource en questions, ainsi que les modes de pensées, affirmations, ressentis...

Dans les pas de l'autre

Type d'activité : marche synchronisée, s'identifier à l'autre.

Objectif : Être à l'écoute de l'autre. Être présent à soi-même. Ressentir le corps, conscientiser sa posture.

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 : 10-15'

Nombre de participants : 6 à 30 participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs en mouvement à l'intérieur du cercle.

Déroulement : en deux phases :

1) deux volontaires viennent au centre du cercle. Le groupe reste en observateur. Décidez qui est A, qui est B. A va marcher dans la pièce, B va le suivre à environ un mètre de distance et imiter le plus fidèlement possible la posture, la démarche, tous les mouvements. L'objectif est de maintenir un synchronisme parfait. A va commencer par marcher normalement, sa démarche naturelle. Ensuite, il va chercher à se mettre dans un état émotionnel particulier (positif ou négatif), sans trop d'exagération. Un vrai ressenti, avec une démarche, une posture claire et précise. Pas d'autre mise en scène. B va l'imiter... On poursuit jusqu'à ce que la synchronicité soit parfaite (1 à 2 minutes).

Après quelques instants, on arrête et on interroge B : comment ressent-il(elle) cette posture ? De quelle émotion s'agit-il ?

Ensuite on inverse : B marche, A suit et imite. Marche naturelle d'abord. Émotion ensuite (positive ou négative).

1 à 2 minutes, puis arrêt. On interroge A : comment ressent-il(elle) cette posture ? De quelle émotion s'agit-il ?

2) Ensuite on peut demander au groupe entier de se répartir dans l'espace en binômes, A et B. Ils vont faire pareil. A marche, B suit et imite. Bref partage puis inverser, etc.

(NB : si le groupe est trop grand et que l'espace manque, on peut limiter à quelques binômes seulement.)

Discussion : Quels apprentissages ? Est-ce difficile d'imiter ? Quel est le but de cette activité ?...

Demander sans faire pression

Type d'activité : activité pédagogique.

Objectif : communication non-violente, 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.*)

Des choses pas très gentilles

Type d'activité : brainstorming

Objectif : explorer les comportements qui mènent aux conflits ; introduire les approches de « résolution des conflits » ; émotions, communication, médiation...

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'

Nombre de participants : 4 à 30+ participants

Localisation : indifférent.

Déroulement :

BRAINSTORMING

- 1- Il y a **des choses pas très 'gentilles'** qu'on fait parfois aux autres. Quoi par exemple ? Quelles sont les différentes manières de se disputer (*Dire des choses vilaines, injurier, se moquer, frapper, arracher un objet des mains, tirer la langue, bousculer, rejeter, ne pas écouter, menacer, critiquer, faire du chantage... etc.*)
- 2- **Comment se sent-on** quand quelqu'un nous embête ou nous dispute ? Quels sont les ressentis possibles ? (*se sentir mal, blessé, triste, en colère...*)
- 3- **Comment réagit-on** quand quelqu'un nous embête, nous dérange ou nous dispute ?
- 4- Quelles sont les **réactions (négatives)**, les attitudes qui enveniment le problème, qui n'offrent pas de vraie solution, qu'il vaut mieux éviter ? (*répondre, agresser, vengeance, punition...*)
- 5- Quelles sont les **réactions (positives)**, les attitudes, qui permettent de gérer le problème, qui permettent de se calmer ou d'éviter le conflit... ?
-> *écouter, regarder sans répondre, s'éloigner, proposer d'arrêter, s'excuser, dire non (gentiment), proposer une solution différente, dire ce que je ressens...*

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

Voir également « Mon journal de bord CPS, activité n° 30 ». Bonne introduction au « message clair ».

Dessiner les problèmes

Type d'activité : exploration individuelle avec dessin.

Objectif : résolution de problèmes ; trouver des ressources intérieures.

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 : 4 à 30 participants

Matériel : matériel de dessin pour chacun.

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

1- **IMAGINER** (en travail individuel) :

- **Pense** à un de tes problèmes : il peut y avoir de petits problèmes, des problèmes moyens et (parfois) de gros problèmes. Identifie quelque chose qui vraiment te cause problème, t'ennuie, te fâche, t'attriste ou te fait peur...
- Imagine que les problèmes puissent être dessinés comme s'ils étaient des animaux (des plantes, ou quoi que ce soit d'autre). Comment le verrais-tu, ton problème ? **Dessine-le.**

2- **EXAMINER** les problèmes

- 1) donne-lui un **nom**, à ton problème.
- 2) Imagine que tu deviennes cette image que tu as dessinée. Comment te sens-tu lorsque tu **deviens** cette image ? Si tu pouvais bouger, comment bougerais-tu ? Si tu pouvais parler, comment parlerais-tu ? Qu'est-ce que tu dirais ?...
- 3) Puisque les problèmes aiment être solutionnés, **comment aimerais-tu être solutionné(e)** ?...
- 4) Maintenant, **redeviens toi-même**. Comment était-ce de t'imaginer être cette image ? Est-ce que tu vois ce problème autrement maintenant ?
- 5) Maintenant que tu le connais mieux, dessinerais-tu ton problème différemment ? **Redessine** ton problème, si tu veux.
- 6) Quand tu es prêt(e), regarde ton dessin. Imagine que tu puisses avoir une **conversation** avec lui. Qu'est-ce que tu aimerais lui dire ?... Aimerais-tu lui demander quelque chose ?

7) **Écris** (ou partage en sous-groupe) ce qui se passe dans cette conversation avec ton problème.

3- **RESOUDRE** les problèmes

- 1) Maintenant, imagine le **contraire** du problème que tu as choisi. Comment le dessinerais-tu, ce 'contraire' ? De quelle couleur ? Quelle sensation as-tu lorsque tu le touches ?...
- 2) Si ce nouveau dessin contient une **solution** (ou une réponse) à ton problème, quelle est-elle ?
- 3) Comment penses-tu pouvoir réaliser ce **changement** dans ta vie ? Quelle est la première chose que tu ferais autrement et qui montrerait que ce problème est solutionné (ou en voie de solution) ?

4- **PARTAGE** en sous-groupes (de 3 ou 4).

Commentaire : il s'agit ici d'éduquer à la résolution des conflits et/ou des problèmes personnels. La première étape est de rendre les enfants **conscients de leurs propres ressources**. Aussi, avant de gérer les conflits ou les problèmes, on va inviter à prendre conscience de comment les éviter.

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.

Émotions : 1-2-3 « émotion » !

Type d'activité : jeu de mime en groupe.

Objectif : échauffement ; explorer différentes expressions émotionnelles ; spontanéité ; 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 : (1) facile

Durée : 5-10'

Nombre de participants : 8 à 20 participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs en grand cercle.

Déroulement :

Les joueurs forment un grand cercle, en tournant le dos au centre. L'animateur peut faire partie du cercle. Il (elle) annonce une émotion et compte jusqu'à 3. A « 3 » tout le monde se retourne en mimant l'émotion citée.

(Veillez à ce que ce soient des mots que les élèves comprennent bien !)

Variante : on peut laisser chacun annoncer, tour à tour (en faisant le tour du cercle), un mot émotionnel. Cela suppose qu'un certain vocabulaire émotionnel ait été vu et intégré.

Notes

Étiquettes

Type d'activité : chacun porte une « étiquette » qu'il ignore.

Objectif : jugement et projections ; acceptation des différences ; gestion des émotions ; partage/expression de ses ressentis et besoins ; confiance en 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 20-25 participants

Matériel / Préparation : préparez des étiquettes (collées sur un bandeau ou un ruban en coton à nouer autour de la tête). Étiquettes : LENT, TIMIDE, INTELLIGENT, HONNÊTE, JEUNE, FRAGILE, ÉMOTIF, ROCK STAR, MIGNON, COMPÉTENT, FORT, RICHISSIME, SÉDUCTEUR, TECHNICIEN, ARTISTE, FOOTBALLEUR, SAGE, CUISINIER, RÊVEUR, CHEF D'ENTREPRISE, RELIGIEUX, VENDEUR, POLICIER, GÉNÉRAL, AVOCAT, POMPIER, BOULANGER, MASSON, FACTEUR... etc.

Localisation : joueurs en mouvement, impliqués dans d'autres activités ; interactions en sous-groupes.

Déroulement :

Instructions : « Chacun va recevoir une étiquette sur le front. Chaque étiquette indique une qualification quelconque, et vous ignorerez laquelle. Ceci est un jeu non verbal. Restez donc silencieux. Vous vous comporterez les uns avec les autres conformément aux étiquettes sur vos fronts. L'objectif du jeu est évidemment de conscientiser nos jugements. Soyez bien attentifs aux regards que vous portez les uns sur les autres et à la façon dont ce regard influence vos interactions. »

En apposant une étiquette sur chaque front, précisez bien :

- « Évitez toute réaction, vous n'êtes pas censés vous donner le moindre indice sur l'étiquette que vous portez... »

Lorsque c'est fait, procédez à une **autre activité** (coopérative, en équipes), en invitant les joueurs à être attentifs aux étiquettes dont ils sont porteurs et à la manière dont ces étiquettes influencent leurs interactions. (Par exemple : Cinq mots pour une histoire en équipes ; Création de scénarios ; Faire un train ; Reconstituer le texte ; Reconstituer un récit fractionné...)

À la fin de l'activité, invitez les joueurs à se mettre en cercle et à partager leurs ressentis durant cette expérience. Demandez-leur de deviner l'étiquette qu'ils portent avant de l'enlever.

Discussion : QUESTIONS à explorer :

- Était-ce difficile pour vous de porter ces « étiquettes » ?
- Comment ressentiez-vous l'obligation de voir les autres selon leur étiquette ?
- Quel parallèle pouvez-vous voir entre ce jeu et la vie réelle ? Discutez jugement et discrimination. Invitez à conscientiser les étiquettes que nous avons tendance à mettre les uns sur les autres...
- Concluez en mettant en évidence que nous ne sommes pas nos étiquettes, quelles qu'elles soient. Qui sommes-nous réellement ?...

Conseil d'animation : cette activité peut être particulièrement indiquée dans les groupes d'adolescents où il subsiste des jugements, des tensions, de la non-acceptation de différences. Elle va permettre de mettre des mots sur les ressentis et besoins.

Mise en garde : cette activité peut être très inconfortable pour ceux qui sont porteurs d'étiquettes moins appréciées. Évitez d'inclure des étiquettes franchement négatives, telles que « menteur », « escroc », etc... Ne mettez que des étiquettes relativement neutres, de préférence des métiers. Assurez-vous aussi de ne proposer cette animation qu'à un groupe offrant une réelle sécurité et capacité de soutien mutuel. Assurez-vous également de pouvoir gérer les émotions vécues, de pouvoir offrir une totale désidentification et de recentrer sur l'identité réelle des participants, de leur valeur profonde, libre de toute étiquette.

Au besoin, faites une activité valorisante ou un cercle d'appréciation après.

Notes

Exiger – Demander

Type d'activité : jeu de rôle simple ; démonstration de dialogue différents

Objectif : communication ; demandes ; pression ; identifier la différence entre les 2.

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 : 15-20'

Nombre de participants : 6 à 30+ participants

Matériel : préparer les phrases, au préalable imprimée sur deux feuillets différents.

Localisation : joueurs en mouvement, devant ou au centre du groupe.

Déroulement :

- 2 volontaires (A-B) vont jouer les demandeurs. Donnez-leur un papier avec une série de « demandes », impératives pour A, respectueuses pour B.
- 2 autres volontaires (C-D) jouent les receveurs de demande : ils passent de A à B et écoutent alternativement les ORDRES (exigences exprimées impérativement), puis les DEMANDES « ouvertes et respectueuses » (*Voir les propositions ci-dessous*). Ils n'ont pas besoin de répondre, juste entendre et ressentir la différence.
- le groupe observe.

Débriefing :

A la fin, demandez aux joueurs C et D ce qu'ils ont **ressenti** comme différence, ce que cette différence leur inspire, comment ils se sont sentis **motivés** à y répondre.

Puis le groupe exprime ses observations et ce qu'il en retire comme enseignement. Quels effets à long terme ?

Ratification :

La demande qui « exige », qui donne un ordre, met de la pression, démotive, déresponsabilise, voire même infantilise. Le résultat est soit la soumission (souvent avec ressentiment), soit l'opposition ou le conflit.

La demande ouverte, qui « invite » sans pression, formulée sous forme de question, est plus respectueuse de l'autonomie individuelle. Elle est plus efficace tout en évitant la confrontation.

Discussion : Quels sont les avantages de la coopération libre et consentie par rapport à l'autoritarisme ? Voulons-nous d'une société basée sur la force et les jeux de pouvoir où d'une société dont les membres sont responsables, co-créateurs et capables de fonctionner en harmonie ? Pour où commence-t-on pour transformer la société ?...

Variante : 1 seul volontaire (C) joue le sujet auquel s'adressent les demandes (ou 3, 4, voire tout le groupe !).

Voir également l'activité « **Demander sans faire pression** ».

Proposition de phrases à dire : *(adaptez en fonction de votre public)*

(1) Ordre autoritaire, demande qui exige

(à dire sur un ton neutre, normal)

1. Donne-moi ton stylo !
2. Va remettre ces livres dans le casier !
3. Viens !
4. Range tes affaires chez toi, pas chez moi !
5. Arrêtez de vous chamailler !
6. Va mettre ton assiette dans le lave-vaisselle !
7. Dépêche-toi, tu vas rater ton bus !
8. Taisez-vous, ça fait trois fois que je le demande !

(2) Demande respectueuse, positive

(à dire sur un ton neutre, normal)

1. Est-ce que je pourrais t'emprunter ton stylo s'il te plaît ?
 2. Pourrais-tu remettre ces livres dans le casier s'il te plaît ?
 3. Es-tu disponible en ce moment, j'aurais besoin de ton aide ?
 4. Pourrais-tu ranger tes affaires ailleurs que chez moi s'il te plaît ?
 5. Comment comptez-vous régler votre dispute ?
 6. Qu'est-ce qui a été convenu pour le rangement après les repas ?
 7. Il est grand temps. Comment comptes-tu faire pour ne pas rater ton bus ?
 8. Nous avons vraiment besoin de calme et de concentration. Vous serait-il possible de rester silencieux s'il vous plaît ?
-

Explorer la confrontation

Type d'activité : jeux de rôles et changements de perspectives lors d'un conflit.

Objectif : gestion des conflits, communication, écoute, empathie...

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 : 5 à 10'

Nombre de participants : 2 à 30 participants (démonstration avec 2 participants en conflit)

Localisation : indifférent.

Déroulement :

Lors d'un conflit entre deux (ou plusieurs) enfants, l'éducateur peut choisir d'utiliser une ou plusieurs des approches suivantes :

- **Répétition** : chacun est invité à répéter exactement ce que l'autre dit, de manière suffisamment précise et correcte pour que l'autre soit satisfait.
- **Communication inversée** : chacun est invité à exprimer '*ce que je crois que tu penses de moi*'.
- **Inversion des rôles** : les deux protagonistes font un jeu de rôle devant le groupe ; ils se glissent dans leur peau réciproque et jouent/adoptent ce qu'ils perçoivent des attitudes de l'autre. L'éducateur veillera à rectifier, le cas échéant, les représentations incorrectes. Le groupe peut être sollicité dans cet exercice d'observation et invité à formuler des suggestions de représentation plus correctes.
- **Ritualiser le conflit** : la tension entre les deux protagonistes peut être représentée par une agression symbolique, dans laquelle ils se crient à tour de rôle (sans se toucher !) « OUI » – « NON ». On pourra également les inviter à se mettre dos à dos et à se pousser (sans utiliser les mains !) en criant tour à tour « OUI » – « NON ».

Les joueurs peuvent ensuite être invités à respirer et identifier les ressentis dans leur corps. Autre activité possible : « **Pratique du regard neuf** » (livret 2).

Face aux émotions, que puis-je faire?

Type d'activité : brainstorming en groupe.

Objectif : explorer le lien entre émotion et comportement.

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 : indifférent.

Matériaux : papiers cartonnés avec des visages exprimant les émotions de base. Des feutres. Éventuellement : dessins au tableau (émoticons).

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

- 1) Montrez un dessin avec un visage **heureux** (préparé à l'avance) et demandez aux enfants :
 - 1- ce que cette expression de visage signifie.
 - 2- quelles sont les choses qui vous rendent heureux ?
 - 3- que pouvez-vous faire pour vous sentir heureux ?
- 2) Montrez un dessin avec un visage **malheureux** et répétez le processus. Qu'est-ce que c'est ? Demandez-leur :
 - 1- quelles sont les choses qui les rendent malheureux ?
 - 2- que pouvez-vous faire quand vous vous sentez malheureux ?
 - 3- que pouvez-vous faire quand vous voyez quelqu'un qui est malheureux ?
- 3) Montrez un dessin avec un visage **en colère**. Demandez-leur ce que cela signifie. Demandez-leur :
 - 1- quelles sont les choses qui vous mettent en colère ?
 - 2- que pouvez-vous faire quand vous vous sentez en colère ?
 - 3- que pouvez-vous faire quand vous voyez quelqu'un qui est en colère ?
- 4) Montrez un dessin avec un visage exprimant la **peur**. Demandez-leur ce que cela signifie. Demandez-leur :
 - 1- quelles sont les choses qui vous font peur ?
 - 2- que pouvez-vous faire quand vous avez peur ?
 - 3- que pouvez-vous faire quand vous voyez quelqu'un qui a peur ?

5) Montrez un dessin avec le visage de quelqu'un qui se sent **blessé** (physiquement ou émotionnellement). Même processus :

- 1- quelles sont les choses qui vous blessent (font mal) ?
- 2- que pouvez-vous faire quand vous vous sentez blessé ?
- 3- que pouvez-vous faire quand vous voyez quelqu'un qui se sent blessé ?

Variantes / commentaires :

On peut évidemment explorer les mêmes questions avec d'autres émotions ou états émotionnels, tels que : enthousiaste, épuisé, stressé, jaloux, suspicieux, ... etc.

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

NB : il sera difficile pour les enfants très jeunes (3 à 6 ans) de saisir pleinement les concepts émotionnels, en particulier les émotions complexes. Par conséquent, limitez-vous aux émotions de base telles qu'heureux, triste, en colère, effrayé et blessé.

(La) Fiche de réflexion

Type d'activité : travail individuel.

Objectif : explorer les solutions à un comportement problématique.

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 : individuel.

Localisation : indifférent.

Déroulement :

Lorsqu'un enfant (dès 9-10 ans) pose un problème comportemental ou disciplinaire, l'éducateur peut l'inviter à remplir une 'fiche de réflexion' dans laquelle l'enfant répond lui-même, par écrit aux questions suivantes :

- 1 – **FAITS** : que s'est-il passé ? Quel a été ton comportement ?
- 2 – **RESSENTIS** : comment te sens-tu par rapport à cet événement ?
- 3 – **SOLUTION/INTENTION** : que comptes-tu faire afin d'éviter que cela ne se reproduise ?
- 4 – **QUELLE RÉPARATION** (le cas échéant) : que penses-tu pouvoir faire comme « réparation » (ou mériter comme « sanction ») ? Quelle tâche d'intérêt général proposes-tu d'accomplir ?

(Ce dernier point reste bien entendu facultatif et ne sera appliqué que dans la mesure où l'éducateur estime qu'une réparation est nécessaire.)

Commentaire : Notez que ce travail de réflexion peut aussi être proposé verbalement, en tête-à-tête. Le point essentiel de cette approche, pour l'éducateur, est de rester dans une **posture de questionnement**, invitant l'élève à réfléchir et à se positionner *par lui-même*. Le questionnement peut être répétitif et insistant, mais en évitant le jugement et le sermonnage. Voir l'activité : « **Écoute active : le questionnement invitant** » (livret 4).

Au besoin, l'éducateur demandera à l'élève de faire signer la fiche par les **parents**.

Geler-dégeler

Type d'activité : activité collective en mouvement

Objectif : ressentir dans le corps, ancrage corporel, conscientisation des différentes parties du corps.

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

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement : invitez le groupe à se disperser et à marcher. Prevenez que vous allez demander d'arrêter instantanément et de se geler dans la position, quelle qu'elle soit. Invitez à faire des gestes amples.

- 1- Marchez librement, sans vous toucher, chacun pour soi...
- 2- « Gelez ! » : restez immobiles. Question : *sans regarder, sans bouger la tête ni les yeux* : **VOS GENOUX SONT-ILS DROITS OU PLIÉS ?... Juste ressentir... vos genoux...**
- 3- Ensuite : « marchez ! ». Puis, de nouveau : « Gelez ! ». Question : « **VOS ÉPAULES SONT-ELLES LEVÉES OU ABAISSÉES ?... Juste ressentir, les épaules.** »
Et ainsi de suite : « marchez ! » ... « Gelez ! » ...
- **VOS COUDES SONT-ILS DROITS OU PLIÉS ?... Juste ressentir...**
- **VOS MAINS SONT-ELLES OUVERTES OU FERMÉES ?... Juste ressentir...**
- **VOTRE TÊTE EST-ELLE DROITE OU PENCHÉE ?... Juste ressentir...**
- **Le VISAGE, la mâchoire, la bouche... RELACHÉS OU TENDUS ?... Juste ressentir...**
- **LE FRONT EST-IL CRISPÉ OU DÉTENDU ?... Juste ressentir...**
- **LES MUSCLES DE VOTRE VENTRE SONT-ILS RELACHÉS OU TENDUS ?...**
- **LE POIDS DE VOTRE CORPS EST-IL PLUS SUR LE PIED DROIT OU PLUS SUR LE PIED GAUCHE ?... Juste ressentir...**
- 4- Partage : quels ressentis, quels apprentissages ?

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

Harmonisation

Type d'activité : temps de silence collectif, en cercle.

Objectif : mise en lien, recentrage, apprentissage de l'intériorité ; autorégulation ; ouverture aux autres ; focalisation de l'énergie du groupe ; repère clair de début et de fin d'une activité collective.

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 : 1'

Nombre de participants : indifférent

Localisation : joueurs debout en cercle, se tenant les mains.

Déroulement :

En début et fin de période d'activité avec un groupe, il peut être indiqué de prendre un court moment de silence (15 à 30 secondes).

Au début, avec des participants non familiarisés à ce rituel, il est utile de le guider très simplement : « *fermons les yeux un instant... juste pour respirer ensemble... totalement présents, dans ce lieu, dans ce groupe... ouverts les uns aux autres... (20 à 30'') Merci.* »

Ce petit rituel permet de focaliser l'énergie du groupe, d'indiquer un temps clair de début et de fin, et aussi de familiariser à l'intériorité, à la 'présence à soi'.

Notes

(Le) « Jeu des 4 mousquetaires »

Type d'activité : deux équipes s'affrontent pour voir qui tiendra le plus longtemps.

Objectif : expression de soi, écoute et communication, coopération, empathie,...

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 : 20-25'

Nombre de participants : 8 à 30 participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Le jeu consiste à faire jouer ensemble deux équipes de 4. Seule consigne : dans chaque équipe, les joueurs ont une position à tenir :

- 1) L'un a les **bras tendus en avant**, parallèles au sol,
- 2) l'autre les **bras tendus vers le haut**,
- 3) le troisième se tient **sur une jambe**,
- 4) le quatrième est le **joker** : il court autour de la salle selon un parcours prédéfini, attentif aux appels des autres.

Les trois premiers peuvent *appeler le joker pour se faire remplacer*. Le joueur remplacé devient le nouveau *joker*. Le groupe qui tient le plus longtemps les positions gagne la manche...

Annoncez clairement l'objectif : « *chacun doit être attentif aux mimiques, aux expressions du visage, aux cris, appels au secours, etc. Le but est que **tous** les joueurs prennent en considération leurs partenaires : il s'agit de repérer à temps celui qui va « lâcher » et risque de faire perdre son équipe. »*

(NB : il n'est pas nécessaire de préciser si les joueurs 1-2-3 peuvent circuler ou non, s'entraider ou non. C'est à eux d'éventuellement le découvrir.)

Discussion : quels ressentis, quels apprentissages ? Partager des sensations vécues – rictus, grimaces, souffles, rougeurs... – donne à chaque élève la possibilité de reconnaître ses camarades comme une version possible de lui-même. C'est alors que l'empathie advient.

Cet exercice peut être répété plusieurs fois au cours d'une année.

Ma fiche « colère »

Type d'activité : exploration en individuel avec mise en commun/partage en sous-groupes.

Objectif : expression de soi ; identification de ses schémas de comportement ; recherche de solutions, d'attitudes préférables ; écoute, empathie, soutien mutuel...

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 : 8 à 30 participants

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

Déroulement : activité en trois étapes :

1) **exploration individuelle** (réflexion, écriture) : *invitez les élèves à prendre un temps de réflexion, chacun pour soi, en écrivant quelques mots-clés pour se préparer à partager. Faites-les noter les questions :*

1- Quelles sont les choses qui me mettent facilement en colère (qui m'énervent, me stressent, me mettent de très mauvaise humeur...) ? Faites-en une liste.

2- Qu'est-ce qui peut m'aider à éviter de me mettre en colère ?

3- Qu'est-ce qui peut m'aider à me calmer lorsque je suis en colère ? (Quel est l'endroit, l'occupation, les conditions ou les personnes qui m'aident le plus à me calmer ?) ...

2) **partage en sous-groupes** de 4 ou 5.

(Rappel des règles de communication du « cercle de parole » ! Pas d'interruption, pas d'interventions, pas de commentaires... L'objectif est de développer l'acceptation et le non-jugement. On est dans l'écoute et le soutien mutuel. Rien à penser. Pas de conseils à donner. Précisez qu'il n'est pas obligatoire de tout dire. On ne partage que ce qu'on veut bien partager.)

3) **retours et débriefing en grand groupe.**

Conseil d'animation : cette activité n'est réalisable qu'avec un groupe bien rôdé à la communication bienveillante. Cependant, elle peut être pratiquée **en individuel**, pour inviter un jeune à identifier des solutions à des comportements problématiques. Voir également : « **(La) Fiche de réflexion** ».

Mains chaudes

Type d'activité : activité en binômes

Objectif : créer du lien, être à l'écoute, développer les perceptions subtiles.

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 : 8 à 30 participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement : commencer par une « démonstration », puis inviter le groupe à refaire l'exercice en binômes.

1) deux volontaires au centre du cercle, en démonstration (le groupe fera le même exercice ensuite). Décidez qui est A, qui est B. A et B se font face.

- Avancez vos deux mains de façon à ce que les paumes soient face à face, sans se toucher. Maintenez-les à quelques centimètres l'une de l'autre. Percevez-vous la chaleur de l'autre main ?...
- Maintenant, A ferme les yeux. Il/elle doit rester en contact et suivre la chaleur des mains de B. B guide lentement, en s'efforçant de maintenir le contact. Des mouvements latéraux d'abord, vers la gauche ou vers la droite. Ensuite, si l'exercice fonctionne sans difficulté, on peut essayer d'autres mouvements (haut, bas, avant, arrière, etc.)
- Éventuellement, l'animateur peut proposer : vous ouvrirez les yeux quand je dirai "STOP". OK ?... (30 secondes) STOP! Ouvrez les yeux et regardez où vous êtes... On recommence, toujours A qui ferme les yeux. Sentez bien la chaleur et restez en contact avec elle... (30 secondes) STOP! Ouvrez les yeux... Encore une fois...
- Maintenant on inverse : B ferme les yeux, A guide. Percevez la chaleur et suivez-la.

2) Ensuite on peut inviter l'ensemble du groupe à se répartir en binômes et faire le même exercice.

Partage et discussion : ressentis et apprentissages ?

Marionnettes en conflit

Type d'activité : jeux de rôles avec marionnettes.

Objectif : apprentissage de la résolution de conflits, médiation ente pairs. Les marionnettes sont un bon intermédiaire pour explorer des jeu-de-rôles.

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 : 40-60'+

Nombre de participants : 8 à 30 participants

Matériel : cartons, rubans, bâtons, bouts de branches, fils, assiettes en papier, papier graphique, de la colle, crayons et marqueurs, bâtonnets... etc. On peut aussi inviter les joueurs à aller chercher dans l'environnement extérieur de quoi se confectionner une marionnette à leur image.

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

1. Fournir aux enfants les matériaux divers, crayons, marqueurs, fil, bâtonnets, colle, etc... pour créer des marionnettes. Chaque enfant peut faire une marionnette qui lui ressemble (couleur des yeux, cheveux, lunettes ou autre particularité).
(Cette partie de l'activité peut prendre entre 10 et 20 minutes à elle seule)
2. Identifiez quelques scénarios de conflits qui se produisent fréquemment dans le groupe de jeu et notez-les sur de petites fiches. Exemples : deux enfants se disputent un camion, un enfant dit un mot injurieux à un autre enfant, un enfant est laissé hors jeu ou un enfant qui ne dit pas la vérité.
3. Répartissez les enfants en petits groupes de 3 et invitez chaque sous-groupe à tirer une des situations de jeu hors d'un chapeau. Lisez-leur le scénario.
4. Demandez ensuite à chaque groupe d'utiliser leurs marionnettes pour faire un jeu des rôles afin de résoudre le problème. Des marionnettes seront en conflit, la troisième interviendra pour proposer des solutions. Certains sous-groupes peuvent ensuite faire une représentation face au groupe entier.
5. Débriefing : invitez les enfants à s'exprimer sur les solutions proposées. N'oubliez pas d'apprécier et de reconnaître les compétences qui sont exprimées.

Conseil d'animation : précisez bien que les marionnettes doivent être « de bonne volonté » pour résoudre le problème. Cette activité peut être utilisée pour pratiquer le « **message clair** ».

Mes besoins

Type d'activité : activité pédagogique sur les besoins.

Objectif : apprendre à identifier ses besoins.

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 : 8 à 30 participants

Matériel : Une feuille de papier A4 et 3 feuilles A5 par groupe ; crayons – feutres ; une malle ou un panier.

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Introduction : Présentez l'objectif de la séance : le thème de cette séance est de découvrir la notion de « besoin ». Qu'est-ce qu'un « besoin » ? Exemples ?... (Voir également la différence entre « besoins » et « désirs ».)

Proposition N°1

Préparer préalablement des feuilles A4 avec différents exemples de besoins écrits en grand : *me reposer, boire, manger, bouger, silence, amitié, câlin, courir, crier, massage, jouer, rire, lire un livre, rêvasser...* (+ ajouter d'autres domaines si nécessaire).

Poser chacune des feuilles sur une chaise.

Demander ensuite aux enfants de se mettre près de la chaise où se trouve le besoin qu'ils ressentent à l'instant (ou auquel ils peuvent le plus facilement s'associer).

Débriefing :

- Comment avez-vous fait pour trouver ce besoin ? Que signifie-t-il pour vous ?
- Quels sont les besoins qui vous ont fait hésiter ?

Proposition N°2

Faites des groupes de 4 enfants en vous servant des astuces pour faire des groupes. Donnez à chaque groupe une feuille A4, trois papiers A5 et un pot de crayons et feutres.

- **Vous êtes tout seul sur une île déserte. Un coffre s'échoue sur la plage : il est vide !**
- **Qu'est-ce que vous auriez aimé y trouver ?**
- **De quoi avez-vous besoin pour vivre ?**

Laissez les groupes réfléchir puis demandez-leur de dessiner ou d'écrire sur la feuille A4 les idées trouvées.

Ensuite :

- **Maintenant choisissez seulement 3 objets dont vous avez envie et après les avoir dessinés ou écrits sur les feuilles A5, mettez-les dans la malle.**

A tour de rôle, un enfant de chaque groupe vient tirer au sort un papier. Il le montre au grand groupe qui essaie de trouver à quel besoin cet objet correspond. Et ainsi de suite jusqu'au dernier papier. Relevez, sur un support à afficher, les besoins qui apparaissent.

Débriefing :

- A quoi ça me sert de connaître mes besoins ?
- Qu'est ce qui se passe quand un de mes besoins n'est pas satisfait ?
- Est-il toujours facile de satisfaire mes besoins ? Par exemple ?

Notes

Mes besoins, mes objectifs

(voir livret 7)

Messages-JE

(voir livret 4)

(Le) Message clair

Type d'activité : jeu de rôle

Objectif : pratique de la médiation entre pairs ; résolution de conflits ; écoute et reconnaissance mutuelle.

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 : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

Durée : 20-30'

Nombre de participants : 6 à 30 participants

Matériel : tableau

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

INTRODUCTION : expliquez bien le principe.

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

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

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

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

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

PRATIQUE

Faites une **DEMONSTRATION** d'abord, ensuite proposez une pratique en trinômes.

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

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

A va exprimer :

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

B va reformuler (répéter) :

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

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

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

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

3) On recommence avec d'autres volontaires

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

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

Commentaire : **AVEC LES PLUS JEUNES** (7-8-9 ans) on ne fait que le ressenti, pas les besoins/demandes. On invite l'enfant 'victime' (émotionnel) à dire :

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

L'autre est invité à répondre :

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

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

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

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

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

Météo du jour : 1-2-3 météo

Type d'activité : activité de groupe, cercle de parole.

Objectif : communication, identifier l'état émotionnel de chacun, 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 : (1) facile

Durée : 3-5'

Nombre de participants : 2 à 30 participants

Localisation : joueurs debout en cercle.

Déroulement :

Introduction : il y a 3 signes et deux mains. Cela nous donne 5 possibilités.

Soleil : main ouverte, doigts écartés

Nuage : poing fermé

Pluie : pouce vers le bas (avec le mouvement descendant)

Instructions : À 3, tout le monde va montrer ses 2 mains :

1- Soleil-soleil : je me sens super bien, envie de rire, de m'amuser

2- Soleil-nuage : je me sens ok, normal

3- Nuage-nuage : je me sens gris, pas la forme, pas de grande envie

4- Nuage-pluie : je me sens un peu déprimé, envie de rien faire

5- Pluie-pluie : je me sens très mal, j'ai envie de pleurer

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

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

Petit temps de parole : donner à deux ou trois participants l'occasion de mettre des mots sur ce qu'ils ressentent.

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

Mettre en scène et décrypter la violence

Type d'activité : jeux-de-rôle en sous-groupes de scènes de conflit.

Objectif : résolution des conflits ; identification des causes et comportements ; mise en place de solutions.

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 : 60'+

Nombre de participants : 8 à 30+ participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Introduction : La résolution des conflits passe par la lecture la plus objective possible des événements : *que s'est-il passé exactement ? Qu'est-ce qui a fait que le conflit s'est déclenché ?...* Il s'agit donc de s'entraîner à regarder objectivement une situation. Dans cette activité, les participants vont être invités à se remémorer des expériences conflictuelles vécues et à les mettre en scène. Le groupe va observer et tâcher de répondre à ces questions.

Mise en place (disposition des participants) : Des sous-groupes de 4 à 7 personnes sont constitués (pour 3 sous-groupes, faire compter alternativement de 1 à 3. Les mêmes numéros se mettent ensemble).

Instructions de départ : Chaque sous-groupe va disposer de 15 minutes pour

- 1) identifier chacun, puis échanger brièvement, tour à tour, sur une expérience conflictuelle vécue, dans laquelle une forme de violence s'est manifestée ;
- 2) choisir une de ces expériences pour la représenter en jeu-de-rôle ;
- 3) raconter la situation en détail, clarifier le scénario du jeu-de-rôle et désigner les acteurs (qui joue qui, en évitant que le rapporteur du cas ne joue son propre rôle) ;
- 4) identifier l'instant d'éruption de la violence : un moment (en fin de représentation) où les acteurs vont devoir se figer pour se prêter à l'observation des autres groupes (le public).
- 5) Les questions auxquelles les observateurs doivent répondre sont : (1) que se passe-t-il exactement ? Sans interprétation, sans analyse, sans projection de ressenti,

quelle est l'observation, quels sont les faits ? (2) Quand exactement le conflit a-t-il démarré ? Qu'est-ce qui a été le déclencheur, ou les déclencheurs (quel mot ? quel geste ? quelle attitude ?)

Étapes du processus :

- 1 – Constitution des sous-groupes + instructions (5')
- 2 – Travail de préparation en sous-groupes : choix du conflit, des acteurs, du moment où la scène se fige (15')
- 3 – Représentations : chacun des sous-groupes présente à tour de rôle la scène de conflit. Chaque jeu-de-rôle se termine sur une scène figée représentant une situation de violence. Le public (les autres sous-groupes) observe objectivement et partagent ses observations : (1) *que se passe-t-il ?* - (2) *quels déclencheurs ?* (30')

Partage et discussion : validation des apprentissages.

Demandez aux participants de témoigner de leur expérience, de ce qu'ils ont appris dans cette activité, et notamment ce qu'ils ont compris de la différence entre « ce qu'on pense (ou projette) et ce qu'on voit objectivement » ...

Conseils pour l'animateur :

Cette activité est destinée à un public déjà relativement averti. Il sera utile d'avoir déjà exploré et identifié les étapes du processus de résolution d'un conflit, ainsi que l'observation objective et la communication juste. Ici, il s'agira de bien rester focalisé sur l'observation objective et la réponse aux questions formulées plutôt que sur les jeux-de-rôles eux-mêmes.

Notes

Mime tes émotions !

Type d'activité : mimes en solo face au groupe.

Objectif : émotions, 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 : 10-15'

Nombre de participants : 8 à 30 participants

Matériel : fiches mentionnant situation + émotion (adaptées au public cible).

Localisation : espace suffisant ; joueurs en cercle.

Déroulement :

Le groupe est assis en cercle. L'animateur a préparé des fiches, sur lesquelles sont décrites une *situation* particulière et la *réaction émotionnelle* qui l'accompagne. Par exemple : « **Ton amie avec qui tu as rendez-vous est en retard. Tu attends déjà depuis 20 minutes. Tu t'impatientes puis tu t'énerves en faisant les cent pas.** ».

Les joueurs viennent au centre un à un (à tour de rôle). Ils reçoivent une fiche et la lisent en silence. À l'aide de mimes et de gestes, ils doivent faire deviner au reste du groupe la situation exprimée et la réaction émotionnelle, mais ils n'ont pas le droit de parler.

Le premier qui trouve la situation et (ou ?) l'émotion décrites peut prendre la place du joueur au centre et tirer une nouvelle fiche pour faire deviner une nouvelle situation.

Remarque : Ce jeu permet aux participants de prendre conscience des stratégies de communication qui existent en dehors du langage, et des possibilités dont ils disposent pour se faire comprendre même sans parler la langue de l'autre.

Mon album personnel

Type d'activité : activité individuelle ou en binômes (peut être réalisée en classe).

Objectif : familiariser avec les différentes émotions ; vocabulaire émotionnel ; améliorer les compétences d'empathie en repérant les émotions dans un livre d'images.

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 : 45-60'

Nombre de participants : 8 à 30 participants

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

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

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

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

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

Mon état d'esprit en ce moment

Type d'activité : identifier son état émotionnel ; mimer l'état émotionnel d'un autre.

Objectif : expression émotionnelle ; écoute, attention, acceptation, empathie.

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 : 8 à 32 participants. Maximum 16 par cercle. Nombre pair !

Localisation : espace suffisant ; les participants forment un grand cercle.

Déroulement :

De manière non-verbale, par contact visuel, chacun identifie un partenaire, une personne située **en face** dans le cercle (éviter les voisins et joueurs proches).

Le meneur de jeu commence, afin de montrer un exemple. Il avance d'un pas ou deux dans le cercle, prononce son prénom de façon distincte et annonce son état d'esprit (ou état émotionnel) en ce moment (par exemple : « *je me sens impatient* »). Il revient ensuite à sa place. Son partenaire, en face, s'avance à son tour, répète le prénom et l'état d'esprit mentionné (« **impatient** »), puis **mime** cet état. Il agit comme un *interprète* qui invente le *langage corporel* adéquat pour représenter l'état d'esprit cité. Il revient alors à sa place et tous les participants répètent le prénom, le mot et le mime.

Et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde soit passé.

Remarque :

Cet exercice doit être conduit avec soin dans la mesure où il traite d'états émotionnels (fatigue, attente, crainte, curiosité, ouverture, etc.). Assurez-vous que le niveau de confiance soit suffisant dans le groupe, et aussi que le vocabulaire émotionnel soit bien intégré.

On pourra éventuellement donner comme instruction de ne pas répéter deux fois la même chose, le même état et le même mime.

Mon schéma émotionnel

Type d'activité : exploration en binômes.

Objectif : identifier les choix de comportement face aux émotions.

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 : 2 à 30+ participants

Localisation : espace suffisant ; participants répartis en binômes.

Déroulement :

Installez-vous en binômes.

Prenez chacun quelques instants pour penser à quelque chose qui vous énerve, vous agace, vous met en colère...

1) ÉCRIVEZ (en individuel) : (3')

Lorsque je me sens fâché (irrité, en colère),

1- j'ai tendance à (voir que... ; penser que... ; dire que... ; me sentir... ; réagir de telle ou telle manière...)

2- j'aimerais plutôt être capable de (pensées, attitudes, réactions préférables)

2) PARTAGEZ en binômes (2 x 5')

3) RETOURS GRAND GROUPE : qu'ai-je appris durant cette activité ?

4) BRAINSTORMING :

Lorsqu'on est en colère..... (ou 'triste' ; 'déprimé' ; 'angoissé'...)

On peut avoir tendance à

Il est plutôt préférable de (un meilleur choix serait plutôt de)

5) (en OPTION) RÉCAPITULATION DES ENSEIGNEMENTS : FACE AUX ÉMOTIONS :

6 aspects essentiels :

1-> **ETRE PRÉSENT A SOI-MEME** : qu'est-ce que je ressens, là maintenant ?... dans le corps.

2-> **ACCUEILLIR + RECONNAITRE** : Clé = l'expérience émotionnelle est **OK** !

Respirer, accueillir + nommer/verbaliser le ressenti émotionnel
C'est OK de ressentir ce que je ressens. Ce n'est qu'une sensation (dans le corps, une énergie émotionnelle, un espace réactif, un espace blessé...)

3-> **PAS BESOIN DE PENSER l'émotion !** PAS BESOIN DE COMPRENDRE !

Parler **de** ses émotions n'est pas ressentir ses émotions

4-> **ENSEIGNER LA DIFFÉRENCE** entre PENSER ET RESENTIR

5-> **ENSEIGNER LA DIFFÉRENCE** entre **RESSENTI et COMPORTEMENT** deux choses différentes !

6-> **assumer la RESPONSABILITÉ** de ses émotions (je suis créateur de mes pensées, de mes émotions) : c'est MON affaire !

-> je parle en « JE » (AVEC moi-même plutôt que CONTRE l'autre)

+ je communique mes ressentis plutôt que des jugements (toi)...

+ j'identifie mes besoins

+ j'explore ce qui en moi fait que je ressens/perçois/réagis de cette manière (exploration de mon espace blessé)...

Option de prolongation : sur base des « choix préférables » identifiés dans la première étape de l'activité, on peut demander de réaliser une « **roue à solutions** » (voir l'activité « roue à solutions »).

Variante : plutôt que de travailler en binômes, on peut aussi proposer cette activité en trinômes ou en sous-groupes de 4.

Notes

(Le) Panneau aux émotions

Type d'activité : afficher un panneau sur lequel les élèves peuvent situer leur état émotionnel.

Objectif : identification de son état émotionnel présent ; expression de soi (non-verbal) ; vocabulaire émotionnel (si invitation à verbaliser) ; se familiariser avec divers états émotionnels ; acceptation des autres...

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' (utilisation journalière)

Nombre de participants : indifférent.

Matériel : de quoi fabriquer un panneau.

Localisation : espace mural + espace devant permettant aux élèves d'y avoir accès et de « marquer » leur positionnement.

Déroulement :

Créez et fixez au mur un panneau (éventuellement un tableau métallique. avec ronds aimantés portant le nom des enfants) sur lequel vous représentez différentes émotions.

Les positives regroupées au centre, les négatives vers la périphérie (à moins que vous ne choisissiez le contraire).

Chaque émotion peut être représentée par une fleur ou une forme particulière, une couleur particulière... Laissez aussi des espaces non-définis. pour les émotions différentes (non représentées). Les enfants peuvent placer leur nom dans l'émotion correspondant à celle qu'ils ressentent. Une excellente activité à faire en début de journée... Elle permet aux enfants d'être davantage conscient de leur état émotionnel. de le partager, et aux éducateurs d'être davantage à l'écoute des ressentis des enfants.

Variante : le thermomètre à émotions

Un concept similaire au précédent est celui du thermomètre à émotions. Créez un poster (ou panneau) en forme de thermomètre. avec des degrés allant de zéro à dix (éventuellement aussi des températures en négatif !) qui va de super bonne humeur à très mauvaise humeur. Il peut y en avoir un pour chaque émotion (ou un par enfant). représentée par un visage expressif (sourire, hilare, pleur, aigre, coléreux...). Les enfants sont invités à placer leur nom ou « curseur personnel » (éventuellement personnalisé avec une petite photo) sur l'échelle du thermomètre.

Pastilles de couleur

Type d'activité : jeu collectif ; former des groupes en fonction de la couleur qu'on a sur le front (mais qu'on ne connaît pas).

Objectif : mise en lien, attention, discrimination, acceptation, coopération.

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 : 15 à 30+ participants.

Matériel/Préparation : pour 30 joueurs, préparez 5 différentes couleurs de pastilles autocollantes (éventuellement sur un bandeau à mettre autour de la tête) : 10 bleues, 10 rouges, 6 jaunes, 3 vertes, une orange. Pour des nombres différents, respectez des proportions similaires.

Localisation : espace suffisant ; joueurs en mouvement.

Déroulement :

1) « Ceci est un jeu non-verbal. Respectez donc un silence total jusqu'à la fin, nous partagerons après. Vous pouvez en revanche échanger des signaux, des gestes, tant que cela reste non-verbal. Je vais vous mettre à tous une pastille colorée sur le front. Ne la regardez pas, vous n'êtes pas censés savoir la couleur que vous portez. Attendez les instructions pour la suite. »

(Collez ensuite une pastille sur chaque front, de telle manière que l'élève ne puisse en voir la couleur. Il doit y avoir 5 couleurs différentes, en nombres inégaux, par exemple 9 bleues, 10 rouges, 6 jaunes, 3 vertes, une orange. Lorsqu'ils ont tous leur pastille de couleur sur le front, poursuivez les instructions.)

2) « A mon signal, j'aimerais que vous vous regroupiez en groupes **multicolores**. Attention, aucun groupe ne peut comporter deux fois la même couleur. OK ? Allez-y, en silence... Observez bien vos ressentis, vos besoins, vos désirs, vos craintes... Comment faites-vous ?... »

3) « Je voudrais maintenant que vous vous regroupiez **par couleur**. Toujours en silence, rejoignez votre groupe de couleur... Observez bien vos ressentis, vos besoins, vos désirs, vos craintes... »

Partage - Discussion : - Quels étaient vos ressentis dans ce jeu ?

- Quels sont les besoins liés à ces ressentis ?

- De quelle manière ce jeu reflète-t-il la vie réelle ? Quels problèmes de société se retrouvent ici ?

- Citez un exemple de discrimination dans la vie de tous les jours.

Photolangage

(voir livret 4)

Photos émotions

Type d'activité : réaliser des photos d'expressions émotionnelles diverses (mimées).

Objectif : émotions, vocabulaire émotionnel, se familiariser avec divers états émotionnels.

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 : 6 à 30 participants

Matériel : matériel pour photographier et imprimer les photos.

Localisation : espace suffisant ; joueurs en mouvement.

Déroulement :

Mimer les émotions ET photographier les enfants exprimant une émotion mimée (dont le nom est inscrit sur un carton qu'ils tiennent sur la poitrine).

Photographiez éventuellement plusieurs acteurs, choisissez le visage le plus juste ou le plus expressif. Demandez bien d'exagérer un peu l'expression... Affichez les photos choisies au mur. Elles peuvent être utilisées de diverses manières comme référence aux états intérieurs ressentis. Préparez une liste d'émotions auparavant.

Notes

Pratique de la médiation

Type d'activité : jeu de rôle

Objectif : résolution des conflits, médiation dans les conflits.

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 : 45-60'

Nombre de participants : 4 à 30+ participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement (sous-groupes).

Déroulement :

Introduire : **Qu'est-ce qu'une médiation ?** (éventuellement en BRAINSTORMING !)

-> Le médiateur n'est pas impliqué dans le conflit.

- Il (elle) GUIDE un processus de résolution du conflit ;
- Il (elle) n'est ni un arbitre, ni une autorité qui impose une solution ;
- Il (elle) aide à établir les règles de communication et vérifie qu'elles soient correctement appliquées ;
- Il (elle) s'assure que chacun soit entendu, reconnu ;
- Il (elle) aide à identifier des solutions **gagnant-gagnant**, acceptable pour tous ;
- Il (elle) invite les protagonistes à prendre des engagements clairs et à les respecter.

Instructions :

- 1) En sous-groupes de 3 ou 4, identifier un cas de conflit entre deux personnes (conflit d'intérêt, demande conflictuelle) et se préparer à jouer en jeu-de-rôle le conflit + l'intervention en médiation. Qui fera quoi ?... (10')
- 2) Pratique de la médiation :
Introduire le cas, le jouer dans sa forme conflictuelle, ensuite jouer l'intervention du médiateur, qui doit :
 1. inviter chacun à identifier les **faits** (*que s'est-il passé exactement ?*)
 2. inviter chacun à mettre des mots sur les **ressentis** (*comment t'es-tu senti alors ? Comment te sens-tu maintenant ?*)
 3. inviter chacun à exprimer **besoins** et **demande** (*qu'est-ce que tu aimerais exprimer/demander, et à qui ?*)
 4. inviter chacun à rechercher une **solution** « gagnant-gagnant » (négociée, acceptable pour chacun) : *que penses-tu pouvoir faire pour que les choses s'arrangent ?*
 5. inviter chacun à remercier / **apprécier** l'autre.
 6. veiller par la suite à ce que la solution soit **appliquée** et satisfaisante.

Débriefing : apprentissages. Voir éventuellement l'activité « Explorer la confrontation ».

Quand on se dispute (+ la roue à solutions)

Type d'activité : brainstorming.

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

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



Maternelles (GS) – primaires (CP - CM) – collègue – secondaires – lycée

Difficulté : → → → → (2) plus impliquant

Durée : 30-45'

Nombre de participants : 4 à 30+ participants

Matériel : (pour la « roue à solution ») grandes feuilles de papier ; marqueurs.

Localisation : espace suffisant ; joueurs en grand groupe au départ (pour le brainstorming), en sous-groupes ensuite (pour la « roue à solutions »).

Déroulement :

1) BRAINSTORMING :

- a. Il y a **des choses pas très 'gentilles'** qu'on fait parfois aux autres. Quoi par exemple ? Quelles sont les différentes manières de se disputer ?
(Dire des choses vilaines, injurier, se moquer, frapper, arracher un objet des mains, tirer la langue, bousculer, rejeter, ne pas écouter, menacer, critiquer, faire du chantage... etc.)
- b. **Comment se sent-on** quand quelqu'un nous embête ou nous dispute ? Quels sont les ressentis possibles ? (se sentir mal, blessé, triste, en colère...)
- c. **Comment réagit-on** quand quelqu'un nous embête, nous dérange ou nous dispute ?
- d. **Quelles sont les réactions (négatives)**, les attitudes qui enveniment le problème, qui n'offrent pas de vraie solution, qu'il vaut mieux éviter ? (répondre, agresser, vengeance, punition...)
- e. **Quelles sont les réactions (positives)**, les attitudes, qui permettent de gérer le problème, qui permettent de se calmer ou d'éviter le conflit... ?
-> écouter, regarder sans répondre, s'éloigner, proposer d'arrêter, s'excuser, dire non (gentiment), proposer une solution différente, dire ce que je ressens...

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

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

*(**DEMONTEZ** comment faire, donnez un exemple !)*

- 2) En sous-groupes (3-4-5), invitez les élèves à identifier ensemble les 6 ou 7 choix d'attitude les plus utiles pour solutionner les disputes ou conflits. Ensuite, fabriquez un poster en forme de roue (tarte, pizza), les quartiers reprenant les diverses solutions identifiées.
- 3) Mise en commun, partage et discussion. Afficher les posters et utiliser la 'roue à solutions' lorsqu'un problème apparaît.

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

Notes

Quels besoins les ressentis suivants cachent-ils ?

Type d'activité : activité pédagogique en grand groupe (brainstorming).

Objectif : identifier ce qu'est un besoin.

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 : indifférent.

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Introduction : qu'est-ce qu'un besoin ? Quelle est la différence entre besoin et désir/envie ?

- > quand on a faim, on a besoin de 'manger', pas de manger son plat préféré.
- > quand on a soif, on a besoin de 'boire', pas nécessairement du jus de fruit.

Explorer les questions : « Quel est le besoin lorsque je me sens... » :

gelé, affamé, **somnolent**, impatient, **inquiet**, jaloux, seul(e), **perdu**, stressé, **triste**, exclu (rejeté), **stupide** (incapable), méfiant... ?

« Quels sont les besoins exprimés dans les messages suivants... » :

- **C'est trop injuste ! Ma sœur reçoit toujours plein de choses et moi jamais rien !** (*besoin de reconnaissance, d'attention, d'amour...*)
- **S'il te plaît, ne m'ennuie pas avec tes histoires maintenant. Je suis fatigué !** (*besoin de repos, de calme...*)
- **Tu pourrais me donner un coup de main pour ranger, plutôt que de rester scotché à la télévision !** (*besoin de soutien, de reconnaissance, de repos...*)
- **Cela fait plusieurs jours que je n'ai pas parlé à quelqu'un...** (*besoin de contact, d'écoute...*)
- **Regarde mon dessin ! Il est beau, hein ! ! !** (*besoin de reconnaissance, d'appréciation...*)
- **Je ne veux plus jouer avec toi ! Tu n'es qu'un tricheur !** (*besoin d'honnêteté, de franchise, de respect...*)
- **Malheureusement, je ne pourrai pas venir à ta soirée. Mes parents ne me laissent jamais sortir seule le soir !** (*besoin de liberté, d'indépendance...*)
- **Pour les vacances..., j'irai peut-être quelquefois à la piscine, tout au plus. Moi on ne m'emmène jamais en voyage !...** (*besoin d'évasion, de confort, de liberté, de luxe, de moyens financiers, d'attention...*)

Quels sont nos besoins les plus importants ?

Type d'activité : activité pédagogique en grand groupe (brainstorming).

Objectif : identifier ce qu'est un besoin.

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.

Localisation : indifférent.

Déroulement :

(Avec les plus grands, au collège-lycée, on peut introduire l'activité par un petit exercice en individuel : « Souvenez-vous d'un moment très heureux que vous avez connu... Il y a peu ou il y a quelques temps... Quand était-ce ? Que s'est-il passé ?... Et surtout : comment vous êtes-vous senti alors ? Quelles sensations ?... Cet état dans lequel vous étiez, pouvez-vous identifier à quels besoins il répondait ? Quels besoins venait-il satisfaire ?... » Faites ensuite un tour de cercle pour entendre les réponses.)

Brainstorming (notez éventuellement au tableau ce qui émerge) :

Question : Qu'y a-t-il (d'autre encore) comme besoins importants pour l'être humain ? -> *Besoins physiques, besoins psychologiques, besoins sociaux, besoins spirituels...*

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

-> *Inconfort, insatisfaction, frustration, déséquilibre, maladie... mort...*

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

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

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

Que ressens-tu dans ton corps en ce moment ?

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**

(Voir « Mon journal de bord CPS (1) », activité n° 12)

Questions à répondre en individuel, avant mise en commun en sous-groupes. Utilisez le livret, un cahier, carnet de notes ou une feuille séparée.

- Juste là, dans ton corps, quelles sont les sensations qui attirent ton attention ?
- Prends un moment pour respirer et ressentir... Juste accueillir ce qui est là...
- Quand tu es prêt(e), dessine comment tu te sens dans ton corps en ce moment :

.....

Que t'inspire cette expérience ? Quel apprentissage en retires-tu ?

"Qu'est-ce que cela me fait ?"

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

Objectif : découvrir les familles d'émotions et leur vocabulaire spécifique ; explorer le lien situation – émotions ; prendre conscience qu'une même situation peut susciter des émotions semblables ou différentes.

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 : 30-40'

Nombre de participants : 5 à 30+ participants

Matériel :

- Photocopies des situations qui sont à la suite du thème (« fiches de situations »)
- Photocopies des émoticônes qui sont à la suite du thème (« fiches d'émotions »)

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Répartir les enfants en sous-groupes de 5 ou 6.

Distribuez à chaque groupe un tableau et les situations préalablement découpées. Chaque groupe dispose son tableau devant lui. Les situations sont réparties entre les enfants du groupe.

A tour de rôle, dans son groupe, un enfant lit à haute voix une situation. En s'aidant du tableau de sentiments, il dépose la situation évoquée à côté du sentiment qu'il éprouverait. Les autres enfants peuvent dire ce qu'ils ressentiraient dans cette situation.

Débriefing :

- Comment as-tu vécu l'activité ?
- Quel genre de difficultés as-tu rencontrées ? Lesquelles ?
- Quelles situations ont suscité le plus de débats ?
- Quelles situations as-tu déjà vécues ?
- Pour quelle situation as-tu trouvé quelqu'un qui a ressenti un autre sentiment que le tien ?

Fiches d'émotions : 6 cartes avec sur chacune un visuel et une émotion écrite :
PEUR – JOIE – COLERE – TRISTESSE – DEGOUT - SURPRISE

Fiches des situations, (à reproduire) :

<u>SITUATIONS</u>
Romain me demande de l'accompagner. Mais je n'en ai pas vraiment envie.
Un petit est tombé, je l'aide à se relever.
Le dentiste m'annonce que j'ai une carie et qu'il va devoir me faire une piqûre.
Lors d'une dispute mon frère (ou ma sœur) m'a frappé(e).
Pour Noël, j'ai reçu exactement ce que j'avais demandé, et même encore un chouette cadeau en plus !
J'ai mangé trop de sucreries et j'ai mal au ventre.
Dans la cour de récréation, je me retrouve seul(e).
Mes copains se disputent. J'essaie de régler le problème en discutant tranquillement.
Je vais chez quelqu'un que je ne connais pas. Je dois rester tranquille et écouter.
Je n'ai pas réussi mon évaluation en français.
C'est bientôt les vacances !
J'espérais beaucoup aller à ce stage multi-sport, mais il a été annulé.
J'ai été puni alors que je n'avais rien fait.
J'avais très peur pour ce premier concert devant un public, mais ça c'est super bien passé.
Je dormais presque lorsque j'ai senti une petite bête dans mon lit, à mes pieds...

Notes

Ressentir dans le corps

Type d'activité : activité collective, exploration en mouvement

Objectif : conscientiser les ressentis dans le corps et les postures corporelles liées aux différentes émotions ; passer d'une émotion à l'autre.

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 : 6 à 30+ participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Divisez le groupe en deux. Avertissez que ceci est une activité non-verbale, donc en silence.

Une moitié sera '**gaie/joyeuse**', l'autre sera '**triste/déprimée**'. Invitez les joueurs à se répartir dans l'espace : *marchez librement... puis immobilisez-vous. Chacun maintenant va prendre quelques instants pour renouer avec cet espace émotionnel que je vous ai indiqué, de joie ou de tristesse...*

Quelle posture votre corps prend-il ?... Comment se positionnent vos épaules, votre tronc ?... Comment se modifie votre visage ?... votre respiration ?...

Laissez votre corps s'exprimer et ressentez cet état dans tout votre être...

Maintenant, marchez librement en exprimant cet état... Quelle démarche ?... Quel regard autour de vous ?...

(Laissez les joueurs circuler durant 1 minute. Évitez qu'ils n'entrent directement en contact les uns avec les autres.)

Ensuite, invitez le groupe à s'immobiliser et à relâcher leurs sensations, à revenir à leur « état normal »... Ensuite :

Maintenant, ceux qui étaient dans la joie vont explorer la TRISTESSE, ceux qui étaient dans la tristesse vont explorer la JOIE...

Prenez quelques instants pour renouer avec cet espace émotionnel...

Quelle posture votre corps prend-il ?... Comment se positionnent vos épaules, votre tronc ?... Comment se modifie votre visage ?... votre respiration ?...

Laissez votre corps exprimer cet état et ressentez-le dans tout votre être...

Maintenant, marchez librement en exprimant cet état... Quelle démarche ?... Quel regard autour de vous ?...

(Laissez les joueurs circuler durant 1 minute.)

Ensuite, invitez les joueurs à s'immobiliser de nouveau et à relâcher leurs sensations, à revenir à leur « état normal »... Puis :

Maintenant, ceux qui étaient dans la joie vont explorer la PEUR, ceux qui étaient dans la tristesse vont explorer la COLERE...

Prenez quelques instants pour renouer avec cet espace émotionnel...

Quelle posture votre corps prend-il ?... Comment se positionnent vos épaules, votre tronc ?... Comment se modifie votre visage ?... votre respiration ?...

Laissez votre corps exprimer cet état et ressentez-le dans tout votre être...

Maintenant, marchez librement en exprimant cet état... Quelle démarche ?... Quel regard autour de vous ?...

(Laissez les joueurs circuler durant 1 minute.)

Ensuite, invitez les joueurs à s'immobiliser de nouveau et à relâcher leurs sensations, à revenir à leur « état normal »... Puis :

Maintenant, ceux qui étaient dans la colère vont explorer la PEUR, ceux qui étaient dans la peur vont explorer la COLERE...

Prenez quelques instants pour renouer avec cet espace émotionnel...

Quelle posture votre corps prend-il ?... Comment se positionnent vos épaules, votre tronc ?... Comment se modifie votre visage ?... votre respiration ?...

Laissez votre corps exprimer cet état et ressentez-le dans tout votre être...

Maintenant, marchez librement en exprimant cet état... Quelle démarche ?... Quel regard autour de vous ?...

(Laissez les joueurs circuler durant 1 minute.)

Ensuite, invitez les joueurs à s'immobiliser de nouveau et à relâcher leurs sensations, à revenir à leur « état normal »... Puis :

Maintenant, tout le monde, prenez quelques instants pour renouer avec un état de CONFIANCE...

Quelle posture votre corps prend-il ?... Comment se positionnent vos épaules, votre tronc ?... Comment se modifie votre visage ?... votre respiration ?...

Laissez votre corps exprimer cet état et ressentez-le dans tout votre être...

Maintenant, marchez librement en exprimant cet état... Quelle démarche ?... Quel regard autour de vous ?...

(Laissez les joueurs circuler durant 1 minute.)

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

Questions :

- Est-ce que les émotions affectent le corps, la posture, la manière de se mouvoir, de regarder les autres ?
- Était-ce facile de changer d'état émotionnel ? Qu'est-ce qui facilitait ce changement ? Comment changez-vous d'état émotionnel dans la vie réelle ? Quel exemple pouvez-vous donner d'une expérience où vous êtes passés en un instant d'un état à l'autre ?...
- Quelles pensées étaient présentes, quels besoins, quelles envies ?...

Résoudre les conflits

Type d'activité : exploration individuelle suivie de partage en sous-groupe.

Objectif : résolution de conflits, identifier les ressources personnelles, choix, 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 : → → → → **(2) plus impliquant**

Durée : 20-30'

Voir « Mon journal de bord CPS », activité n° (1) 31 et (2) 32.

Questions à répondre en individuel, avant une mise en commun en sous-groupes.
Utilisez le livret, un cahier, carnet de notes ou une feuille séparée.

Déroulement :

Souviens-toi d'une dispute récente, une situation de conflit.

1 – Avec qui était-ce ?

2 – Que s'est-il passé qui fut la cause du conflit ?

3 – Quelle a été ton attitude ?

4 – Quelle a été l'attitude de l'autre (*juste les faits observés*)

5 – Comment t'es-tu senti(e) à la fin ?

6 – Comment penses-tu pouvoir éviter une prochaine fois que les choses se passent de la même manière ? Que pourrais-tu faire différemment, soit pour éviter un conflit, soit pour le résoudre de manière à ce que tout le monde soit content, soit pour « réparer » une erreur... ? Ecris ou dessine.

Partage en sous-groupes.

(La) Roue à solutions

Type d'activité : travail en sous-groupes ; réalisation d'un poster.

Objectif : identifier et rappeler les choix de solutions qui existent (en termes de comportement). Aider à développer les compétences de résolution d'un problème.

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 : 2 à 30+ participants

Matériel : grandes feuilles de papier, feutres, marqueurs

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Lorsqu'un problème se pose, ou après avoir exploré le thème de la colère, ou celui de la résolution des conflits, on peut proposer cet outil. (*Pour les thèmes à explorer, voir les activités « Ma fiche colère », « Mon schéma émotionnel », « Quand on se dispute »...*)

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

(**DEMONTREZ** comment faire, donnez un exemple !)

Si le thème est 'la colère', la roue à solution peut ressembler à ceci :



- 2- En sous-groupes (2-3-4), invitez les élèves à identifier ensemble les **choix d'attitude** les plus utiles pour solutionner un problème donné. Ensuite, fabriquez un poster en forme de roue (tarte, pizza), les quartiers reprenant les diverses solutions identifiées.
- 3- Mise en commun, partage et discussion. Afficher les posters et utiliser la 'roue à solutions' lorsque le problème visé par la 'roue à solution' apparaît.

Conseils pour l'animateur : cette activité peut se révéler utile pour n'importe quel problème récurrent (conflits, comportement problématique, défi personnel, émotions, problème de classe...).

Notes

Sculptures d'argile en binômes

Type d'activité : activité ludique en binômes.

Objectif : se sculpter réciproquement ; explorer des postures diverses et les ressentis associés ; confiance ; rapprochement physique.

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 : 6 à 30 participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Mise en place : choisissez un partenaire et éparpillez-vous deux par deux (idéalement en cercle autour de la pièce, lorsque le groupe est important)... Décidez lequel de vous deux est A et lequel est B.

Instructions : « ceci est un exercice non verbal, je vous demande donc de rester en silence jusqu'à la fin. Voici ce que vous allez faire : les A vont modeler une sculpture, les B sont l'argile à modeler. Il s'agit pour les A de créer une statue exprimant un état émotionnel (que je vais vous indiquer dans un instant). Le sculpteur doit s'assurer que la situation et la pose qu'il choisit soient suffisamment confortables pour que la sculpture ne s'effondre pas. Sculptez le corps entier dans la position corporelle de l'état émotionnel que vous voulez exprimer (*faites une petite démonstration !*). Les B quant à eux se comportent comme une masse d'argile. Ils se laissent modeler sans faire aucun mouvement par eux-mêmes. Laissez le sculpteur autant que possible réaliser son œuvre. Figez-vous dans la forme qu'il vous imprime... Attention : les sculpteurs, vous devez « modeler » votre argile. Vous ne pouvez **ni parler, ni 'montrer'** ce qu'elle doit faire. Est-ce clair ?... Vous avez 2-3 minutes pour réaliser votre œuvre. Lorsque vous aurez terminé, venez me rejoindre au centre de la pièce. Nous visiterons ensuite le musée. OK ?...

1) **LE THEME QUE VOUS ALLEZ EXPRIMER EST : un état de désespoir**, rien ne va plus, je suis profondément malheureux !... (Votre espace d'impuissance) Allez-y. »

Après quelques minutes, demandez aux sculpteurs de vous rejoindre pour faire le tour de l'atelier et admirer les œuvres. S'arrêtant devant chacune d'elles, leur créateur explique ce qu'il a voulu exprimer. Demandez éventuellement à la sculpture si elle peut ressentir ce que le sculpteur a voulu exprimer.

2) Retour aux binômes. Inverser les rôles. Les B sont sculpteurs, les A sont l'argile. **LE THEME, MAINTENANT EST : un état de grande confiance, je suis profondément heureux (votre espace de confiance).**

Partage - Discussion :

Comment avez-vous vécu ce jeu ? Les différents états émotionnels ont des positions corporelles qui leur correspondent. C'est intéressant à observer. Quelle position votre corps prend-il lorsque vous êtes dans votre espace d'impuissance... et dans votre espace de confiance ?... Notez que nous avons tous ces différents espaces intérieurs. On est parfois dans l'un, parfois dans l'autre. En fait, il est facile de passer de l'un à l'autre...

Conseil d'animation :

1) commencez par mettre le groupe en cercle. Faites compter 1-2, 1-2, 1-2... autour du cercle (ou toute autre moyen pour constituer des binômes). Invitez les joueurs à se mettre en binômes en grand cercle, un cercle de binômes. Invitez-les à décider qui est A, qui est B. Les A vont commencer par être sculpteurs... etc. En disposant les binômes en cercle, il sera plus facile pour les sculpteurs de rejoindre l'animateur au centre du cercle lorsqu'ils ont fini. Ainsi, les « sculptures » seront disposées en cercle, ce qui facilitera la visite du « musée ».

2) Veillez à ne pas prendre trop de temps pour la visite, car certaines sculptures peuvent se trouver dans une pose inconfortable et difficile à tenir.

3) Veillez bien à n'indiquer le thème qu'une fois bien comprises toutes les instructions. Le thème doit venir comme un signal de départ de l'action.

Notes

Se sentir 'relax'

(voir livret 10)

(La) Sonnette d'alarme

Type d'activité : outil de communication de détresse.

Objectifs : un **objet sonore** est actionné par celui/celle qui a besoin de signaler un ressenti difficile, quelque chose qui a besoin d'être communiqué d'urgence.

Objectif explicite : informer les autres de sentiments forts, d'un état émotionnel perturbé ; besoin d'exprimer ses sentiments lorsque l'on a été blessé (« j'en ai gros sur le cœur ! »).

Objectif implicite : cohésion du groupe ; écoute mutuelle ; conscience, accueil et respect des sentiments des autres ; soutien réciproque et expression d'empathie.

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 : indifférent.

Matériel : une sonnette (ou tout autre objet sonore).

Localisation : indifférent.

Déroulement : Exemples d'emploi :

- sentiment d'avoir été blessé par des paroles (d'enseignant, de camarade)
- état intérieur perturbé par une difficulté (séparation dans la famille, décès, violence, situation choquante...)

Description

1. Un **objet symbolique** (sonore, de préférence) est désigné comme ouvrant le champ d'un "*J'ai besoin de dire quelque chose*". Lorsque quelqu'un prend cet objet, cela signifie que le champ de parole lui est ouvert.
2. La personne exprime ses sentiments. Les autres écoutent, ne l'interrompent pas et ne commentent pas.
3. Lorsque la personne a fini de parler, on peut exprimer son soutien, sa compassion, mais sans commenter ni vouloir juger ou résoudre les problèmes évoqués.

Conseils d'animation : Le but de la 'sonnette d'alarme' est d'informer les autres que "*J'ai besoin de dire quelque chose*". Cela nécessite qu'un climat favorable soit établi auparavant dans le groupe.

Veillez à ce que ce procédé soit utilisé de manière de manière 'sérieuse' et respectueuse. Ne placez pas la sonnette (ou l'objet choisi) à un endroit trop facile à saisir, de manière à éviter qu'elle ne soit actionnée 'pour rire' ou pour déranger un processus de groupe. Prenez le temps d'introduire cet outil en invitant à ne l'utiliser qu'à bon escient. Si vous constatez des utilisations abusives ou perturbatrices, saisissez l'occasion pour faire un cercle de parole et inviter à dégager une solution.

Symboliser l'émotion

Type d'activité : travail intérieur.

Objectif : guérison d'un « espace blessé » ; ancrage dans un « espace ressource ».

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 : 15-20'

Nombre de participants : 2 à 20 participants.

Localisation : indifférent.

Déroulement :

Face à un défi émotionnel, on peut inviter à 'symboliser' ce défi. Voici les étapes :

- 1) Pensez à une expérience émotionnelle difficile (angoisse, colère)... Où est le ressenti dans le corps, là maintenant ? Accueillez bien cette sensation. Respirez et ressentez...
- 2) Imaginez que cette sensation soit un objet. quel objet serait-il ? (*Éventuellement suggérer : un caillou, un chiffon, une poupée, un nœud, un morceau de bois...*)
(NB : on peut faire ce processus de façon imaginaire, ou inviter à trouver un réel objet)
- 3) Explorez comment vous pouvez établir une relation avec cet objet :
 - *quel est son besoin ?*
 - *que pourriez-vous faire pour prendre soin de lui ?...*
 - *comment lui parler, à cet objet ? Invitez-le à se tenir dans votre présence bienveillante...*

DISCUSSION : symboliser, c'est remplacer la sensation (le problème) par un objet.

Face à une émotion encombrante (une peur, une colère, une tristesse) il peut être utile de la 'symboliser', afin d'aider l'enfant à s'en désidentifier. La symbolisation permet de remplacer l'émotion par un objet : *imagine que ce problème (cette émotion) soit un objet, quel objet serait-il (elle) ?*

Ainsi, une angoisse, une tristesse, peut être représentée par un caillou. En cherchant à identifier le besoin de l'objet (du *caillou*) on pourra inviter l'enfant à se concentrer sur ses efforts pour offrir à l'objet ce dont il a besoin (de la présence, du réconfort...). Ainsi, l'objet symbole devient l'objet de l'attention de l'enfant. La *plante* représentant sa tristesse sera arrosée avec soin, le *dessin* représentant sa peur sera affiché au mur, coloré, apprécié... L'objectif est de permettre à l'enfant d'accéder à un 'espace-ressource' dans lequel il devient le pourvoyeur d'attention, d'affection, d'amour, plutôt que de rester identifié à son 'espace blessé'. Ce faisant, une transformation intérieure se produit, permettant la guérison de l'espace blessé et l'enracinement dans l'espace ressource.

Une idée encore plus chouette

Type d'activité : démonstration en binôme (en jeu de rôle ou lors d'un conflit).

Objectifs : résolution de conflits ; inviter les enfants, lorsqu'ils expérimentent un conflit (des besoins ou demandes conflictuelles), à identifier une solution gagnant-gagnant. Apprentissage de la médiation entre pairs.

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'

Nombre de participants : 2 à 30 participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Instructions : faire une démonstration, avec deux volontaires en conflit :

- 1- ce que tu veux ?
- 2- ce que je veux ?
- 3- **quelle idée encore plus chouette ?**

À pratiquer régulièrement, en cas de conflits, pour que cela devienne une stratégie bien intégrée.

Conseil d'animation : cette exercice de communication, très simple, peut trouver sa place à la fin d'un « message clair ». Ces trois petites questions peuvent guider un processus d'identification d'une solution : moi je veux ceci, toi tu veux cela. Nous sommes dans un conflit. Que pouvons-nous trouver de mieux que de nous chamailler ? La phrase « **quelle idée encore plus chouette** » semble bien fonctionner chez les enfants. Elle est « invitante ». Elle sera utile pour aider l'adulte à ne pas imposer une solution, mais à rester dans une posture interrogative.

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+)	♦♦
(Le) Ruban sonore	(5 ans+)	♦♦

(livret 4)

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	(7ans)	♦♦	
(Les) Marches	(5 ans)	♦	

(Les) Métiers	(5 ans)	♦♦	(livret 3)
Mon corps sonne	(5 ans)	♦♦	
Nos héros préférés	(11 ans)	♦♦	(livret 7)
(La) Parade des animaux	(3 ans)	♦	
Parler face au groupe	(7 ans)	♦♦	
Positionnez-vous	(11 ans)	♦♦	(livret 7)
Poursuivre le récit	(11 ans)	♦♦♦	
Que fais-tu ?	(8 ans)	♦♦	
Quels talents particuliers as-tu ?	(7 ans)	♦♦	
Que se passe-t-il ensuite ?	(9 ans)	♦♦	
Qu'est-ce qui vous met de bonne humeur?	(5 ans)	♦	(livret 9)
Qu'est-ce qui vous rend heureux ?	(8 ans)	♦	(livret 9)
Questions délirantes	(8 ans)	♦♦	
Raconte-moi !	(3 ans)	♦	
Relais du geste	(7 ans)	♦♦	(livret 4)
Ruban sonore	(7 ans)	♦♦	(livret 3)
Sculpture de groupe	(7 ans)	♦♦	(livret 3)
Se joindre à la fourmilière	(9 ans)	♦♦	
(Les) Statues	(5 ans)	♦	
Statues musicales	(3 ans)	♦	
Suivez le gigolo	(4 ans)	♦	
(La) Surenchère	(8 ans)	♦♦	
(Le) Tableau magique	(7 ans)	♦♦	
Théâtre spontané - Improvisations créatives	(9 ans)	♦♦♦	
Thèmes d'impro	(8 ans)	♦♦	
(Le) Tour du monde en 30 minutes	(8 ans)	♦♦	
Traduction visuelle	(9 ans)	♦♦	
(Les) Trois cercles	(8 ans)	♦♦	
Trois mots pour une histoire	(6 ans)	♦♦	
Tu ne peux pas me prendre !	(7 ans)	♦♦	
Une réalisation dont je suis fier	(7 ans)	♦♦	
Un matin dans la jungle	(3 ans)	♦	
Un mot à la fois	(8 ans)	♦♦	(livret 4)
(La) Vague sonore	(7 ans)	♦♦	(livret 2)
Vocabulaire en mouvement	(9 ans)	♦♦	

Livret 6 : Émotions, besoins, résolution des conflits

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

Mes besoins	(7 ans)	♦♦	
Mes besoins, mes objectifs	(12 ans)	♦♦♦♦	(livret 7)
(Le) Message JE	(9 ans)	♦♦	(livret 4)
(Le) Message clair	(6 ans)	♦♦	
(La) Météo du jour	(3 ans)	♦	
Mettre en scène et décrypter la violence	(12 ans)	♦♦♦♦	
Mime tes émotions	(8 ans)	♦	
Mon album personnel	(3 ans)	♦	
Mon état d'esprit en ce moment	(7 ans)	♦♦	
Mon schéma émotionnel	(11 ans)	♦♦♦	
(Le) Panneau aux émotions	(3 ans)	♦	
Pastilles de couleur	(6 ans)	♦♦	
Penser et ressentir	(10 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	(7 ans)	♦♦	(livret 7)
Clarifier les contrats	(9 ans)	♦♦	(livret 7)
(Le) Conte collectif 'Pessimiste – Optimiste'	(9 ans)	♦♦	
Contrat de résolution positive	(8-9 ans)	♦♦	(livret 7)
(L') 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)	◆	
Lévitacion	(12 ans)	◆◆	
Mains chaudes	(8 ans)	◆◆	
(La) Marche de pleine conscience	(8 ans)	◆◆	
(Les) Marches	(4 ans)	◆	
Massage énergétique (Tapping en trinômes)	(5 ans)	◆	
(Le) Mouvement lent	(10 ans)	◆◆	
(L') Ours et les bûcherons	(4 ans)	◆	
Penser et ressentir	(10 ans)	◆◆	
(La) Poupée de chiffon	(5 ans)	◆	
(La) Relaxation d'écoute	(10 ans)	◆◆	
Relaxation mandala	(5 ans)	◆◆	
Relaxation pour faciliter l'expression créative	(9 ans)	◆◆	
Relaxation simple	(7 ans)	◆	
Respiration accompagnée	(8 ans)	◆◆	
Rituels d'ancrage corporel	(6 ans)	◆	
(1) Tonicité musculaire			

- (1.1) Jouer sur le contraste « contraction / relâchement »
- (1.2) Jouer sur le contraste « mobilité / immobilité »
- (1.3) Jouer sur le contraste « toucher 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)

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

Cercle de parole	♦♦	(livret 3 & 4)	4
Cercle 'j'aime, je n'aime pas'	♦	(livret 2 & 4)	4
Cercle samoan	♦♦♦	(livret 4)	12
Chacun à son tour	♦	(livret 4)	4
(Les) Chaises-émotions	♦♦	(livret 6)	8/9
(La) Chaise libre	♦♦	(livret 3)	8
Chanter / danser son prénom	♦	(livret 2)	6
(Le) Chapeau aux émotions	♦	(livret 6)	4
(La) Chasse aux signatures	♦♦	(livret 2)	8
(La) Chasse aux trésors	♦♦	(livret 7)	10
Chef d'orchestre	♦♦	(livret 3 & 5)	9
Cinq mots pour une histoire en équipes	♦♦	(livret 3)	8
Circuit de mots	♦♦	(livret 3)	9
Clarifier les contrats	♦♦	(livret 7)	9
(La) Classe coopérative : quelles stratégies ?	♦♦	(livret 3)	7
Clins d'œil	♦	(livret 2)	7
Coco est bien assis ?	♦	(livret 2)	5
Combien d'émotions y a-t-il ?	♦	(livret 6)	6
Comment émergent les émotions ?	♦♦	(livret 6)	10
Comment les émotions se manifestent...	♦♦♦	(livret 6)	7
Comme un seul homme	♦♦	(livret 3)	7
Compter de 1 à 10 (différentes tonalités)	♦♦	(livret 5)	6
Compter jusqu'à 20	♦♦	(livret 3 & 4)	8
Conduite aveugle	♦	(livret 2)	6
Conseil de coopération	♦	(livret 3)	5
(Le) Contact visuel	♦	(livret 4)	7
Conte collectif pessimiste-optimiste	♦♦	(livret 9)	9
Contes (questions à explorer)	♦	(livret 6)	3
(Le) Contraire du problème	♦♦	(livret 7)	9
Contrat de résolution positive	♦♦	(livret 7)	8
Conversation en relai	♦♦♦	(livret 4)	9
Conversation sur un prénom	♦♦♦	(livret 4)	10
Conversations non-verbales	♦	(livret 4)	5
(Le) Coude à coude (chaîne musicale)	♦	(livret 3)	5
(La) Course alphabétique	♦♦♦	(livret 2)	9
Création de scénarios	♦♦♦	(livret 3 & 5)	11
Créer des histoires	♦♦	(livret 5)	4
Cui-Cui	♦	(livret 2)	5
D -----			
Danse aveugle	♦♦	(livret 5)	4
Danse folle	♦	(livret 10)	3
Dans la peau d'un autre	♦♦♦	(livret 6)	9
Dans les pas de l'autre	♦♦♦	(livret 6)	9
(Le) Débat "POUR" ou "CONTRE"	♦♦♦	(livret 4)	12
Debout – Assis	♦♦	(livret 7)	9
Définir un contrat de classe	♦♦	(livret 3)	7
Dégager un objectif commun	♦♦♦	(livret 3)	11
Demander sans faire pression	♦♦	(livret 4 & 6)	6
Démonstration d'une conversation + Principes d'une bonne écoute	♦♦	(livret 4)	8
Des choses pas très gentilles	♦♦	(livret 6)	5
Des choses en commun	♦	(livret 2)	6
Déséquilibre	♦♦♦	(livret 3)	12
Dessin coopératif	♦♦	(livret 3)	7
Dessin collectif	♦	(livret 3)	5
Dessiner les problèmes	♦	(livret 6 & 7)	8
Détectives renifleurs	♦	(livret 10)	4
Devine le métier !	♦♦	(livret 5)	8
Dictée coopérative	♦♦♦	(livret 3)	9
"Donne" - "Prends"	♦♦♦	(livret 4 & 5)	11
(La) Douche de mots doux	♦♦	(livret 8)	7
Du tac au tac	♦♦♦	(livret 4 & 5)	11

E -----			
(L') Échelle de 0 à 10	♦♦	(livret 9)	10
Écoute active : clarifier les besoins et objectifs	♦♦♦	(livret 4 & 6)	12
Écoute active : la reformulation	♦♦♦	(livret 4)	12
Écoute active : le questionnement invitant	♦♦♦♦	(livret 4)	16
Écoute active : questions ouvertes, questions fermées	♦♦♦	(livret 4)	12
Écoute en trinômes	♦♦♦	(livret 4)	10
Écoute passive : binômes d'exploration personnelle	♦♦	(livret 4)	11
Écoute positive	♦♦	(livret 9)	12
Écrire sur le dos	♦	(livret 2)	6/7
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
F -----			
Face aux émotions, que puis-je faire ?	♦	(livret 6)	3
Faire des binômes avec des mots	♦♦	(livret 3)	7
Faire des erreurs	♦♦	(livret 5)	8
Faire des nombres	♦	(livret 2)	7
Faire l'acteur	♦	(livret 5)	4
Faire passer le courant (Clap synchro)	♦♦	(livret 2)	7
Faire sa valise	♦	(livret 5)	6
Faire un train	♦	(livret 3)	4
(Les) Filles et les garçons	♦♦♦	(livret 2)	11
(Le) Fœtus	♦♦	(livret 10)	7
(La) Foire aux mots	♦♦	(livret 3 & 4)	8
(Les) Fresques collectives	♦♦	(livret 3)	7
G -----			
Geler-dégeler	♦♦	(livret 6)	7
(Les) Gestes de bienveillance	♦	(livret 8)	5
(La) Graine qui devient arbre	♦♦	(livret 10)	7
H -----			
Handicapés solidaires	♦	(livret 3)	6
(Le) Harcèlement	♦♦♦	(livret 8)	11
Harmonisation	♦	(livret 3 & 6)	4
Histoire dont les personnages sont des objets	♦♦	(livret 5)	9
Histoires en chaînes	♦♦♦	(livret 4)	9
I -----			
Interviews en trinômes	♦♦♦	(livret 4)	9
Inventaire de mes forces et faiblesses	♦♦♦	(livret 5 & 7)	8
Inventions	♦♦	(livret 3)	7
J -----			
J'aime tes genoux	♦	(livret 2)	7
J'appelle (salade de fruits)	♦	(livret 2)	4
Je dois – Je choisis	♦♦♦	(livret 7)	14

Je n'ai encore jamais...!	♦♦	(livret 2)	7
Je suis là !	♦♦	(livret 5)	9
Je suis moi (présentation de soi à la 3 ^e personne)	♦♦	(livret 2)	8
Je suis un arbre	♦	(livret 10)	6
Jeu de noms	♦	(livret 2)	5
Jeu de rôle ASSERTIVITE	♦♦♦	(livret 5)	12
(Le) Jeu des 4 mousquetaires	♦♦	(livret 3)	7
J'habite dans une maison magnifique	♦♦	(livret 5)	7
Jonglerie coopérative	♦♦	(livret 3)	10
Journal de mes réalisations	♦♦	(livret 7)	9
L -----			
(Le) Langage corporel	♦	(livret 10)	8
(Le) Langage des images	♦♦	(livret 2)	5
Lévitacion	♦♦♦	(livret 10)	12
Liste de mes réalisations	♦♦	(livret 7)	9
M -----			
Machine infernale (La)	♦♦	(livret 3)	8
Ma fiche colère	♦♦♦	(livret 6)	9
Mains chaudes	♦♦♦	(livret 6)	9
Ma place dans le groupe (Forger la conscience de groupe)	♦♦	(livret 2)	8
Marche – Arrêt	♦♦	(livret 5)	7
(La) Marche de pleine conscience	♦♦	(livret 10)	7
(Les) Marches	♦	(livret 2 & 5)	4
Ma recette de réussite	♦♦	(livret 7)	9
Marionnettes en conflit	♦♦	(livret 6)	6
Massage énergétique (Tapping)	♦♦	(livret 10)	7
Mes affirmations positives	♦♦	(livret 7)	9
Mes besoins	♦♦	(livret 6)	7
Mes besoins, mes objectifs	♦♦♦	(livret 6)	12
Mes forces et faiblesses (voir : « Inventaire de... »)	♦♦	(livret 7)	12
Mes mains peuvent le dire	♦	(livret 4)	3
Mes principaux défis	♦♦♦	(livret 7)	12
Message clair	♦♦	(livret 4 & 6)	7
Messages-JE	♦♦	(livret 4 & 6)	8
Métamorphose	♦♦	(livret 3)	8
Météo du jour : 1-2-3 météo	♦	(livret 6)	4
(Les) Métiers	♦	(livret 3)	4
Mettre en place la solution	♦♦	(livret 7)	9
Mettre en scène et décrypter la violence	♦♦♦	(livret 6 & 8)	12
Mime en chaine	♦♦	(livret 4)	7
Mimes en miroir	♦♦♦	(livret 4)	7
Mime tes émotions !	♦♦	(livret 6)	7
Molécules	♦	(livret 3)	4/5
Mon album personnel	♦	(livret 6)	4
Mon auto-évaluation	♦♦	(livret 7)	9
Mon Contrat de résolution positive : voir « Contrat de résolution positive »		(livret 7)	
Mon corps sonne	♦♦	(livret 2 & 5)	5
Mon état d'esprit en ce moment	♦♦	(livret 6)	7
Mon moi qui change	♦♦	(livret 7)	9
Mon schéma de communication	♦♦♦	(livret 4)	10
Mon schéma de victime	♦♦♦	(livret 7)	12
Mon schéma émotionnel	♦♦♦	(livret 6)	10
Mots en ballade	♦♦	(livret 3)	6
Mots magiques	♦♦	(livret 4 & 8)	6
(Le) Mouvement lent	♦♦	(livret 10)	10
N -----			
Nœud de groupe	♦♦	(livret 3)	7
(Les) Noms en mouvement	♦♦	(livret 2)	8
Nos héros préférés	♦♦	(livret 2 & 7)	8

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

Qui est qui : identifier les profils	◆◆◆	(livret 2)	8
Quille (La)	◆◆	(livret 8)	10
Qui suis-je ?	◆◆	(livret 2)	6
Qui vous fait faire quoi?	◆◆◆	(livret 7)	10

R

Raconte-moi !	◆	(livret 5)	4
Réaménagement des chaises	◆◆◆	(livret 3)	12
Recadrer les croyances négatives	◆◆◆	(livret 9)	14
(La) Recherche d'un consensus	◆◆◆	(livret 3)	10
Reconstituer le texte	◆◆	(livret 3)	8
Reconstituer une chanson	◆◆	(livret 3)	8
Règles de vie et contrat de classe	◆◆	(livret 3 & 7)	7
Règles du cercle de parole	◆	(livret 4)	5
Relais du geste	◆◆	(livret 2 & 4)	5
Relaxation d'écoute	◆◆	(livret 10)	10
Relaxation mandala	◆	(livret 10)	5
Relaxation simple (respiration & détente)	◆	(livret 10)	7
Rencontres aveugles	◆◆	(livret 4)	6
Respiration accompagnée	◆◆	(livret 10)	7
Respiration de l'arbre	◆◆	(livret 10)	9
Ressemblances et différences	◆◆◆	(livret 2)	9
Ressentir dans le corps	◆◆◆	(livret 6)	6
Résoudre les conflits	◆◆◆	(livret 6)	9
Retrouvez votre famille animale	◆	(livret 2)	4
Rituels d'ancrage corporel	◆	(livret 10)	6
(Les) Robots	◆	(livret 2)	4
Rocking	◆◆	(livret 10)	7
(Le) Roi du silence	◆	(livret 2)	5
(La) Ronde des mercis	◆◆	(livret 8)	7
(La) Roue à solutions	◆	(livret 6)	6
(Le) Ruban sonore	◆◆	(livret 3)	7

S

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

T

(Le) Tableau magique	◆◆	(livret 2 & 5)	7
Tapping en trinômes (voir «Massages énergétique»)◆	◆◆◆	(livret 10)	5
Téléphone Arabe (de bouche à oreille)	◆	(livret 2)	6
Téléphone sans fil	◆	(livret 2)	6
Tes besoins à toi	◆◆	(livret 7)	9
Théâtre spontané - Improvisations	◆◆◆	(livret 5)	11
Thèmes d'impro	◆◆	(livret 5)	9

Touche-touche	◆	(livret 2)	4
Touche-touche couleurs	◆	(livret 2)	5
(Le) Tour du monde en 30 minutes	◆◆	(livret 5)	10
Traduction visuelle	◆◆◆◆	(livret 5)	9
Transmettre l'énergie de bienveillance	◆◆	(livret 8)	5
(Le) Train de chaises	◆◆	(livret 3)	6
(Les) Trois cercles	◆◆	(livret 5 & 7)	8
Trois mots pour une histoire	◆◆	(livret 5)	7
Trouve quelqu'un qui comme toi	◆◆	(livret 2)	7
Trouve ton partenaire animal	◆	(livret 2)	4
Trouve un partenaire à ta taille	◆	(livret 2)	4
Tu ne peux pas me prendre !	◆◆	(livret 5)	6
(Le) Tutorat	◆◆◆	(livret 3)	5

U

Une expérience réussie	◆◆	(livret 7)	9
Une journée parfaite	◆◆	(livret 7 & 9)	9
Une réalisation dont je suis fier	◆◆	(livret 5)	7
Un matin dans la jungle	◆	(livret 5 & 10)	4
Un mot à la fois	◆◆	(livret 4)	8

V

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

X

Y

Yoga détente	◆	(livret 10)	4
--------------	---	-------------	---

Z

Formation d'animateur en éducation émotionnelle et sociale

avec Michel Claeys

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

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

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

Voir www.education-emotionnelle.com

Email : asso-educemo@gmail.com

Publications :

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