

Michel Claeys

# Enseignants CPS

**Compétences Psycho-Sociales**

**livret 7**

**Autonomie  
Responsabilité  
Choix & objectifs  
Motivation**

## Autres livres du même auteur

dans le domaine de l'éducation émotionnelle et sociale :

- MON JOURNAL DE BORD CPS (1) - cahier d'éducation aux compétences psychosociales, premier niveau (7 à 11 ans). Livret d'élève. BOD, 2018.
- MON JOURNAL DE BORD CPS (2) - cahier d'éducation aux compétences psychosociales, premier niveau (12 à 18 ans). Livret d'élève. BOD, 2018.
- L'ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE, DE LA MATERNELLE AU LYCÉE - 220 activités pédagogiques et ludiques (Éditions Le Souffle d'Or, 2014, nouvelle édition remaniée et augmentée en 2018). Disponible en fichier PDF sur [www.education-emotionnelle.com](http://www.education-emotionnelle.com)
- LE DÉFI ÉMOTIONNEL : Comment comprendre et mettre en œuvre le nouveau projet pédagogique (Éditions Le Souffle d'Or, 2018).
- Kit « SPECIAL RENTREE » - Instaurer un climat de classe positif. 2019 (PDF)

Titres épuisés et périmés :

- PRATIQUE DE L'ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE - apprentissage de la relation et de la communication justes (Éditions Le Souffle d'Or, 2004, 2008). Disponible en format électronique (fichier PDF) uniquement.
- ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE, GUIDE DE L'ANIMATEUR (Éditions Le Souffle d'Or, 2008). Disponible en format électronique (fichier PDF) uniquement.

## Pour obtenir

la série des 10 livrets '**Enseignants CPS**'

(en PDF) rendez-vous sur

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

**Enseignants CPS – Éducation aux compétences psychosociales (livret 7)**

Copyright © Michel Claeys Bouuaert, 2019

Michel Claeys Bouuaert

# Enseignants CPS

Éducation aux Compétences  
Psychosociales

**Livret 7 :**

**AUTONOMIE – RESPONSABILITÉ  
CHOIX – OBJECTIFS – MOTIVATION**

Les livrets de la collection, formant un ensemble :

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

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

**Livret – 3 : LA CLASSE COOPÉRATIVE**

**Livret – 4 : ÉCOUTE et COMMUNICATION BIENVEILLANTE**

**Livret – 5 : ESTIME DE SOI – CONFIANCE – CRÉATIVITÉ**

**Livret – 6 : ÉMOTIONS – BESOINS – RÉOLUTIONS DES CONFLITS**

**Livret – 7 : AUTONOMIE et RESPONSABILITÉ – CHOIX – OBJECTIFS**

**Livret – 8 : BIENVEILLANCE – NON-VIOLENCE – EMPATHIE**

**Livret – 9 : PENSÉE POSITIVE – SCHÉMA MENTAL**

**Livret – 10 : RELAXATION – ANCRAGE CORPOREL**

## **CONTENU du livret**

- **Autonomie / Responsabilité / Motivation / Objectifs**
- **Quelques séances type**
- **Les fiches d'activités**
- **Index thématique et alphabétique des Animations EES**

# Autonomie

L'apprentissage de l'autonomie commence très tôt : l'enfant doit apprendre à s'habiller, à manger, à se débrouiller pour toutes sortes de choses. Dans son livre *Les lois naturelles de l'enfant*<sup>1</sup>, Céline Alvarez indique très clairement et concrètement comment, dans son école expérimentale, elle installait les conditions du développement de cette compétence pour les petits de 3 à 5 ans :

*« Au sein de cet environnement (sécurisé et bienveillant) où les enfants sont laissés libres d'agir, ils doivent apprendre à conquérir leur indépendance. Afin de les accompagner dans cette conquête, l'adulte veille à montrer explicitement aux jeunes enfants les premiers gestes de l'autonomie. Au sein de ma classe maternelle à Gennevilliers, nous procédions à des démonstrations courtes et répétées, ce qui permettait aux chemins neuronaux nouvellement créés de se consolider. Ces séances étaient toujours individuelles, claires, précises, logiques, voire silencieuses, afin que la transmission des gestes ne soit pas parasitée.*

*Nous montrions aux enfants comment mettre leurs chaussures seuls le matin, comment ranger leurs chaussures au bon endroit, comment prendre une activité délicatement sur l'étagère sans la renverser puis la ranger à sa place, comment dérouler et rouler un tapis, comment marcher dans la classe sans déranger les autres enfants, comment ranger leurs chaises après s'être levés, comment parler bas, comment ouvrir et fermer une porte sans la claquer après être revenus des toilettes, comment se moucher, comment poser délicatement sa main sur l'épaule d'un adulte lorsqu'il est occupé et que l'on désire lui parler... (...) »*

Ce qui est important dans cet extrait, c'est la méthode : accompagner, montrer, répéter avec clarté, concision, patience et bienveillance. La liste des gestes autonomes à acquérir s'allonge à mesure que les enfants grandissent.

Dans cet apprentissage, il sera utile de :

- offrir un cadre clair, sécurisé, avec des limites appropriées dans lesquelles l'enfant est libre d'explorer et de découvrir la vie ;
- inviter l'enfant à agir et vivre pour lui-même, en fonction de ses propres aspirations, plutôt que pour répondre aux attentes des autres ;

---

<sup>1</sup> Editions des Arènes, Paris, 2016, p. 149.

- considérer l'enfant comme un partenaire plutôt que comme un être qui a l'obligation d'être soumis ;
- lui proposer des contrats négociés plutôt que des règles imposées (là encore, dans des limites appropriées et dans le respect des autres individus concernés) ;
- inviter à faire des choix plutôt qu'imposer des choix, quitte à ce que ce soient des choix limités (soit ceci, soit cela), car il ne s'agira en aucun cas de le laisser faire tout et n'importe quoi, ni de le laisser décider de choses qu'il revient aux parents de décider ;
- plus l'enfant grandit, plus il est important de lui faire comprendre qu'on n'est pas là pour les gendарmer, que c'est à eux de gérer leur existence et de faire des choix appropriés ;
- rester présents et attentifs pour accompagner cet apprentissage de l'autonomie, non pas pour leur dire ce qui est bien et ce qui ne l'est pas, mais pour les questionner judicieusement sur leurs intentions réelles, leurs objectifs et la pertinence de leurs choix à leurs propres yeux ;
- éveiller à l'attention, à la conscience des actes posés et de leurs conséquences ;
- faire confiance et valoriser ;
- accepter l'erreur comme une condition nécessaire de l'apprentissage ;
- recadrer systématiquement les "erreurs" sur les apprentissages auxquelles elles invitent.

Dans le cadre de ce thème, de nombreuses activités ludiques vont permettre aux enfants d'explorer la prise de risque, leur sens d'initiative et leur capacité à fonctionner de manière autonome, en solutionnant par eux-mêmes les défis rencontrés. Il suffira de leur offrir un contexte sécurisé, un climat de soutien où l'échec n'existe pas car tout y est source d'apprentissage.

## **Choix et responsabilité**

La contrainte n'est pas la meilleure stratégie pédagogique ! Au mieux elle engendre la soumission, au pire la révolte et la violence. Offrez un choix, et la motivation sera bien meilleure.

L'être humain n'est pas un robot. Nous avons tous, toujours, par définition, un choix. Un choix de faire ou de ne pas faire, de subir ou de ne pas subir, d'être un créateur actif de notre réalité ou une victime impuissante... Bien entendu,

l'environnement extérieur peut nous mettre sous pression et nous choisissons bien souvent de faire des choses qui nous déplaisent dans le seul but d'éviter les conséquences indésirées qui résulteraient d'un choix différent...

Ce thème est aussi essentiel que tous les autres. Il mène à des prises de conscience qui modifient l'être, son action et toute son existence. Pour l'éducateur, il aura des conséquences fondamentales, principalement celle du choix et de la reconnaissance des choix. Invitez donc à identifier les choix qui sont faits, et à clarifier les conséquences qu'elles entraînent. Invitez à identifier des choix préférables. Ne les imposez pas, aidez à clarifier. L'éducateur pose des questions, il ne donne pas les réponses. Il invite à se positionner. Que veut-on réellement ? Quel résultat, quelle solution ? Et les objectifs ne se limitent évidemment pas à des perspectives d'avenir, des rêves lointains. Ils sont aussi dans les choix de penser, les choix de comportement, les choix de valeurs. Des choix d'être autant que des choix de faire.

L'objectif n'est pas de lever toute contrainte. L'objectif est de conscientiser et de responsabiliser. Il ne s'agit pas de laisser faire tout et n'importe quoi, car en offrant aux enfants une liberté totale, on risque de leur ôter les apprentissages liés aux contraintes naturelles qui émergent de la rencontre avec l'autre.

L'apprentissage de la frustration, de la patience, du lâcher-prise et de l'autodiscipline sont également des thèmes importants. La rigueur, l'exigence élevée, l'ordre et la structure représentent des valeurs essentielles. Mais le but est de les faire émerger dans la motivation propre du sujet, non pas de les imposer contre lui.

Dans tout cela, les outils de ce livret (et des autres !) se révéleront utiles.

## Motivation

### **Dix manières d'accroître la motivation :**

1. Favorisez l'auto-apprentissage, l'autogestion : encouragez la découverte par la recherche personnelle ; offrez des choix ; encouragez à se fixer des objectifs personnels. (Pédagogie « active » !)
2. Demandez aux élèves d'auto-évaluer leurs performances, leurs travaux.
3. Offrez une assistance dans l'identification des objectifs, de manière à assurer que les objectifs soient réalistes, accessibles, pertinents dans le cadre des apprentissages recherchés.
4. Aidez à identifier les ressources, les compétences acquises, les outils et stratégies d'apprentissage, les méthodes d'organisation du travail.

5. Reconnaissez tout progrès, célébrez tout succès, appréciez et offrez un soutien constant. Identifiez et maximisez (de façon réaliste et crédible, sans exagération) la moindre réussite, minimisez les erreurs ou manquements. (Pédagogie « positive » !)
6. Assurez-vous qu'ils s'amuse : le plaisir, la légèreté, la détente sont des facteurs essentiels de motivation. (Pédagogie « ludique » !)
7. Expliquez le pourquoi des apprentissages proposés, les bénéfiques à long terme.
8. Reconnaissez les différents styles et rythmes d'apprentissages, les différents types d'intelligences. (Pédagogie « différenciée » !)
9. Offrez une variété d'approches différentes, incluant des méthodes moins conventionnelles, telles que visuelle, auditive, kinesthésique, par le mouvement, le langage corporel, le changement de cadre, l'environnement musical, l'art et le cerveau droit... (Pédagogie « diversifiée » !)
10. Favorisez les processus et la dynamique de groupe, le travail en équipe. Assurez-vous que l'environnement social soit reliant, intégratif et respectueux des différences. (Pédagogie « coopérative » !)

## Objectifs

### **Pour aider à se fixer des objectifs :**

- invitez les enfants à identifier leurs rêves et aspirations pour l'avenir en imaginant le futur dans lequel ils aimeraient vivre, personnellement et collectivement. Cela leur permettra d'identifier les changements et développements nécessaires ;
- une fois qu'un objectif a été identifié, assurez-vous qu'il soit *affiné* ou *précisé* de façon à le rendre positif, réaliste, accessible ; invitez à en préciser les étapes et la mise en marche ;
- vérifiez les modes de pensée ou les croyances : l'enfant se croit-il capable d'atteindre son objectif ? S'il a des doutes, aidez-le à identifier le schéma négatif et à les recadrer en affirmation positive.
- utilisez la visualisation créative : tout exercice de clarification d'objectif peut inclure une visualisation permettant d'accéder aux 'ressentis' de la situation imaginée, comme si ils y étaient déjà.

# Quelques séances type

## (Première approche)

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

Echauffement : [Météo du jour](#)

Expérimentation/activité pédagogique : [Handicapés solidaires](#)

Jeu de clôture : [Salade de fruits \(j'appelle\)](#) / [Coco est bien assis](#)

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

Echauffement : [Conduite aveugle](#)  
[Handicapés solidaires](#)

Expérimentation/activité pédagogique : [Ce que je voudrais réaliser](#)  
[Prendre soin de soi](#)

Jeu de clôture : [Car-Wash](#)

### 3) CM-collège (10-13 ans)

Echauffement : [L'Aveugle et son guide](#)

Expérimentation/activité pédagogique : [Règles de vie et contrat de classe](#)  
[\(La\) Chasse aux trésors](#)  
[Qu'est-ce qui vous rend heureux ?](#)

Jeu de clôture : [J'aime tes genoux](#)  
[Marche - Arrêt](#)

### 4) Collège-lycée (14-18 ans)

Echauffement : [L'Aveugle et son guide](#)

Expérimentation/activité pédagogique : [On change tout le temps](#)  
[Positionnez-vous](#)  
[Qu'est-ce qui vous rend heureux ?](#)

Jeu de clôture : [Une journée parfaite](#)  
[Marche - Arrêt](#)

### 5) Adultes

Echauffement : [L'Aveugle et son guide](#)

Expérimentation/activité pédagogique : [\(La\) Roue à solutions](#)  
[Mon contrat de résolution positive](#)

Jeu de clôture : [Une journée parfaite](#)  
[Marche - Arrêt](#)

# Fiches d'activités

## « Autonomie, responsabilité, motivation, objectifs »

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

Activités pour ados & adultes	(14 ans)	♦♦	++	(livret 2)
«À cause de...», «Grâce à...»	(9 ans)	♦♦		(livret 9)
Activités pour favoriser le développement de l'intelligence (schéma mental créatif)	(5-6 ans)	♦♦		(livret 9)
Affirmations positives (voir « Mes ... »)	(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)
Car-Wash	(7 ans)	♦		(livret 8)
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)
Cinq objectifs sur les doigts de la main	(7 ans)	♦♦	+	
Clarifier les contrats	(9 ans)	♦♦	+++	
Conduite aveugle	(5 ans)	♦		(livret 2)
(Le) Conseil de coopération	(5 ans)	♦♦	+++	(livret 3)
Contrat de résolution positive (voir « Mon... »)	(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)
Évaluation de mes objectifs	(9 ans)	♦♦	+	
Faire des erreurs	(8 ans)	♦♦	++	(livret 5)
(La) Fiche de réflexion	(9 ans)	♦♦♦		(livret 6)
(La) Fleur des intentions	(9 ans)	♦♦		
Handicapés solidaires	(5 ans)	♦		(livret 3)
Inventaire de mes forces et faiblesses	(9 ans)	♦♦	++	(livret 5)
Je dois... je choisis...	(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 (voir « 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	(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	(9 ans)	◆◆	+	
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	(10 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	(11 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 ?	(11 ans)	◆◆	++	
Qui vous fait faire quoi?	(11 ans)	◆◆		
(La) Recherche d'un consensus	(12 ans)	◆◆◆◆	+	(livret 3)
Règles de vie et contrat de classe	(6 ans)	◆◆	+++	
Rêves et aspirations : le jeu des ballons	(9 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)	◆◆		
Valeurs	(12 ans)	◆◆		
Victime – agresseur – sauveur	(12 ans)	◆◆◆◆		
Visualiser le succès	(10 ans)	◆◆		
Vogue le navire	(12 ans)	◆◆◆	+	

**En bleu : dès la maternelle**

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

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

# Activités pour ados & adultes

## Stratégies à explorer :

- **Brainstorming**
- **Jeux de rôle** :
  - **animateur en rôle** : confrontation en jeu de rôle entre l'enseignant et le groupe des élèves (l'enseignant joue lui-même un rôle qui défie le groupe des élèves et les force à mettre en place des solutions au défi rencontré) ;
  - **brainstorming en jeu de rôle** (interrogation spontanée de personnages fictifs) ;
  - **dans la peau d'un personnage** : entrer dans un rôle, se mettre dans la perspective d'un personnage (défini), endosser ses caractéristiques (éventuellement par le déguisement, ne fût-ce qu'un élément symbolique, comme le nez rouge pour jouer un clown) et s'exprimer (spontanément) en fonction de cette perspective et de ces caractéristiques ;
  - **interview** d'un personnage, imaginaire ou défini (joué soit par un élève, soit par l'enseignant) ;
  - **réunion** de personnages imaginaires (par exemple une grande famille incluant grands-parents, oncles, tantes, cousins... qui doit discuter d'un projet de vacances ou de voyage) ;
  - **reconstitution** de situations vécues, observées ou imaginaires ;
  - jeu de rôle d'**objets parlants** ;
  - jeu de rôle **en relais** (les acteurs se relayant dans différentes phases d'une même histoire).
- **Jeux d'improvisation** - théâtre spontané :
  - improvisations sur un thème donné ;
  - mimes sur un thème donné ;
  - représentation en tableau (sculpture de groupe), passif ou actif ;
  - gel instantané et changement d'acteurs ;
  - théâtre-forum (avec intervention des spectateurs, prenant la place des acteurs) ;
  - jeu avec des marionnettes.
- **Inversion des rôles** (sur une problématique donnée, A joue la perspective de B, et inversement) ;
- **Groupes de discussion « 6 sur 6 »** (les participants sont répartis en sous-groupes de 6 et ont 6 minutes pour discuter d'un problème donné) ;
- **Rotation** (les participants sont répartis en sous-groupes de 4 ou 5 pour discuter d'un sujet. Chaque groupe a 10 minutes et choisit un secrétaire qui va faire une synthèse des principales idées énoncées. Ensuite, une personne de chaque sous-groupe quitte son groupe et rejoint un autre groupe (on peut tourner dans le sens des aiguilles d'une montre). Seul le secrétaire reste toujours au même endroit et informe les nouveaux venus de ce qui a déjà émergé des discussions. Toutes les 10 minutes, un participant de chaque groupe avance vers le groupe suivant. L'activité prend fin lorsque tous les groupes d'origine se retrouvent. Une conclusion finale des échanges peut alors être élaborée par chaque groupe, puis mise en commun) ;

- **Débat** (pour ou contre) + le **tunnel des opinions** : un élève passe entre deux rangées, un côté exprimant une opinion favorable, l'autre une opinion défavorable ou opposée ; l'élève doit à la fin prendre une décision ;
- **Débat** : le **cercle samoan** (voir fiche « cercle samoan », livret 4) ;
- **Débat** : le **six chapeaux de Bono** (voir la fiche du même nom, livret 4) ;
- **Intelligence collective** : voir l'activité dénommée « Vogue le navire » (livret 7)
- **Etude de cas**
- **Recherche et écriture d'une biographie**
- **Réalisation d'une interview**
- **Journal mural** (sur un thème particulier, ou sur plusieurs thèmes à la fois. Le journal peut inclure des textes, ds photos, des graphiques, des dessins ou tout autre élément visuel. Il est affiché sur un mur) ;
- **Rédaction/conception d'un prospectus** (un "flyer" qui présente un produit ou une activité, un service, et qui y met en évidence les principales caractéristiques) ;
- **Présentation publique** et/ou **exposition** d'une oeuvre (d'un travail) collective, réalisée par les élèves.

## Suggestion de sujets

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

---

## «À cause de...», «Grâce à...»

(livret 9)

---

## Amplificateur d'affirmation

(livret 5)

---

# Apprendre à se motiver

**Type d'activité** : exploration individuelle suivie de partage en sous-groupes.  
(« Mon journal de bord », activité n° 40)

**Objectif** : motivation, autonomie, responsabilité, 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** : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

**Durée** : 30'

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

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

**Introduction** : voir au préalable le thème « choix et responsabilité ». Brainstormer « qu'est-ce que la motivation ? » (*l'énergie - l'envie - le désir de faire ou d'agir*). Clarifier aussi, en prolongation de ce thème, ce qu'est une AFFIRMATION POSITIVE, et la distinction entre « JE DOIS » – « J'AIMERAIS » – « JE VEUX ! », soit l'obligation sans choix, le souhait et l'intention claire. Voir aussi les « planches » d'affirmations positives (affirmations écrites sur un papier, sur lequel on peut ensuite mettre les pieds pour s'en imprégner).

**Déroulement** : inviter à explorer en individuel les questions suivantes :

- 1) Quelles sont les choses que vous n'aimez pas faire (et espérez ne jamais devoir faire – pour lesquelles vous n'avez aucune motivation !) ? Pourquoi ? (2 à 3')
- 2) Quelles sont les choses que vous « adorez » faire (forte motivation) ? Pourquoi ? (3')
- 3) Quelles sont les choses que vous êtes « obligés » de faire (sans en avoir réellement envie) ? (2 à 3')
- 4) Quelles sont les conséquences lorsque vous ne les faites pas, ces choses obligatoires ? Quelles sont les conséquences lorsque vous les faites ? (2')
- 5) De quelle manière pourriez-vous être davantage motivés pour cette tâche « obligatoire » ? Qu'est-ce qui pourrait vous faire AIMER plus cette tâche ?... (2-3')
- 7) De quelle manière pourriez-vous VOUS RECOMPENSER pour cette tâche ? (3')

**Partage** : en sous-groupes (ou grand groupe). Quels apprentissages ?

**Discussion** : quels sont les ingrédients de la motivation ? Comment, concrètement, vous aider à vous motiver ? Est-il plus important de faire ce qu'on aime, ou d'aimer ce que fait ? Qu'est-ce que l'intention ? Comment se positionner dans une intention claire et forte ?

# (L') Aveugle et son guide

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

**Objectif** : mise en lien ; faire confiance ; explorer la responsabilité de mener un partenaire.

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



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

**Difficulté** : (1) facile

**Durée** : 15-30'

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

**Matériel** : de quoi bander les yeux de la moitié des participants.

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement. Peut se pratiquer en extérieur.

## **Déroulement** :

Invitez les joueurs à choisir un partenaire, de préférence quelqu'un avec qui vous n'avez pas encore joué. Décidez qui est «A» et qui est «B». Avertir : ceci est un exercice non-verbal. Il est impératif de rester silencieux durant tout l'exercice. Vous pourrez parler de votre expérience après.

**Instructions** : l'objectif de ce jeu est d'observer, d'explorer (et de faire des choses) sans l'aide de vos yeux, comme si vous étiez aveugles. Les «A» commenceront par avoir les yeux bandés. Les «B» vont guider leur partenaire par la main (pas par la voix !). Faites-lui toucher et explorer différents objets ou personnes dans la pièce. Faites-lui explorer des positions, des parcours... Explorez par le toucher, et aussi par vos autres sens, l'odorat, l'ouïe... Veillez bien à rester toujours respectueux de votre partenaire. Il est interdit de mettre le partenaire en danger ! Ceci est un jeu de confiance, et dans quelque temps vous inverserez les rôles. Y a-t-il des questions ?...

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

À la fin, lorsqu'il est temps de clôturer, demandez aux aveugles d'enlever lentement leur bandeau, de regarder autour d'eux et de prendre le temps de ressentir ce qui les frappe le plus en ouvrant les yeux.

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

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

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

---

**Notes :**

# Avoir – Faire – Etre

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

**Objectif** : responsabilité, choix, objectifs. Différencier les objectifs d'avoir et objectifs d'être.

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



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

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

**Durée** : 20'

**Nombre de participants** : indifférent

**Localisation** : indifférent.

## **Déroulement** :

Exploration individuelle :

- 1- Pensez à quelque chose que vous aimeriez beaucoup **AVOIR** (quelque chose de concret). Imaginez sans limites, si TOUT était possible.
- 2- Pensez à ce que vous allez devoir **FAIRE** pour pouvoir atteindre cet objectif.
- 3- Maintenant, imaginez l'**expérience** que vous allez avoir une fois que cet objectif est atteint : fermez les yeux et imaginez que vous y êtes. Vous avez ce que vous désirez. Imaginez-en les détails comme si vous y étiez... Quels sont les ressentis ?... Quelle expérience ?... Prenez le temps de bien vous approprier ces ressentis : respirez et imprégnez-vous de cette réalité en vous...
- 4- Maintenant, revenez à votre réalité présente, ouvrez les yeux... Qui veut partager ce que vous souhaitiez AVOIR et ce que vous avez ressenti dans l'exercice de visualisation ?... Quelle prise de conscience cela vous inspire-t-il ?

## **Discussion/ratification de l'enseignement** :

(1) Quel est le réel objectif recherché : celui d'**avoir** ou celui d'**être** ? On se trompe souvent d'objectif. On croit avoir besoin d'un objet ou d'une situation « x » ou « y », mais le réel besoin est d'accéder à la satisfaction qui en résulte. En réalité, le VRAI objectif est un objectif d'ETRE.

(2) Or, il y a une bonne nouvelle : combien de temps vous a-t-il fallu pour atteindre cet espace intérieur où vous pouviez « ressentir » l'expérience que vous souhaitiez avoir ?... A peine quelques instants, quelques secondes. L'objectif d'être est accessible immédiatement, là, à l'intérieur de vous-mêmes. C'est un « espace intérieur », un état

d'être auquel vous pouvez accéder, si vous le souhaitez, sans attendre la condition extérieure.

(3) Nous vivons dans un système qui encourage à **AVOIR** (par exemple « *de l'argent* ») afin de pouvoir **FAIRE** (par exemple « *acheter* »), pour pouvoir en finale accéder à un état d'**ETRE** (par exemple « *être heureux* »). Cette logique entraîne une dynamique d'efforts, de combats, des sentiments d'impuissance et souvent une succession interminable d'objectifs jamais totalement satisfaisants... La bonne nouvelle (que vous venez d'expérimenter) c'est que NOUS POUVONS PRENDRE LES CHOSES DANS LE SENS INVERSE ! Nous pouvons choisir d'**ETRE** (*heureux, confiant, satisfait*) de façon à pouvoir **FAIRE** (*l'action créatrice*) et attirer vers nous ce que nous désirons **AVOIR** (*l'abondance...*). Cette dynamique-là est bien plus efficace. Elle procure l'énergie nécessaire pour que les choses se mettent en place avec facilité.

La réalité du « système » dans lequel nous vivons est que nous « attirons vers nous » ce qui correspond à notre réalité intérieure. C'est la « **loi d'attraction** », le principe de « gravitation » : tout est circulaire dans notre univers. Tout tourne toujours autour d'un « Centre ». Si vous vous sentez pauvre et indigne d'être aimé, vous attirerez vers vous pauvreté et solitude. Si vous vous sentez riches et magnifiques, vous attirerez abondance et élans d'amour. C'est comme ça. Vous êtes pleinement créateurs de votre réalité ! Tout commence par ce que vous choisissez d'ETRE.

Il convient donc d'*être* d'abord, afin d'attirer vers soi ce qu'on souhaite *avoir*. Les vrais choix sont des choix d'être ! Si vous êtes bien ancrés dans votre « espace ressource », en contact avec votre dimension de confiance, de joie, d'enthousiasme, d'amour... la vie viendra vers vous avec facilité. Dans le cas inverse, si vous êtes dans le doute, la frustration, la déprime, voire la colère, la révolte... vous allez galérer. C'est mathématique. C'est vous qui êtes aux commandes ! L'univers répond toujours à votre « demande ». Mais votre « demande » est ce qu'exprime votre choix d'être, votre propre puissance d'intention et de créativité, pas vos appels de détresse ou vos espoirs de lendemains meilleurs. N'attendez pas de vos souhaits qu'ils produisent des miracles ! Mettez de l'énergie dans vos pensées. Visualisez votre intention positive. Ancrez-vous dans un état confiant, bienveillant et positif.

**Conseil d'animation** : cet enseignement est fondamental. Mais il s'agit d'une « prise de conscience ». Evitez de faire de longs discours. Assurez-vous que l'expérience ait bien délivré la prise de conscience voulue. Ne proposez l'exercice que si votre auditoire est prêt à le comprendre et l'intégrer. Assurez-vous également de l'avoir bien intégré vous-mêmes.

---

## Notes :

# Besoins et objectifs

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

**Objectif** : besoins, objectifs, choix, responsabilité, autonomie.

**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** : 20-30'

**(Voir « Mon journal de bord CPS - 2 », activité n° 28)**

*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** :

- Réfléchis un moment à tes besoins présents. Dans ta vie en général, à l'école, à la maison, ailleurs... Y a-t-il des besoins qui ne sont pas satisfaits ?...
- De quoi aurais-tu besoin pour être plus à l'aise, plus performant dans cette classe ?
- Y a-t-il quelque chose que tu aimerais demander aux autres dans ce groupe ?
- Que penses-tu pouvoir faire toi-même pour rencontrer tes besoins ?
- Si nécessaire, prends des résolutions claires et précises: que comptes-tu faire?

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

---

## **Notes** :

# (La) Boîte à problèmes

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

**Objectif** : responsabilité, choix, objectifs, autonomie, motivation

**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-1 » (activité 34) et -2 (activité 28)**

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** :

Exploration individuelle en trois étapes (donner les instructions une à une) :

- 1) Pense à un problème qui te tracasse. Dessine-le ou décris-le en quelques lignes :
- 2) Imagine que tu puisses mettre ce problème dans une « boîte à problèmes » (qui pourrait contenir tous les problèmes). Dessine ici cette « boîte à problèmes » :
- 3) Maintenant, mets-y ton problème. Et en même temps, sens-toi soulagé d'un poids : des experts en problèmes vont s'en charger. Ils ont des solutions pour tous les problèmes. Ils vont s'en occuper, un à un...

Que penses-tu qu'il vont en faire ? Décris les solutions possibles (ou dessine-les) :

**Partage** en sous-groupes (en cercle de parole).

**Voir aussi**, plus loin : « Mettre en place la solution » (JDB-1+2, 38)

# (La) Boutique du changement

(livret 5)

# Car-Wash

**Type d'activité** : jeu collectif.

**Objectif** : besoins, demande. Bienveillance, respect. Contact rapproché.

**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' (en fonction du nombre de joueurs)

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

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

## **Déroulement** :

**Disposition** : mettez-vous en deux rangées, tournés vers l'intérieur, de façon à vous faire face à environ 80 centimètres les uns des autres. Serrez-vous, épaule contre épaule. (*L'animateur peut passer dans ce « couloir » en ajustant les positions.*)

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

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

**Partage** : Qui veut partager ses ressentis ?

# (Les) Ceintures de comportement

**Type d'activité** : instauration d'un système d'évaluation des niveaux de compétences.

**Objectif** : responsabiliser, motiver, clarifier les objectifs et apprentissages.

**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** : ---

**Nombre de participants** : indifférent (mais le système est plus pertinent dans le cadre d'un groupe).

**Matériel** : affiches murales reprenant les diverses couleurs et les noms des élèves dans chaque couleur. Une étiquette nominale par élève, amovible.

**Localisation** : Mur pour les affiches murales.

**Introduction** :

- 1) **On clarifie les règles de comportement** en début d'année :
  - I. Ce qui est non négociable (le règlement de l'école, la loi)
  - II. Ce qui fait partie des contrats de la classe (engagements négociés)
- 2) On indique les **6 différentes ceintures** et comment le système fonctionne (comment les obtenir, comment progresser). Chaque niveau donne accès à des droits accrus en termes d'autonomie et de responsabilité. En gros on peut dire que les couleurs blanche et jaune correspondent aux comportements d'enfants encore fort centrés sur eux-mêmes. La couleur orange correspond à des comportements conformes avec ce que l'école attend d'eux. Les couleurs verte, bleue et marron correspondent à des degrés d'ouvertures sur le groupe, vers un souci de progression collective et des compétences d'entraide.

*NB : la ceinture est une symbolique empruntée au judo. On peut aussi parler de 'pétales' du comportement, qui vont de une à six pétales, illustrant ainsi plus clairement une évolution de bourgeon fermé à fleur ouverte. De plus, les ceintures n'étant généralement pas concrétisées (contrairement au judo), on peut plus facilement imaginer les élèves arborant un 'pin' (ou autre insigne) correspondant à leur nombre de pétales.*

*En ce qui concerne les couleurs, on peut reprendre celles du judo, mais on peut aussi remplacer le marron par le violet (blanc – jaune – orange – vert – bleu – violet).*

*Il est préférable de donner des critères précis de progression dans les différentes compétences psychosociales (mais pas TROP précis). Il faudra bien clarifier ces critères de comportement avec les élèves dès le départ.*

Ceinture <b>blanche</b> :	<u>je m'efforce à ...</u>	(rencontrer les objectifs A)
Ceinture <b>jaune</b> :	<u>je parviens à ...</u> et <u>je m'efforce à ...</u>	(rencontrer les objectifs A) (rencontrer les objectifs B)
Ceinture <b>orange</b> :	<u>je parviens à ...</u> et <u>je m'efforce à ...</u>	(rencontrer les objectifs B) (rencontrer les objectifs C)
Ceinture <b>verte</b> :	<u>je parviens à ...</u> et <u>je m'efforce à ...</u>	(rencontrer les objectifs C) (rencontrer les objectifs D)
Ceinture <b>bleue</b> :	<u>je parviens à ...</u> et <u>je m'efforce à ...</u>	(rencontrer les objectifs D) (rencontrer les objectifs E)
Ceinture <b>violette</b> : (ou <b>marron</b> )	<u>je parviens à ...</u> et <u>je m'efforce à ...</u>	(rencontrer les objectifs E) (rencontrer les objectifs F)

(Voir ci-dessous pour des indications plus précises sur les objectifs CPS à atteindre pour chaque niveau, mais vous pourrez de toute manière les adapter en fonction de votre groupe et de votre expérience).

- 3) **On décide collectivement** les avantages (droits) auxquels donnent accès chaque couleur de ceinture (voir tableau des ceintures). Autonomie, liberté de mouvement, métiers...
- 4) **Attribution à la demande** : les ceintures sont attribuées en Conseil de coopération, *sur demande* (motivée) de l'élève concerné, et avec l'approbation (motivée) de l'enseignant et des ceintures bleues et violettes. Lorsqu'un changement est accordé, une période de 2 ou 3 semaines d'essai (observation) est entamée. Si concluant, l'essai est transformé en acquisition définitive. Pas de régression possible, sauf faute grave ('croix rouge').

**NB** : les ceintures sont attribuées sur la base d'une appréciation globale de progression, pas d'une évaluation stricte. Les différents détenteurs d'une même ceinture peuvent très bien avoir des compétences qui ne sont pas tout à fait équivalentes. Il faudra rappeler le principe de différence de chacun, et le besoin de ne pas comparer. Néanmoins, il faudra veiller à une certaine cohérence pour rester crédible et motivant.

#### 5) **Pour changer de ceinture**

- l'enfant doit faire sa proposition au **Conseil de coopération**, et l'argumenter.
- Les enfants (ceintures bleues et marrons) et le maître votent et argumentent.
- Le/la maître(sse) a un droit de véto, qu'il/elle doit argumenter.
- Chaque nouvelle ceinture commence par **TROIS semaines d'essai**. Un bilan est fait à l'issue des 3 semaines pour valider ou non (en Conseil de coopération).

#### 6) **Infractions au règlement de l'école (la loi)**

Option : au quotidien, dès qu'une règle n'est pas respectée, l'élève reçoit une **croix noire** à côté de son nom sur l'affiche ( une **croix rouge** si faute « grave » !). Une bonne attitude en revanche donne lieu à l'obtention d'une **croix verte**, qui annule une croix noire. Au-delà d'un certain nombre de croix noires dans la semaine,

l'élève descend d'une ceinture. En revanche, peu ou pas de croix noire permet à l'élève de monter de ceinture et donc de gagner des droits. Mais on ne peut monter que d'un seul niveau à la fois.

**Outil complémentaire** : 'Mon cahier de réussite du comportement'. Plus simple, destiné à ceux qui entrent difficilement dans le système des ceintures, cet outil permet de ne mettre en avant **que** les réussites. Il est à remplir à la fin de chaque journée avec l'élève et à faire signer par les parents en fin de semaine. Le maître y consigne, avec l'enfant – en concertation avec lui - ce qui a été observé comme comportement positif, et en particulier les petits progrès. Les parents peuvent être invités à y ajouter leurs observations positives également.

### **Définition large de chaque couleur du comportement**

Il convient de garder à l'esprit une définition large de chaque couleur du comportement. Exemple (maternelle) :

- **blanc** : *dérange* le travail des enfants de la classe .
- **jaune** : *fait des efforts* pour effectuer son travail sans déranger les autres.
- **orange** : *ne dérange pas* la classe mais ne se soucie pas fort du groupe.
- **vert** : *attentif aux autres*.
- **bleu** : *soucieux de rendre service* aux autres, pense aux intérêts de la classe avant de penser aux siens.
- **violet (marron)** : capable d'être *référent* pour le fonctionnement de la classe.

### **Ce que je dois faire**

### **Mes droits** :

#### **Blanc**

- J'essaie de respecter les décisions
- J'essaie d'écouter ce que les autres disent
- J'essaie de respecter les consignes
- Je ne fais pas mal aux autres

- Je participe à la vie de la classe
- Je peux donner mon avis et voter
- Je peux avoir un métier facile

#### **Jaune**

- Je me tiens bien dans le rang
- Je respecte les consignes et les horaires
- J'essaie de travailler sans gêner
- Je ne pose pas de problème lors de sorties
- Je lève le doigt et j'attends pour parler
- Je suis poli et gentil avec les autres

- Je peux me déplacer dans la classe
- J'assume un métier

#### **Orange**

- Je respecte les consignes et mon plan de travail
- Je travaille en silence, sans gêner
- Je range correctement mes affaires
- Je respecte les décisions du conseil
- Je pratique le 'message clair'
- Je range bien mon casier

- J'ai un permis de circulation libre et responsable dans la classe
- je peux être président du jour

#### **Vert**

- j'entre calmement en classe

- Je sais travailler seul sans déranger.
  - Je sais reconnaître mes erreurs, lorsque je me trompe.
  - Je fais correctement mon métier.
  - Je sais aider les autres.
  - Je ne pose pas de problèmes en récréation
  - Je demande de l'aide quand je ne comprends pas
  - Je garde mes affaires toujours bien rangées
  - Je respecte mon contrat de travail.
- je peux avoir un métier difficile.
  - Je suis tuteur (d'un petit).
  - je peux être président du conseil.

#### **Bleu**

- Je ne gêne jamais la classe
- Je sais travailler et progresser de manière autonome
- Je sais aider les autres et rendre des services à la classe.
- Je propose de bonnes idées au conseil.
- Je peux être un bon président du jour.
- Je règle les petits problèmes seul.

#### **Marron**

- Je ne gêne jamais la classe
  - Je sais travailler et progresser de manière autonome
  - Je suis capable de rappeler aux autres les règles et les consignes
  - Je sais éviter les histoires et les accidents.
  - Je sais séparer deux camarades qui se disputent
  - Je sais inviter au 'message clair' pour résoudre les disputes
  - Je suis capable de circuler dans l'école sans incident.
- je peux être trésorier de la banque.
  - Je peux circuler seul dans l'école.
  - Je peux participer à la décision des ceintures de comportement.
  - je peux être garant de la classe en cas d'absence du maître.

### **Ceintures exceptionnelles**

On peut ajouter deux « ceintures exceptionnelles » réservées aux élèves « difficiles » :

- **La ceinture dorée** : (ou '**marron**' si on a opté pour la ceinture violette au niveau supérieur) : en cas de statut de grand gêneur. Elle est attribuée quand la cohabitation au sein de la classe devient trop difficile (beaucoup de perturbation, de gênes, de provocations, pas de travail ou trop peu). La ceinture dorée permet de faire une pause dans sa vie de groupe, de souffler et laisser souffler les autres. Les déplacements sont suspendus, niveau d'autonomie zéro.

- **La ceinture rouge** : statut d'enfant violent, voire dangereux pour lui ou pour les autres. Cet élève se retrouve seul à une table et n'a plus le droit de se déplacer librement en classe, à moins d'en avoir obtenu l'autorisation. Lors des sorties de classe, il reste à proximité de l'enseignant afin que celui-ci puisse prévenir l'émergence de nouveaux conflits.

Les enfants qui sont devenus dorés ou rouges en comportement peuvent récupérer leur ceinture habituelle en en faisant la demande lors des conseils et en expliquant ce qu'ils comptent faire pour que les choses se passent mieux.

**Note** : il existe de nombreux témoignages sur l'utilisation des ceintures de comportement. N'hésitez pas à les rechercher et vous en inspirer.

---

### **Notes**

# Ce que je voudrais réaliser

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

**Objectif** : responsabilité, choix, objectifs, autonomie, motivation

**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 (1) », activité n° 45)**

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

## **Déroulement** :

Ecrivez :

- Mes objectifs sont :
- Les pas que j'ai déjà accomplis :
- Les pas suivants que je vais faire :

PARTAGEZ en sous-groupes de 2, 3 ou 4 (à tour de rôle, sans intervention du ou des écoutants). Retours au grand groupe.

**Variante** : voir ci-dessous l'activité « **Cinq objectifs sur les doigts d'une main** ».

---

**Notes** :

# (Le) Cercle d'appréciation

**Type d'activité** : expressions d'appréciation en groupe.

**Objectif** : prendre sa place dans un groupe, développer l'acceptation et le soutien mutuel, positiver l'atmosphère, appréciation de soi et des autres, confiance.

**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** : 15-20' +

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

**Localisation** : joueurs en cercle (assis ou debout), en mouvement.

## **Déroulement** :

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

On peut également faire un brainstorming :

- « qu'est-ce qu'une appréciation, un compliment ? »
- + « pour quel genre de choses peut-on exprimer une appréciation ? »
- + « que ressent-on lorsqu'on reçoit un compliment ? »
- + « que ressent-on lorsqu'on donne un compliment ? »...

**Mise en place** : on invite les participants à se tenir en cercle, debout ou assis. Il y a plusieurs OPTIONS. L'animateur devra indiquer laquelle on pratique.

## **Option 1** :

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

- 1) Soit on se dirige vers une seule personne de son choix, on exprime (à voix haute) une appréciation, puis on retourne à sa place. Inviter à dire le prénom de la

personne : (*nom*), *je te remercie pour... (j'apprécie vraiment ton...)*. Pas de réponse, si ce n'est non-verbal et/ou « *merci (+ nom)* ».

- 2) Soit on s'exprime une appréciation à soi-même (et, si souhaité, on peut inviter le groupe à répéter l'appréciation tous ensemble, en s'adressant à la personne.)
- 3) Soit on passe son tour (pas d'obligation !).

### **Option 2 :**

En cercle, chacun se tient debout DEVANT une chaise. Le premier se dirige vers la personne de son choix et exprime une appréciation. Celle-ci ensuite va à son tour vers une personne de son choix, exprime une appréciation, puis retourne à sa chaise et s'assied. Et ainsi de suite : celui qui a reçu et donné une appréciation s'assied. Il ne reste plus debout que ceux qui n'ont pas encore reçu d'appréciation. Cette option permet d'éviter que certains restent frustrés de n'avoir pas fait l'objet d'attention.

### **Option 3 :**

Debout en cercle, les participants vont LIBREMENT se rendre vers une seule personne de leur choix, exprimer une appréciation et puis retourner à leur place. Dans ce cas, il faut indiquer qu'une seule personne à la fois seulement peut entrer dans le cercle. Il faut attendre qu'elle soit de retour à sa place pour qu'une autre puisse entrer dans le cercle à son tour. Cette variante exige davantage de maturité et de capacité à laisser chacun prendre sa place.

### **Autres variantes :**

- 1) Chacun, tour à tour, **chuchote à l'oreille** de son voisin (de droite, par exemple) une appréciation. Celui-ci répète alors à haute voix, à la première personne (je suis..., j'apprécie..., je me remercie pour...)
- 2) Lors d'un **événement spécial** (par exemple un anniversaire), la personne qui est célébrée se met au centre du cercle. Chacun, tour à tour, exprime une appréciation : *ce que j'aime bien chez toi...*
- 3) **La marche de validation** : le groupe marche en silence dans la salle, dans une attitude fière, celle de l'appréciation de soi. On peut inviter à faire un arrêt en binômes et à s'exprimer mutuellement un geste d'appréciation (non-verbal).
- 4) **Appréciations anonymes** : Chacun se prépare une feuille de papier A4 vierge (lignée), collée ou fixée sur un carton. On inscrit son nom au-dessus. Le carton est ensuite attaché à une ficelle, de manière à pouvoir se le mettre sur le dos (comme un sac-à-dos). Ensuite chacun se promène librement dans l'espace disponible, avec sa feuille sur le dos. Les joueurs (tous munis d'un stylo !) vont pouvoir inscrire sur les pancartes des appréciations anonymes (uniquement des commentaires positifs, bien entendu). Lorsque le temps est écoulé (8 à 10'), on se rassemble en cercle et chacun lit sa feuille.

**Conseils pour l'animateur** : attention de bien inviter les élèves à SE regarder (plutôt que de regarder l'enseignant) lorsqu'ils s'expriment une appréciation. Inviter également à SE parler en direct (de la première personne à la deuxième personne – pas de 'il' ou 'elle'...). Commencez (pour les plus jeunes) par des formules simples, clairement suggérées. Si les élèves tendent à rester à un niveau superficiel (*j'aime bien tes chaussures*), introduisez les aspects 'intérieurs' de la valeur de quelqu'un, ce qu'il est capable de faire, ses qualités, ces compétences, ce qu'il 'est'...

Assurez-vous de bien 'démontrer' cette compétence en la pratiquant généreusement dès que quelque chose de positif est constaté.

L'enseignant peut se joindre au cercle d'appréciation, mais il est préférable de donner la consigne qu'il ne fait PAS partie du jeu. Il ne devrait donc pas être la cible d'appréciation au même titre que les copains/copines de la classe. Cependant, si vous estimez qu'à certaines occasions il est opportun de faire une exception à cela, libre à vous.

---

**Notes :**

# **(Le) Cercle de parole** **(+ le bâton de parole)**

**(livret 4)**

---

# **(Le) Cercle Samoan**

**(livret 4)**

---

# **Chef d'orchestre**

**(livret 3)**

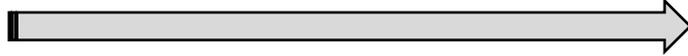
---

# (La) Chasse aux trésors

**Type d'activité** : jeu collectif.

**Objectifs** : besoins, objectifs, avoir ou être, compétition ou coopération, entraide et responsabilité, partage des ressources...

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



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

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

**Durée** : 15-20' +

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

**Matériel** : un coffre (ouverte) avec des bonbons divers (vrais ou faux), des pièces d'or (en chocolat ?), des pierres précieuses (fausses ou vraies)... De quoi créer la convoitise, l'envie...

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

## **Déroulement** :

Un trésor de bonbons, chocolats et (fausses) pièces d'or est disposé au centre du cercle (suffisamment large). Répartissez les joueurs en deux moitiés, qui forment deux équipes. Donnez un nom à ces équipes (afin de leur permettre de se donner une identité) : les « *jaunes* » et les « *bleus* » (ou n'importe quoi d'autre).

**Instructions** : « Au signal de départ (un coup de gong ou de cloche), tous vont pouvoir aller vers le trésor et se servir. Vous aurez deux à trois minutes. Chacun peut prendre autant qu'il le veut. Lorsque vous serez « *satisfaits* » vous irez vous rasseoir sur vos chaises. ATTENTION : si une ou plusieurs personnes dans votre équipe n'est pas « *satisfaite* » à la fin du temps donné, toute l'équipe doit rendre tout ce qu'elle a. »

*(Accordez un temps limité, en fonction de l'agitation qui règne. Faites un décompte de 5 à 0 avant de signaler la fin. N'attendez pas nécessairement que tout le monde soit assis.)*

Au signal « **TOP, terminé** », invitez tout le monde à s'asseoir, faites l'inventaire de ce que chacun a pris et interrogez chacune des deux équipes (une à la fois) : « *qui n'est pas « satisfait » de ce qu'il (elle) a ?* » Si d'un côté ou de l'autre (ou des deux côtés) il y a un ou plusieurs « insatisfaits », dites : « *je vous donne trente secondes pour trouver une solution* ».

*(Ne dites rien d'autre. Les joueurs peuvent alors, spontanément ou poussés par certains, choisir de partager ce qu'ils ont avec ceux qui ont moins.)*

Après 30 secondes, invitez tout le monde à se taire et reposez la question : « *reste-t-il quelqu'un d'insatisfait ?* » Si oui, le groupe entier doit tout remettre dans la boîte au trésor.

**Débriefing :**

Quels ressentis, quels apprentissages ?

Qu'est-ce qui compte réellement : avoir des bonbons ou être « satisfaits » ?

Combien devez-vous « avoir » pour « être » satisfaits ?

Avez-vous réellement « besoin » d'avoir pour être ?

Qu'est-ce qui peut vous aider à être (satisfaits) sans avoir besoin de posséder ces petites choses ?

Que vous inspire la compétition, le désir d'avoir le plus possible sans se soucier des autres ?

Comment ceci reflète-t-il la réalité, dans la vie de tous les jours ?...

**Prolongement :**

Voir l'activité « **Avoir-Faire-Etre** » (dans ce livret).

**Notes :**

# Cinq objectifs sur les doigts de la main

**Type d'activité** : en binômes

**Objectif** : apprendre à se fixer des objectifs, autonomie, responsabilité.

**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** : 6 à 30 participants

**Matériel** : papier A4 et feutres.

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

## **Déroulement** :

- Intro / discussion** : **pour quelle raison est-il utile de se fixer des objectifs ?** Quels genres d'objectifs pourraient vous être utiles ? Exemples : faire mes devoirs à temps ; me faire un nouveau copain ; lire un bon livre ; écrire / dessiner une histoire ; m'inscrire à un club de foot / de théâtre ; me documenter sur le métier que j'aimerais faire plus tard...
- En binômes** : identifiez ensemble quelques objectifs que vous pourriez vous donner, chacun (pas nécessairement les mêmes). Choisissez cinq domaines :  
 \_\_\_\_\_ *cette semaine* - *ce mois* - *cette année* ...  
 Ce que je vais lire :  
 Ce que je vais faire :  
 Ce que je vais améliorer :  
 Ce que je vais essayer de neuf :  
 Ce que je voudrais apprendre :
- Sur une feuille de papier A4**, dessinez le contour de votre main, les doigts écartés. Choisissez, parmi les objectifs identifiés, les 5 les plus intéressants, ceux qui vous motivent le plus, et **écrivez-les**, un sur chaque doigt. Écrivez votre nom dans la paume de la main. Décorez/coloriez comme vous voulez.
- Partagez** avec l'ensemble du groupe. Affichez les mains.

# Conduite aveugle

(livret 2)

## (Le) Conseil de coopération

**Type d'activité** : cercle de parole avec rôles et agenda précis.

**Objectif** : communication, coopération, acception des différences, résolution collective des problèmes, clarification des objectifs, consensus...

**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** : 20 à 60'

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

**Localisation** : participants assis en cercle.

### Déroulement :

**1) Introduire le concept** et clarifier les objectifs. Il s'agit de :

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

**NB : En maternelles** : lors du premier conseil, on informe les enfants que certaines décisions sur la vie de la classe, sur les règlements, sur les projets de classe vont être prises par tout le groupe.

Expliquer ce que signifie **le mot coopération** : entraide pour vivre ensemble de la façon la plus harmonieuse possible. Cela permettra à la classe de résoudre ensemble des problèmes, des conflits.

Au deuxième conseil, on fait un retour pour vérifier si tous les enfants en ont bien compris les principes.

### **Aspects du fonctionnement :**

- 1- S'installer en **format cercle** ! (il est utile de bien ritualiser le Conseil !)
  - 2- **Clarifier les règles de communication** (écoute + bâton de parole !... et autres)
  - 3- **Etablir un ordre du jour**, les sujets à aborder (**problèmes** de classe, conflits non résolus, **projets** en cours, rappel des consignes, désignation des **métiers**, appréciations...)
- NB** : Un **journal mural** est utile pour noter ce qui va constituer l'**ordre du jour**. Les enfants peuvent y écrire soit des félicitations, soit demander de l'aide pour résoudre un conflit qui n'aurait pas été résolu par un « message clair » ou une médiation entre pairs, soit proposer une idée, soit parler des projets... etc.
- 4- **Définir les 'rôles' du Conseil** : choisir toutes les 2 ou 3 semaines :
    - un **meneur de débat** (**président**/focalisateur : accorde droit à la parole + veille à ce que chacun s'exprime ;
    - un **gardien du temps** (temps de parole équilibré !)
    - un **secrétaire** (prend des notes ; en maternelle c'est l'enseignante) ; tient le 'cahier du Conseil'
    - un **gardien des règles** de communication : observe et vérifie la bonne application du contrat de classe : écoute, message-JE... + indicateur de bruit (bol tibétain).
  - 5- Mener les **échanges** (voir exemples de langage pour le président)
    - **clarifier les 'règles de vie'** (si besoin – en début d'année surtout)
    - **régler les problèmes et conflits** (messages clairs), axé solutions, aide !
    - **demande d'aide du conseil** (si nécessaire)
    - **propositions, projets**
    - **communiquer des appréciations, félicitations...**
    - **désigner les tâches / métiers** (+ rotation toutes les 3 semaines)
  - 6- Prendre des **décisions** (par vote ou par consensus) + inscrire dans le '**cahier du conseil**' ! (rôle du secrétaire !... qui peut être tenu par l'enseignant)
  - 7- Exprimer des **appréciations** : « *qui a des remerciements/félicitations à faire ?* »
  - 8- Gérer les **ceintures de comportement** : à chaque conseil, proposer à chaque élève une piste de progrès, un petit pas envisageable, pour continuer de progresser dans le tableau.

### **Déroulement d'un Conseil de coopération type :**

- Ouverture de la séance par le président (qui change à chaque fois)
- Relecture par le secrétaire des décisions du dernier Conseil
- Demande d'aide

- Félicitations
- Lecture et argumentation rapide des propositions de classe
- Discussion
- Vote
- Désignation du prochain président, du secrétaire, des responsables des gêneurs, du distributeur de parole et du gardien du temps.
- Bilan météo des émotions (expression par un symbole du sentiment de chacun sur la séance)

**Fréquence du Conseil de Coopération** : au moins 1x par semaine (en bref s'il le faut).

### **Exemple de déroulement d'un Conseil de Coopération**

Préparer l'espace, la disposition des chaises de façon à ce que tous les participants se voient et s'entendent : une disposition en cercle est souhaitable.

1. Le secrétaire de séance annonce l'ordre du jour (préalablement affiché).
2. Le président (ou la présidente) ouvre la séance. Il ou elle rappelle les décisions prises lors du conseil précédent.
3. L'animation de la réunion est confiée à un élève (néanmoins, au début de l'année, l'enseignant pourra seconder l'enfant chargé de cette fonction puis s'effacera peu à peu, et n'interviendra que comme simple participant).
4. L'élève gardien du temps veille à ce que le temps imparti pour chaque point de l'ordre du jour ne soit pas dépassé. Il peut également, avec l'aide de l'enseignant au début, veiller à ce que le temps de parole soit donné équitablement à chacun.
5. Une fois toutes les propositions exprimées sur un sujet, la discussion s'engage sur la décision à prendre.
6. Le conseil se prononce pour ou contre telle ou telle proposition, le plus souvent par un vote majoritaire.
7. Le ou la secrétaire consigne les décisions prises dans la feuille de compte rendu. Un classeur avec tous les comptes rendus est en permanence à la disposition des élèves, c'est la mémoire du groupe. Il est souvent utile d'y revenir pour rappeler à tous les décisions prises.

### **Régulation du fonctionnement**

Au cours de ces réunions, on peut être confronté à un certain nombre de difficultés : dispersion de l'attention, enfants qui ne s'écoutent pas, qui parlent tous ensemble, prise de parole de certains au détriment des autres, conflits de personnes, oppositions systématiques, désintérêt de certains, apartés,.... Il est donc indispensable de réfléchir avec les élèves sur la façon dont la réunion s'est déroulée. Il est possible de prévoir quelques réunions avec des élèves en retrait du groupe qui vont observer le fonctionnement à l'aide d'une grille d'observation. Pour arriver à un fonctionnement satisfaisant du conseil, il est également nécessaire de déterminer avec les élèves les

règles fondamentales à respecter pour pouvoir participer à un réel débat démocratique. Ces règles évolutives seront élaborées progressivement.

**Rôle de l'enseignant : deux possibilités :**

- soit l'enseignant assume les fonctions d'animation (président et/ou secrétaire/ « reformulateur », en particulier avec les enfants de l'école maternelle),
- soit l'enseignant fait partie du conseil de coopération au même rang que les enfants (cela permet aux enfants de s'habituer à animer une réunion).

Chacun adoptera la solution qui lui convient le mieux. Dans les deux cas, on peut dégager trois fonctions de l'animateur :

- Fonctions de clarification (concernant le contenu) :
  - reformuler
  - expliciter, faire ajouter l'information manquante
  - faire des liens entre les idées.
  - résumer - définir, faire définir
- Fonctions de contrôle (concernant la procédure) :
  - donner la parole
  - freiner
  - stimuler
  - sensibiliser au temps
  - faire respecter l'écoute des autres.
- Fonctions de facilitation (concernant le climat) :
  - inviter à exprimer ses sentiments
  - encourager les enfants, détendre l'atmosphère
  - aider à trouver des solutions
  - reformuler en messages clairs
  - encourager à verbaliser
  - reporter une situation trop difficile

Tous les sujets proposés par les enfants sont accueillis sans censure ; on en discute en essayant de conserver un climat d'acceptation et de respect. Apprentissages des enfants ; On a le temps de faire le conseil de coopération en classe sans comprimer les disciplines, puisque ce conseil aide à réduire les interventions ponctuelles pour régler des problèmes de discipline et permet l'interdisciplinarité (langue orale, éducation civique,...).

Dernier point très important : le maître garde un droit de veto. Il est garant de la sécurité des élèves. Ex : si un élève propose d'apporter des bonbons tous les jours et que tous les enfants votent pour, l'enseignant ne peut pas laisser faire. Il explique alors pourquoi il ne peut accepter la décision. Il est souhaitable d'intervenir avant qu'il y ait un vote.

# (Le) Contraire du problème

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

**Objectif** : résolution de problèmes personnels, responsabilité, objectifs, autonomie.

**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** : 20-30'

**Voir « Mon journal de bord CPS » 1 (activité 38) et 2 (activité 37)**

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** :

**Préalable** : voir l'activité « Dessiner les problèmes ».

1) Imagine le **contraire** de ce problème que tu as dessiné. À quoi ressemble-t-il, ce contraire ? Quelle forme, quelle couleur, quelle sensation au toucher ?...

Dessine le contraire du problème :

2) Ce dessin te permet-il de trouver une solution à ton problème ? Si oui, laquelle ?

3) Que penses-tu pouvoir faire dans ta vraie vie pour solutionner ton problème ?  
Quelle est la première chose que tu ferais pour que cela change ?

Écris : je pourrais : ...

Et ensuite imagine que tu le fasses réellement !

**Suivi** : voir l'activité « Mettre en place la solution ».

# Debout – Assis

**Type d'activité** : exploration collective et démonstration.

**Objectif** : choix, responsabilité, objectifs : démontrer qu'on choisit toujours !

**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.

**Localisation** : indifférent.

## **Déroulement** :

Demandez aux élèves de se lever puis de se rasseoir. Ensuite posez-leur la question :

**« Qui vous a fait vous lever et vous asseoir ? »**

Proposez ensuite un second défi : faites venir un élève devant, à vos cotés, et

demandez lui : **« tiens-toi debout sur une jambe ! »** Ensuite demandez-lui : **« qui te fait faire la grue ?... »**

Face à une réponse « vous », proposez un défi totalement absurde, du genre :

**« maintenant, jete-toi par la fenêtre ! »**. Face au refus, demandez :

**« Qui ne se jete pas par la fenêtre ? »**

## **Discussion** :

L'objectif de l'exercice est évidemment de démontrer que personne d'autre que soi-même ne peut agir sur nos fonctions motrices (nos mouvements, nos actes), et donc nous choisissons toujours nous-mêmes de faire ou de ne pas faire quelque chose : *vous avez toujours le choix ! C'est vous qui choisissez de vous lever ou non. C'est toujours vous-mêmes qui choisissez de faire ou de ne pas faire ce qu'on vous demande. Personne ne peut actionner vos muscles à votre place !*

Attendez-vous à avoir des objections : *je ne choisis PAS de... faire mes devoirs, venir à l'école... La démonstration se poursuit par la question : « si tu ne venais pas, que se passerait-il ?... Et quelles conséquences cela entraînerait-il ?... Est-ce ce que tu veux ? »*

L'objectif est de démontrer qu'on a toujours le choix, mais le prix à payer pour s'opposer, dire non, ou faire autre chose est trop élevé. On choisit donc de faire... ce qu'on n'a peut-être pas vraiment envie de faire par faute d'une meilleure option.

**Suivi** : explorez ensuite la question : **« Qui vous fait faire quoi ? »**, puis passez à l'activité **"JE DOIS... JE CHOISIS..."**

# Définir un contrat de classe

**Type d'activité** : brainstorming, cercle de parole, vote et décision de groupe.

**Objectif** : coopération, communication, clarifier les règles de fonctionnement.

**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** : 30-60'

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

**Localisation** : joueurs en cercle.

## Déroulement :

### 1) INTRO : Rappel des principes – discussion :

1. **Chacun est responsable** de la vie de la classe et du bien-être comme des résultats de chacun de ses membres.
2. **C'est au groupe** de trouver des réponses aux questions et problèmes qui se posent. Cela peut se faire de différentes façons : cercle de parole, conseil de coopération, théâtre-forum, brainstorming...
3. **La communication, le respect, la solidarité** et l'entraide sont des notions essentielles. Nous pratiquerons des activités qui développent ces compétences dans un climat d'acceptation et d'appréciation.
4. **La classe coopérative institue des 'règles'**, un cadre de référence, sous la forme d'un CONTRAT collectif auquel chacun participe et contribue (voir ci-dessous « Définir un contrat de classe »).
5. **Quelques règles nécessaires pour établir des règles** :
  - Identifier clairement le **problème posé** (conflit, comportement, travail) ;
  - Rechercher toutes les **solutions** possibles avec, si nécessaire, un temps de réflexion individuelle ou en petits groupes ;
  - **Évaluer ensemble** toutes les solutions proposées : présentation des propositions, débats avec argumentation et critique ;
  - **Choisir ensemble** la solution la plus acceptable par un vote ; l'article est rédigé en commun, puis mis à l'essai ;
  - **Acter les engagements** individuels et collectifs de respect des décisions ;

- Établir les critères qui permettront **d'évaluer le résultat** + inviter à effectuer une auto-évaluation.

## **2) Définir un contrat de classe** (le 'référentiel disciplinaire') )

- 1- **Brainstorming** : de quoi avons-nous besoin pour que l'atmosphère de la classe soit agréable et efficace ?
- 2- **Établir un consensus** : (choisir/voter) chacun indique les **3** suggestions (règles) les plus utiles/nécessaires. Ensuite on totalise toutes ces suggestions retenues. Les 5 ou 6 idées qui totalisent le plus de 'votes' sont acceptées comme contrat de classe (vérifiez le consensus). Rajoutez-en d'autres s'il s'avère qu'il y a un consensus suffisant sur d'autres points.
- 3- **Faites un poster et affichez** (éventuellement sous format 'roue à solutions', avec une icône pour chaque point).
- 4- **Signature** : demandez à chacun de signer le poster, en signe d'acceptation et d'engagement.
- 5- **Vérifiez régulièrement** si les règles ont été bien appliquées (aujourd'hui, ce matin...). Comment faire mieux ? Appréciations.

### **Variantes**

Voir l'activité « **Règles de vie et contrat de classe** » :

Exploration des questions suivantes, en individuel avant mise en commun :

- 1) Quelles sont les conditions pour que la classe fonctionne correctement ?
- 2) Ce que j'aime dans l'organisation de la classe (et qui devrait être la règle) :
- 3) Ce que je n'aime pas dans l'organisation de la classe (et qui devrait être évité) :
- 4) Ce dont j'ai besoin personnellement pour me sentir à l'aise dans cette classe :
- 5) Ce que je pense pouvoir faire pour que les autres se sentent à l'aise dans cette classe :

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

J'appose ma signature en signe d'accord :

**Conseil d'animation** : pour cette activité l'animateur anime les échanges et veille au respect des consignes de communication. Il reste en retrait tant que son intervention n'est pas indispensable.

Voir aussi : « **le conseil de coopération** » et « **le cercle de parole** ».

# Dégager un objectif commun

**Type d'activité** : processus collectif par étapes.

**Objectif** : coopération, écoute, communication, consensus.

**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** : 8 à 30+ participants

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

## **Déroulement** :

Identifier une question, un thème pertinent pour le groupe. En fonction de ce thème, procéder par étapes :

- 1) En binômes : interview réciproque (avec prise de notes) (5' chacun)
  - quels objectifs pour ce groupe à court – moyen – long terme ?  
-> quels besoins, quels moyens ?
  - qu'est-ce qui te semble le plus important (1) pour toi personnellement ;  
(2) pour le groupe dans son ensemble ?
  - qu'est-ce que tu penses contribuer personnellement (compétences, valeurs...)
- 2) En sous-groupes de 6 ou 8 : chacun présente les réponses de son partenaire  
+ le groupe identifie les points communs  
+ le groupe dessine un poster (grand format) représentant les différentes opinions, les différents apports, dans une disposition mettant au centre les aspects les plus partagés, convergents, à l'extérieur les moins convergents.
- 3) Présentation des posters au grand groupe.
- 4) Discussion de synthèse : quelles observations, quelles lignes de force principales ?  
Quels objectifs communs dégager, quelle vision commune ?

**Conseil d'animation** : Proposer un échauffement approprié, permettant la mise en lien, par exemple : jonglerie collective. Cette activité nécessite un bon niveau de maturité de la part des participants. L'animateur restera en retrait.

# Demander sans faire pression

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

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

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

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

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

**Durée** : 20-30'

**Nombre de participants** : indifférent

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

**Localisation** : participants assis.

## **Déroulement** :

### **Brainstorming et discussion**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nous mettons de la pression de toutes sortes de manières :

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

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

Reformulez en demande correcte et recevable :

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

# Dessiner les problèmes

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

**Objectif** : résolution de problèmes personnels, responsabilité, 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, 1 & 2 » (activités 34-35-36-37)**

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

## **Déroulement** :

Pense à un problème qui te tracasse...

Imagine que les problèmes puissent être dessinés, comme n'importe quel objet. À quoi ressemblerait-il, ton problème? Dessine-le (ou décris-le) ici :

## **Conversation avec le dessin**

Imagine que tu aies une conversation avec ce problème que tu as dessiné. Qu'aimerais-tu lui dire ? Et surtout, que penses-tu qu'il te dirait ? Quel est son besoin ? Comment aimerait-il être solutionné ?... Dessine ici ou écris ce qu'il te dirait :

## **Le contraire du problème**

1) Imagine le **contraire** de ce problème que tu as dessiné. À quoi ressemble-t-il, ce contraire ? Quelle forme, quelle couleur, quelle sensation au toucher ?...

Dessine le contraire du problème :

2) Ce dessin te permet-il de trouver une solution à ton problème ? Si oui, laquelle ?

3) Que penses-tu pouvoir faire dans ta vraie vie pour solutionner ton problème ? Quelle est la première chose que tu ferais pour que cela change ?

Ecris : je pourrais : .....

Et ensuite imagine que tu le fasses réellement !

## **Mettre en place la solution**

Imagine ton problème totalement solutionné. Écris ou dessine la nouvelle situation. Qu'est-ce qui est différent ? Comment es-tu différent toi ? Que fais-tu différemment ?

**Partage** ce que tu as appris de cette expérience.

# Écoute active : clarifier les besoins et objectifs

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

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

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

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

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

**Durée** : 30-45'

**Nombre de participants** : indifférent

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

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

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

## **Instructions** :

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

**B** : pratique l'écoute active :

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

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

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

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

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

# Écoute active : le questionnaire invitant

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

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

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



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

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

**Durée** : 30-45'

**Public concerné** : grands ados ou adultes

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

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

## **Déroulement** :

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

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

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

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

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

**PARTAGE** : quels ressentis, apprentissages ?

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

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

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

---

**Notes**

---

# Etiquettes

(livret 6)

# Evaluation de mes objectifs

**Type d'activité** : activité en individuel, avec partage en sous-groupes.

**Objectif** : s'auto-évaluer et partager son auto-évaluation. Communication et 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** : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

**Durée** : 30-45'

**Matériel** : éventuellement une fiche d'observation ou d'évaluation. Voir « Mon Journal de bord CPS » en fin de livret.

**Localisation** : indifférent.

## Déroulement

Plusieurs options.

1) De manière informelle, en partage libre, de préférence avec invitation à se situer sur une échelle de 0 à 10. Apprécier le progrès réalisé (quel qu'il soit) et inviter à préciser les objectifs sur la partie qui reste à progresser.

2) Invitez les élèves à faire une feuille (ou page dans leur journal de bord) pour chacun des objectifs qu'ils se fixent. Sur chacune, ils mentionnent :

- Mon objectif est : ...
- Ce que j'ai fait pour l'atteindre (mes différents efforts et tentatives) : ...
- Le(s) résultat(s) obtenu(s) à ce stade est/sont : ...
- Le(s) pas suivant sur lequel je vais me concentrer est/sont : ...

3) Sur le plan comportemental, voir l'activité « **Mon auto-évaluation** ».

**Variante** : voir l'activité « (La) **Liste de mes réalisations** ».

# Faire des erreurs

**Type d'activité** : exploration individuelle et/ou brainstorming en groupe.

**Objectif** : voir l'erreur comme une opportunité d'apprentissage.

**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** : indifférent.

**Localisation** : indifférent.

## **Déroulement** :

### 1) Activité BRAINSTORMING : Quand on fait une erreur

- 1- Qui a déjà fait une erreur ?
- 2- Qui n'a jamais fait d'erreur ?
- 3- Comment se sent-on lorsqu'on fait une erreur ?
- 4- Qu'est-ce qui fait que quelque chose est considéré par d'autres comme une faute, une erreur, quelque chose de 'mal'... ?
- 5- Est-il possible d'apprendre sans faire d'erreur ?  
Quelle conclusion ? -> c'est OK de faire des erreurs !  
MAIS, ce n'est pas suffisant : encore faut-il savoir 'apprendre' de ses erreurs !
- 6- Que peut-on faire après avoir fait une erreur ?
  - > reconnaître (plutôt que nier) : très important ! Comment reconnaître ?
  - > apprendre quelque chose (se demander 'qu'est-ce qu'il y a que je n'ai pas encore compris ?')
  - > chercher comment faire mieux
  - > s'excuser (très important aussi !) Comment ?...
    - je suis désolé !
    - pardon
    - je ne savais pas...
    - ok, d'accord, je ne le ferai plus, etc...
  - > réparer ('que puis-je faire pour réparer mon erreur ?')
  - > autres ?...

### 2) Exploration en individuel avant partage en sous-groupes de 4 ou 5.

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

Qu'est-ce que cette expérience vous a permis (vous permet) d'apprendre ?

# (La) Fiche de réflexion

**Type d'activité** : réflexion individuelle.

**Objectif** : responsabiliser suite à un comportement inadéquat, 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** : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

**Durée** : 10-15'

**Nombre de participants** : en individuel.

**Matériel** : fiche avec des questions à répondre.

**Localisation** : espace calme et isolé.

## **Déroulement** :

Lorsqu'un enfant (dès 8 - 9 ans) pose un problème comportemental ou disciplinaire qui mérite une sanction, 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 REPARATION** : que penses-tu mériter comme punition ?  
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.)

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

# (La) Fleur des intentions

**Type d'activité** : dessin et travail en individuel, partage en sous-groupes.

**Objectif** : intention, responsabilité, choix, objectifs, valeurs

**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** : 4 à 30+ participants

**Matériel** : papier (feuilles A3 ou A4) et matériel de dessin/coloriage.

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

## **Déroulement** :

Chacun reçoit une feuille de papier. Ecrire son prénom en haut d'une feuille. Dessiner un « Mandala » en forme de fleur, de bouquet, de soleil, d'arbre contenant de gros fruits... (Montrez un modèle !) Chacun met ensuite dans les pétales ce qu'il/elle a envie de trouver aujourd'hui (ces jours-ci) pour se sentir bien (ambiance, valeur, qualités...).

Partager ensuite en sous-groupe et préciser comment on pense pouvoir soi-même contribuer à mettre en place et rayonner ces valeurs/qualités.

---

## **Notes**

---

# Handicapés solidaires

(livret 3)

# Inventaire de mes forces et faiblesses

**Type d'activité** : exploration individuelle, avec mise en commun en sous-groupe.

**Objectif** : connaissance de soi, acceptation de soi (et des autres) ; identification de ses ressources et des objectifs à se fixer.

**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** : papiers, carnet de note personnel ou « **Mon journal de bord CPS** », stylos.

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

## **Déroulement** :

1) **ECRIRE** : Sur une grande feuille de papier, faites **trois colonnes**. Dans la première, faites la liste de vos **qualités**, vos forces, ce que vous faites bien, ce que vous aimez bien de vous-mêmes. Vous pouvez aussi y mettre les souvenirs mémorables, les choses dont vous êtes fier(e).

Dans la seconde, inscrivez vos **points faibles**, les domaines dans lesquels vous savez que vous pouvez vous améliorer. Ajoutez-y aussi vos mauvaises habitudes, vos manquements, vos éventuels sentiments d'échec.

Dans la troisième, inscrivez les qualités que vous aimeriez développer, vos espoirs, vos **objectifs**, vos intentions de progression.

(NOTE : pour les enfants qui ne savent pas encore écrire, cette activité peut être menée verbalement. Voir également : « Mon journal de bord CPS-2 », activité 42)

2) **PARTAGER** (éventuellement en sous-groupe) : (*donnez ces instructions lorsque la première étape est terminée !*) comparez vos différentes colonnes. Sont-elles de longueur égale ? Avez-vous tendance à voir surtout vos forces et minimiser vos faiblesses ? Ou, au contraire, à voir surtout vos faiblesses et minimiser vos forces ? Qu'est-ce que cette activité vous inspire ?

3) **DISCUSSION** : Que ressentez-vous lorsque vous vous placez dans la perspective de vos 'forces', de vos 'talents' ? Que ressentez-vous lorsque vous vous placez dans la perspective de vos 'faiblesses' ? Voyez vos 'faiblesses' comme des opportunités, des domaines dans lesquelles de nouvelles compétences peuvent se développer. Aucun besoin de vous 'juger', de vous culpabiliser. Tout le monde a des points forts et des points faibles.

SUGGESTION : invitez les élèves à tenir leur liste à jour si de nouveaux aspects se précisent.

# « Je dois... » - « Je choisis... »

**Type d'activité** : brainstorming et démonstration/discussion.

**Objectif** : choix et responsabilité, être créateur de son existence. Démontrer que quoi qu'on fasse, on « choisit » de le faire. Identifier les comportements de « victime ».

**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** : indifférent.

**Localisation** : indifférent.

## Déroulement :

(Introduisez le sujet avec « **Debout-assis** » : la réalité est que « *personne ne peut actionner vos muscles à votre place* » : quoi que vous fassiez, c'est toujours vous-mêmes qui choisissez de le faire.)

1) « Pensez à une **situation dans laquelle vous vous sentez obligés** de faire quelque chose, sans réellement en avoir envie ? Formulez une phrase simple, commençant par JE DOIS. » Exemple : « **je dois** me lever tous les matins à 7 heures pour aller à l'école ».

*(Faites le tour et demandez à chacun d'énoncer son exemple. Demandez ensuite : « comment se sent-on lorsqu'on affirme cette « obligation » ?)*

2) Invitez ensuite à REFORMULER en disant "**je choisis de...**" à la place de "je dois". Faites leur dire tout haut et demandez : « Y a-t-il une différence ? Laquelle ? »

*(Effectivement, on prend conscience qu'on a d'autres choix possibles, même s'ils s'avèrent mener à des conséquences indésirées. Le fait de renouer avec un sentiment d'avoir le choix permet de se sentir « créateur » et « responsable » de sa propre réalité. La motivation est différente. On retrouve l'énergie nécessaire...)*

Pour ceux qui doutent, demandez :

- Si tu ne le faisais pas, que se passerait-il ?
- Est-ce ce que tu veux ?
- Donc que choisis-tu de faire ?...

2) Passez ensuite à l'étape suivante : « pensez à une situation où quelqu'un vous met en colère. Faites une phrase sur le schéma : "**Je me sens en colère quand tu ....** " (vérifiez les énoncés).

Ensuite, invitez à reformuler en ajoutant "**JE CHOISIS DE me sentir en colère quand tu...**". Et invitez à identifier la différence. Quelle différence y a-t-il ? (*Il y a, ici aussi, une prise de conscience que d'autres choix sont possibles ! Ici aussi : quoiqu'on ressent, on « choisit » de le ressentir. Personne ne peut actionner notre réactivité émotionnelle à notre place.*)

**JE DOIS**

**impuissance  
pas d'énergie  
pas de motivation**

**JE CHOISIS**

**puissance  
énergie  
motivation**

**DISCUSSION : On choisit toujours !**

On n'est JAMAIS VICTIME DE PERSONNE, sauf si nous CHOISSONS de l'être.

**RESPONSABLE**

**regard intérieur  
AVEC MOI-MEME  
mon ressenti, mon besoin  
"j'ai mal..."  
choix  
puissance  
qu'est-ce que je peux apprendre ?  
qu'est-ce qui EN MOI crée ceci ?  
ACCEPTÉ**

**VICTIME**

**regard extérieur  
CONTRE TOI  
ta faute  
"c'est de ta faute !..."  
pas de choix  
pas de puissance  
c'est injuste, inacceptable  
comment peux-tu me faire cela ?  
SE BAT - CONFLIT**

**Quelles conséquences ?**

VOUS ETES CREATEUR DE VOTRE REALITE ! C'est à vous de faire des choix. C'est à vous de savoir ce que vous voulez, où vous voulez aller, ce que vous allez faire de votre vie.

Respectez aussi le choix des autres. Chacun fait ses choix, chacun en assume les conséquences.

Que fait-on lorsque les choix des uns et des autres ne s'accordent pas, voire s'opposent ?

Dans une société qui se veut respectueuse de chacun, il est utile de « responsabiliser » plutôt qu'exiger la soumission / infantiliser.

**CLES : *inviter plutôt qu'imposer  
poser des questions plutôt qu'expliquer  
vérifier plutôt que supposer***

Il s'agit de **responsabiliser**, pas de déresponsabiliser. Les choix dont nous parlons sont des choix individuels, des choix concernant la manière dont nous regardons, dont nous pensons et - bien entendu - dont nous nous comportons. Il y a aussi des choix collectifs, pour lesquels il faut s'entendre, trouver des convergences, respecter les points de vue et besoins différents.

# (La) Liste de mes réalisations

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

**Objectif** : responsabilité, choix, objectifs, autonomie, motivation

**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 » 1/44 et 2/45**

*A explorer en individuel, avant une mise en commun en sous-groupes. Utilisez le livret, un cahier, carnet de notes ou une feuille séparée.*

**Déroulement** :

Ce que j'ai appris, fait, réalisé, réussi... (cette année) :

Ce que j'ai appris, fait, réalisé, réussi... (cette année) :

# Marche - Arrêt

**Type d'activité** : marche en groupe, explorer la transformation du sens des mots.

**Objectif** : échauffement, présence, attention, concentration, flexibilité, adaptation.

**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

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

## Déroulement :

Marche & Arrêt se déroule en 3 tours pendant lesquels les participants vont devoir physiquement effectuer un mouvement selon ce qu'annonce l'animateur. Celui-ci va cependant donner des consignes qui se modifient au fur et à mesure (ne l'annoncez pas à l'avance !) :

**1<sup>er</sup> tour** : « Marche » & « Arrêt »...

Ensuite on inverse : « marche » signifie « arrêt » et « arrêt » signifie « marche ». *(Lorsque le rythme est bien intégré, on passe au second tour)*

**2<sup>e</sup> tour** : on ajoute : « Nom » (chacun dit son nom) & « frapper » (chacun frappe des mains)...

Ensuite on inverse : « nom » signifie « frapper » (des mains) ; « frapper » signifie « nom ». *(On reste avec « marche » signifie « arrêt » et « arrêt » signifie « marche »)*

**3<sup>e</sup> tour** : on ajoute aux précédents : « Danser » (on fait un petit pas de danse) & « Sauter » (on fait un petit saut).

Ensuite on inverse : danser = sauter ; sauter = danser *(On reste avec « marche » signifie « arrêt », « arrêt » signifie « marche », nom = frapper, frapper = nom)*

Lorsque le rythme est bien intégré, on peut **accélérer un peu le rythme...** tant que les joueurs suivent...

**Débriefing** : quelles observations / apprentissages ?

**Discussion sur « le changement »** : On peut faire un parallèle avec le « changement » qui au départ peut faire peur. Cependant lorsqu'il devient une habitude, il ne représente plus un problème.

# Ma recette de réussite

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

**Objectif** : responsabilité, choix, objectifs, autonomie, motivation

**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'

**(Voir « Mon journal de bord CPS (1 & 2) », activité n° 41)**

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

**Déroulement** :

Qu'est-ce qui peut t'aider à réaliser tes objectifs et aspirations ? Dessine ou écris :  
Je réussis lorsque je ... ..

# Mes affirmations positives

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

**Objectif** : responsabilité, choix, objectifs, autonomie, motivation

**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 (1 & 2) », activité n° 48)**

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. Peut aussi être

exploré en brainstorming collectif.

### Déroulement

**Qu'est-ce qu'une affirmation positive ?** (Ce sont des mots, affirmés au présent et sous forme de « message-je », qui installent en moi une intention claire, une réalité qui offre de nouvelles possibilités.)

**Comment les utiliser ?** (Il vaut mieux les dire à haute voix, clairement et fort, de manière à les charger d'intention. On peut les répéter souvent.)

**Choisis celles qui te semblent le plus utiles pour toi** (écris-les en grand sur un poster) :

- Je suis magnifique !
- Je peux réussir ce que je veux réaliser !
- J'y arriverai !
- Je cherche à me perfectionner, pas à être parfait.
- J'adore affronter les défis !
- J'adore apprendre, découvrir et essayer de nouvelles choses !
- Je m'améliore de jour en jour !
- Je peux demander de l'aide lorsque j'en ai besoin.
- C'est OK de faire des erreurs.
- Chaque erreur est une occasion d'apprendre.
- Je suis né(e) pour apprendre.
- Je n'ai pas besoin de me comparer aux autres.
- Je suis comme je suis, et je m'accepte tel(le) que je suis.
- Je peux faire confiance aux autres.
- Les autres peuvent me faire confiance.
- Je mérite le meilleur !
- J'aurai toujours tout ce qu'il me faut !
- Je suis en sécurité, partout et toujours.
- Je sais ce que je veux ; je me fixe des objectifs clairs.
- Quoiqu'il arrive, je garde toujours le sourire !
- Autres :

**Voir également** : « au de dire... je peux dire... » ainsi que le **livret 9**.

# Mes besoins, mes objectifs

**Type d'activité** : exploration individuelle écrite, suivie de partage en sous-groupes.

**Objectif** : besoins, objectifs, autonomie, responsabilité, choix.

**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** : 30-40'

**Nombre de participants** : indifférent.

**Matériel** : de quoi écrire.

**Localisation** : en binômes ou trinômes.

## **Déroulement** :

*Explorez par écrit les questions suivantes :*

- 1- Quelles sont les choses dont je suis le plus 'satisfait(e)' dans ma vie ? (ce que j'aime et apprécie surtout, ce dont je suis fier(e)...) )
- 2- Quelles sont les choses dont je suis le moins 'satisfait(e)' dans ma vie ?
- 3- Quels sont mes besoins révélés par cette insatisfaction ?... Explorez sur le plan personnel, familial, relationnel, social, scolaire/professionnel...)
- 4- Quels objectifs puis-je me fixer (petits ou grands, intérieurs ou extérieurs) en vue de rencontrer ces besoins ?... à court et à + long terme... cette semaine, cette année, à plus long terme...
- 5- Quels pas concrets puis-je poser dans l'immédiat ?

**PARTAGE** en binômes, trinômes.

**Retours grand cercle** : quels apprentissages ?

**Préalables** : avoir exploré les notions « besoins », « objectifs », « action concrète », ainsi que les règles du cercle de parole. Voir aussi les activités « **Qu'est-ce qui vous rend heureux ?** » et « **Prendre soin de soi** ».

# Mes principaux défis

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

**Objectif** : responsabilité, choix, objectifs, autonomie, motivation

**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'

**(Voir « Mon journal de bord CPS (2) », activité n° 43)**

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** :

(Introduction : clarifier le principe que tout dans la vie est « apprentissage ». Tout le monde rencontre des défis, des difficultés. Chaque défi est une occasion d'apprendre quelque chose.)

Répondez par écrit aux questions suivantes :

- Quels sont vos principaux défis en ce moment ?
- Qu'est-ce qu'ils vous permettent d'apprendre ?
- Écrivez 5 choses, 5 domaines dans lesquelles vous vous efforcez actuellement de vous améliorer :

**PARTAGE** en binômes, trinômes.

**Retours grand cercle** : quels apprentissages ?

# (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)** – collège – 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<sup>e</sup> 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 !

# (Le) Message-JE

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

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

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

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

**Durée** : 25-30'

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

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

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

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

## **Déroulement de l'activité** :

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

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

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

**Notes**

# (Les) Métiers

**Type d'activité** : attribution de tâches individuelles

**Objectif** : responsabilité, coopération, intégration dans le groupe, estime d 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** : → → → → (2) plus impliquant

**Durée** : 15-30' (pour la gestion des attributions et rotations)

**Nombre de participants** : 5 à 30+ participants

**Matériel** : panneau mural pour inscrire les désignations

**Localisation** : en cercle de parole ou Conseil de coopération.

## **Déroulement** :

### **Intro** :

- Attribuer des tâches (classe, maison, autres groupes...)
- Les changements se font toutes 2 ou 3 semaines (en fonction des ceintures de comportement, niveaux de compétence/responsabilité)
- Essentiel pour responsabiliser + valoriser :  
Que les enfants **aient confiance**  
Que les enfants puissent **se voir confier des responsabilités**  
Que les enfants puissent **s'approprier les différents outils de la classe (de la maison)**
- Quand vient le moment de choisir le métier de la semaine/quinzaine suivante, ce sont les élèves dans la ceinture violette (marron) qui choisissent en premier, puis ensuite les élèves de la ceinture bleue. Ainsi, cela donne un droit supplémentaire à ceux qui respectent les règles.

## **Exemples de métiers** :

- **GESTIONNAIRE des métiers** : gérer le tableau des métiers. Inscrit les élèves en fonction de leur *envie* et de leur *permis* (ceinture).
- **CONTROLEUR des métiers** : contrôle que les métiers sont assumés (permis vert),
- **SERVICE (DISTRIBUTEUR)** : distribue et récupère les feuilles, les cahiers et le matériel,
- **RANG** : se met en début du rang pour le diriger en toute sécurité (permis vert),
- **CARTABLES** : contrôle le rangement des cartables,
- **FACTEUR** : relève et distribue le courrier,

- PHOTOCOPIEUR : fait les photocopies, forme d'autres enfants à utiliser la photocopieuse et leur fait passer le brevet,
- BIBLIOTHEQUE (CD) : range la bibliothèque tous les soirs, aide un camarade à choisir ou emprunter un livre,
- FICHIERS : distribue et range les fichiers,
- INFORMATIQUE : allume les ordinateurs le matin et les éteint le soir, aide les enfants qui ont des problèmes, fait passer des brevets
- AFFICHES : met l'affiche qui correspond au lieu, à l'activité où se rend la classe (piscine, terrain de sport...). Affiche les dessins et productions de la classe.
- CANTINE : téléphone pour annuler un repas.
- RANGEMENT : vérifie le rangement de la classe et contacte les différents responsables pour y remédier.
- COUR : vérifie l'utilisation correcte des jeux de la cour et de leur rangement. Contrôle que le matériel et le grillage de la cour ne sont pas dégradés.
- TABLEAU : efface et nettoie le tableau.
- PORTIER : ouvre les portes et rideaux le matin et les ferme le soir.
- DEVOIRS : note les devoirs au tableau.
- DATE : note la date au tableau.
- JOURNALISTE : rédige les articles pour le cahier de vie, recherche et imprime un article sur Internet en vue de le présenter aux autres.
- METEO : relève tous les matins les températures maxi et mini.
- AUTRES... ? les enfants peuvent en trouver d'autres : portier, rideaux/volets, donner à manger aux animaux de l'élevage, vérifier que les jeux sont rangés, aider à laver les tables après le goûter, arroser les plantes, etc...

**Voir également : Le 'Conseil de coopération'**

---

## Notes

# Mettre en place la solution

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

**Objectif** : responsabilité, choix, objectifs, autonomie, motivation

**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'

**Matériel** : éventuellement : matériel de dessin / coloriage.

**Localisation** : espaces individuels pour la première partie. Sous-groupes pour le partage.

**(Voir « Mon journal de bord CPS (1) », activité n°38 et (2), activité n°37)**

**Déroulement** :

**Préalables** : voir les activités **Dessiner les problèmes** ; **Conversation avec le dessin** et **Le contraire du problème**.

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

Imagine ton problème totalement solutionné. Écris ou dessine la nouvelle situation. Qu'est-ce qui est différent ? Comment es-tu différent toi ? Que fais-tu différemment ?

**Partage** ce que tu as appris de cette expérience.

---

**Notes** :

# 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 auto-évaluation

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

**Objectif** : auto-évaluation, responsabilité, choix, objectifs, autonomie, motivation

**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

**Matériel** : une fiche d'évaluation par personne.

**Durée** : 20-30'

**Voir « Mon journal de bord CPS (1) & (2) »**

*A explorer en individuel, avant mise en commun en sous-groupes. Utilisez le livret, ou une feuille séparée préimprimée avec ce qui suit (éventuellement adaptée en fonction de votre public) :*

Nom : .....

Date : .....

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

Capacité à respecter les autres (sans conflits) :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à écouter et suivre les consignes :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à participer activement et positivement aux activités :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à travailler seul et en silence :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à exprimer mes opinions face au groupe :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à respecter les consignes de communication (écoute, ne pas interrompre, messages-je...) :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à ranger mes affaires correctement à leur place :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à assurer mon métier correctement :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à reconnaître mes erreurs quand je me trompe :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à coopérer et aider les autres :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à partager mes affaires (quand je n'en ai pas besoin) :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Capacité de donner de bonnes idées au Conseil de coopération :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité d'aider à résoudre les difficultés de la classe :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à pratiquer le 'message clair' en cas de conflit :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à faire de la médiation et aider les autres à résoudre leurs conflits :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité d'apprécier les autres :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Stabilité émotionnelle (généralement de bonne humeur) :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à être un bon chef d'équipe :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à être un bon président de Conseil ou gardien des règles de communication :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à travailler et progresser de manière autonome :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à faire face aux défis avec persévérance et détermination :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Ma motivation à apprendre et progresser :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Ma motivation à venir à l'école :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Mon appréciation des temps d'activités CPS :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Domaine(s) dans le(s)quel(s) je voudrais progresser : .....	

.....

---

### **Notes :**

# Mon contrat de résolution positive

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

**Objectif** : responsabilité, choix, objectifs, autonomie, motivation

**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, 1 & 2 », activité n° 50**

## **Déroulement** :

*Ecris et partage :*

Quel est le comportement problématique (une mauvaise habitude, attitude qui pose problème...) que tu aimerais modifier ?

- 1) Quel comportement ? (Fais-en la description et précise, et si tu peux, explore ce qui te pousse à agir ainsi)
- 2) Quels sont les effets négatifs de ce comportement : en quoi ce comportement est-il problématique, pour toi-même et pour les autres ?
- 3) Quel autre comportement serait préférable ? (Explore la solution, ce que tu pourrais faire de différent, de mieux)
- 4) Qu'est-ce qui peut se produire comme effets positifs suite à ce nouveau comportement (pour toi, pour les autres) ?
- 5) Quel engagement es-tu prêt à prendre ?
- 6) Qui pourrait t'aider à tenir cet engagement, et comment ? (L'enseignant, l'éducateur, tes parents, tes amis ? (Quelle aide ou soutien pourrais-tu leur demander ?)

**Partage et clôture** : partage en sous-groupes. Prenez soin d'échanger ensuite sur ce que cette activité permet de ressentir, d'installer comme nouveau climat. Prenez soin d'apprécier toute expression de réelle intention de changement.

**NOTE** : Cette activité peut également être proposée individuellement, à un enfant qui pose un problème particulier. Elle sera alors proposée soit en exploration écrite (si possible) soit verbalement en face-à-face. Là aussi, appréciez toute expression de bonne volonté, ne fut-ce que la capacité d'examiner le problème. Si nécessaire, abordez la question d'une éventuelle sanction positive (réparation) ou sociale. Il peut

aussi être utile, dans certains cas, d'envisager une faveur (une récompense) qui serait conditionnée à la bonne suite de cet engagement.

Eventuellement, on pourra dessiner ensemble une 'roue multi-choix' (roue à solutions) sur base des meilleures solutions identifiées.

## Mon 'Moi' qui change

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

**Objectif** : responsabilité, choix, objectifs, autonomie, motivation

**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, 1 & 2 », activité n°49**

*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**

Je peux changer en faisant les choses suivantes :

.....

.....

.....

.....

**Prolongation** : voir aussi « On change tout le temps » et « Boutique de changement ».

## Mon schéma de communication

(livret 4)

# 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-> ÊTRE 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 communiqué 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**

# Nos héros préférés

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

**Objectif** : connaissance de soi, expression de soi, écoute, clarification des objectifs.

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

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

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

**Durée** : 45 à 60'

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

**Préparation** : vous pouvez éventuellement inviter les participants à préparer cette activité en apportant des documents pour illustrer leurs choix.

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

## **Déroulement** :

Invitez les joueurs à prendre de quoi écrire, et à se répartir en petits groupes de quatre, cinq ou six. (NB : plus les sous-groupes sont grands, plus l'activité prend du temps)

1) J'aimerais que vous pensiez chacun à **trois personnes** que d'une manière ou d'une autre vous considérez comme un modèle, que vous admirez, à qui vous aimeriez ressembler. Qu'elles vous soient distantes ou proches, qu'elles aient vécu il y a longtemps ou qu'elles soient toujours en vie, peu importe, tant qu'il s'agit des personnes que vous admirez le plus... Cela peut être votre mère, votre voisin de palier, votre acteur préféré ou un personnage historique... Notez les noms qui vous passent par la tête et sélectionnez ensuite les trois préférés.

Lorsque ce choix est fait, identifiez les **qualités** dont ces personnes ont fait preuve à vos yeux (*accordez 4-5 minutes environ*)...

2) **Partage** en sous-groupes : à tour de rôle, dans chaque groupe (*environ 20 à 30'*) :

- présentez vos héros préférés, ainsi que les qualités qu'ils ont démontrées. Précisez ce qui vous a le plus touché chez ces personnes.
- dans chaque groupe, faites la liste de tous les personnages choisis, en indiquant leur domaine d'activité et les qualités qu'ils représentent.

3) **Retour au grand cercle** : chaque sous-groupe présente sa liste de héros, leur activité principale (arts, sport, politique, science, religion... ou autre) et leurs qualités.

**Discussion** : quelles observations pouvez-vous faire concernant tous ces personnages, ces « héros » ? Percevez-vous des ressemblances, des différences ? Quelles valeurs culturelles, quelles valeurs universelles représentent-ils ? Y a-t-il des héros que plusieurs partagent ? Ces héros sont-ils des modèles pour nous ? Comment nous en inspirer ?

## (L') Objectif du jour

**Type d'activité** : exploration individuelle suivie de partage.

**Objectif** : responsabilité, choix, objectifs, autonomie, motivation.

**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'

**Localisation** : indifférente.

### **Déroulement** :

Faites le tour du groupe et invitez chacun à exprimer ce qu'il souhaite accomplir aujourd'hui. Quel est son objectif du jour ? Quelle intention particulière, petite ou grande ?...

## Objectifs mélangés

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

**Objectif** : responsabilité, choix, objectifs, autonomie, motivation

**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'

**Localisation** : indifférente.

### **Déroulement** :

Demandez à chacun d'écrire sur une carte (ou une petite feuille de papier) un objectif personnel. Ramassez et mélangez les cartes, puis redistribuez-les. (Pour vous assurer que personne ne retrouve la sienne : divisez le groupe en 2 et récoltez les feuillets par côté. Redistribuez ensuite au côté opposé. Faites ceci discrètement, sans que cela ne se remarque !). Chacun lira ensuite la carte reçue (à haute voix) et dira comment cet objectif, à leur avis, serait le plus aisément (efficacement) atteint, quels sont les pas à faire, les conseils pratiques.

# On change tout le temps

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

**Objectif** : responsabilité, choix, objectifs, autonomie, motivation

**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 (1) », activité n°27 et (2), activité 26**

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

## **Déroulement** :

- Imagine que tu aies une baguette magique qui pourrait te transformer en un instant. Comment aimerais-tu être différent(e) ? Qu'est-ce qui changerait en toi ?
- Ferme les yeux et imagine que ce changement se réalise... Comment te sens-tu dans ton nouveau MOI ? Que ferais-tu différemment maintenant ?

**Variante** : voir l'activité « (La) Boutique du changement ».

## Pensée positive : comment muscler son cerveau

(livret 9)

# Plutôt que de dire... je peux dire...

**Type d'activité** : brainstorming et discussion.

**Objectif** : responsabilité, choix, objectifs, autonomie, motivation

**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'

**Voir « Mon journal de bord CPS, 1 & 2 », activité n°47**

## **Déroulement** :

*A explorer en brainstorming : citer la première affirmation et voir ce qui émerge comme propositions d'alternatives, avant de donner la seconde.*

<b>Plutôt que de dire....</b>	<b>Je peux dire ....</b>	<b>:</b>
Je ne suis pas doué(e) pour...	Je ne suis PAS ENCORE doué(e) pour... (mais ça va venir !)	
Je suis hyper doué(e) pour...	J'ai appris comment faire et développé mes compétences pour ...	
C'est trop difficile	Cela va me demander un peu d'effort et de pratique, mais je peux y arriver.	
C'est trop facile	Si j'aborde la question de telle ou telle autre manière, cela peut être plus intéressant.	
J'ai peur de faire des erreurs	Si je fais des erreurs, cela me permettra d'apprendre quelque chose.	
J'abandonne	Il doit y avoir une meilleure manière de faire. Je peux y arriver si je continue à chercher une meilleure stratégie.	
Je n'y arrive pas	Il va falloir que je demande de l'aide. Qui est-ce qui pourrait m'aider ?	
C'est suffisamment bien comme cela	Comment est-ce que je pourrais encore améliorer ?	

C'est trop dur pour moi, je préfère renoncer	C'est un défi et j'adore les défis. Je vais essayer jusqu'à ce que je réussisse.
Je ne suis pas aussi doué(e) que mon ami(e)	Je suis aussi doué(e) que je le souhaite ; cela ne dépend que de moi.

**Discussion** : « *Je peux changer ma vie en changeant ma manière de penser !* »

**Prolongation** : on peut envisager de faire des poster et de les mettre au mur comme rappel. Dans ce cas, on peut demander à différentes équipes (binômes ou trinômes) de choisir une de ces affirmations (soit les deux, celle de droite + celle de gauche, soit celle de gauche seulement) et de la mettre en grand sur un poster (papier A3).

Il sera utile de faire des rappels, de réaffirmer la phrase utile lorsqu'on observe un comportement qui en a besoin, ou un comportement qui en fait la démonstration.

**Notes** :

# Positionnez-vous

**Type d'activité** : jeu de prises de position par rapport à une question donnée

**Objectif** : clarification de ses opinions ; croyances et stéréotypes ; expression de soi ; affirmation de soi ; écoute et acceptation des opinions diverses.

**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 - Préparation** : listez des thèmes/questions appropriés pour votre public.

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs en mouvement. Commencez par mettre le groupe sur une seule ligne, au centre de la pièce.

## **Déroulement** :

- « Dans ce jeu, comme dans la vie, il s'agit de prendre position. Dans ce jeu, je vais énoncer une croyance, une affirmation quelconque, et vous allez devoir décider si vous y adhérez ou non. »

Pour commencer, nous allons tous nous tenir sur une seule ligne **au centre** de la pièce. D'un côté (*mettons : à gauche*), nous aurons le côté NEGATIF (NON), c'est le côté où vous choisirez de vous rendre si vous n'êtes pas d'accord avec l'énoncé que je donnerai. De l'autre côté (*mettons : à droite*), nous aurons le POSITIF (OUI), et vous vous y rendrez si vous êtes d'accord. Si vous êtes sans opinion, vous restez au centre. OK ?

Après nous prendrons un temps pour écouter votre opinion, ce qui vous a fait choisir telle ou telle position. Si vous voulez changer de camp durant cette phase, cela restera encore possible, mais je vous demanderai pourquoi. Est-ce clair ? Voici le premier énoncé :

- LES FILLES SONT PLUS INTELLIGENTES QUE LES GARCONS.

(Observez les positionnements. Généralement toutes les filles sont dans le OUI, les garçons dans le NON... Vous pouvez éventuellement laisser cette question en suspens, car le sujet est bien trop sensible. Déclarez qu'il s'agit seulement d'un essai pour voir si tout le monde a bien compris... Invitez les joueurs à revenir au centre et passez à l'énoncé suivant.)

- LES FEMMES SONT NATURELLEMENT PLUS DOUEES POUR S'OCCUPER DES ENFANTS.

**À chaque question, interrogez plusieurs participants : Pourquoi penses-tu 'OUI' ? ou 'NON' ? Éventuellement, invitez à explorer un peu plus loin.**

- LES HOMMES SONT PLUS VIOLENTS QUE LES FEMMES.  
**Pour explorer un peu plus loin :**
  - à quoi observes-tu cela ?
  - quels différents types de violence sont possibles ?
- IL EST PLUS FACILE D'ÊTRE BLANC QUE NOIR.  
**Pour explorer un peu plus loin :**
  - Échangerais-tu ta peau contre celle d'un noir ?
  - Épouserais-tu un(e) noir(e) – une personne de couleur ? Un(e) blanc(he) ?...
  - Est-ce que les noirs sont mieux que les blancs ?
  - S'il y a une différence, est-elle innée ou inculquée ?
  - Dans quel environnement culturel a-t-on les meilleures chances de recevoir une éducation valable ?
  - Quelles sont les valeurs qui entrent en jeu dans cet énoncé ?...
- LES PROGRAMMES TELE SONT BONS POUR LA CULTURE GENERALE.
- TOUT DANS LA VIE EST UNE QUESTION D'ARGENT. PLUS ON EN A MIEUX C'EST.
- LA COMPETITION EST INDISPENSABLE À LA VIE ; IL Y A TOUJOURS EU DES GAGNANTS ET DES PERDANTS, ET IL Y EN AURA TOUJOURS.
- IL FAUT TRAVAILLER DUR POUR REUSSIR DANS LA VIE.
- LES NATIONALISMES SONT POTENTIELLEMENT GENERATEURS DE GUERRE.
- CEUX QUI SONT BEAUX REUSSISSENT MIEUX QUE LES AUTRES ; LE PHYSIQUE EST ESSENTIEL POUR REUSSIR.
- CE QUE L'ETRE HUMAIN FAIT À LA PLANETE IL LE FAIT À LUI-MEME.
- L'HOMOSEXUALITE EST UNE DEVIATION SEXUELLE CONTRE NATURE. ...etc.

### **Discussion - Partage :**

Avez-vous aimé ce jeu ? Pourquoi ?

Comment vous sentez-vous face à une opinion différente ?

Est-ce nécessaire d'avoir tous les mêmes opinions dans la vie ?

Que faut-il (quelles compétences) pour vivre ensemble en harmonie malgré des divergences d'opinion ?

Comment respecter toutes les opinions ? Comment faire quand elles sont conflictuelles ?

Quels sont les « STEREOTYPES » typiques répandus dans notre société ?...

**Conseil pour l'animateur :** veillez à avoir des énoncés non seulement adaptés à votre public, mais aussi qui permettent facilement une divergence d'opinion, donc pour lesquels il y a des arguments pour et des arguments contre. Il est évidemment aussi utile de choisir des sujets qui amènent à se positionner sur des choix de valeur.

# Prendre soin de soi

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

**Objectif** : responsabilité, choix, objectifs, autonomie, motivation

**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** : 20-30'

**(Voir « Mon journal de bord CPS - 1 », activité n°24)**

## **Déroulement** :

*A explorer en individuel, avant mise en commun en sous-groupes. Utilisez le livret, un cahier, carnet de notes ou une feuille séparée.*

Imagine que tu aies eu une journée fatigante à l'école et que tu te sentes fatigué(e). Pense à tout ce que tu pourrais faire pour te détendre, te reposer, te remettre en forme... Dessine ou écris ce que tu ferais : .....

**Partage** tes idées et ressentis en sous-groupe. Prends note des bonnes idées partagées par les autres et qui complètent les tiennes : .....

---

## **Notes** :

# (La) Puissance de l'intention

**Type d'activité** : rencontres en silence, par binômes.

**Objectif** : affiner la perception de ce que représente la pensée, l'intention ; autonomie, responsabilité, 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** : → → → → → → → → → (3) plus exigeant

**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, face à face, à distance de vos deux bras tendus (1 mètre). Ceci est un exercice non verbal, je vous demande donc de ne pas parler, de rester bien centrés à l'intérieur de vous-mêmes.

## Instructions :

- 1) Gardez le **contact visuel** avec votre partenaire. Les yeux dans les yeux, explorez ce contact visuel **sans aucune pensée**, aucune intention... Simplement être là, présents, sans intention, sans pensée... (30 secondes)
- 2) Maintenant, rapprochez-vous d'un petit pas, jusqu'à n'être plus à distance que d'un seul bras (60 cm). Toujours les yeux dans les yeux, exprimez dans votre regard l'INTENTION suivante : "**Je voudrais établir un contact avec toi**"... Pas de mouvement, pas d'autres pensées... simplement cette intention : "Je voudrais établir un contact avec toi"... (30 secondes)... Ressentez, percevez la différence... (10")...
- 3) Maintenant, **changez de partenaire**, allez vers la première personne libre que vous rencontrez... et refaites le même exercice : mettez-vous face-à-face à distance de vos deux bras tendus. Maintenez un contact visuel sans **aucune pensée**, aucune intention... Une présence sans message... (30")...
- 4) Puis rapprochez-vous d'un petit pas et exprimez dans votre regard l'intention suivante : "**Je voudrais établir un contact vrai avec toi**"... (30")... Percevez la différence...

**Optionnel :**

- 5) Changez de partenaire encore une fois. Refaites le même exercice. Face-à-face, **aucun message**, aucune intention... (30")...
- 6) Un pas plus près, exprimez maintenant l'intention suivante : "**Je voudrais établir un VRAI contact avec ton ETRE PROFOND**"... (30")... Percevez la différence... Ressentez aussi bien l'intention reçue que l'intention exprimée...
- 7) Reformez un grand cercle.

**Partage :**

- Qu'avez-vous observé ? Qu'avez-vous appris de cette expérience ?
- Qu'est-ce que l'intention ?

**Discussion** : si le mental est l'arc et la pensée la flèche, l'intention est la force du bras qui propulse. Le mental est notre outillage. Il ne peut fonctionner correctement que s'il est dirigé par une volonté claire et bien ciblée. A défaut c'est le mental qui nous mène par le bout du nez... Votre vraie force créative est votre intention. Pour la préciser, il vous faut savoir ce que vous voulez réellement. Et lorsque vous savez ce que vous voulez, il vous faut encore VOULOIR. L'intention est donc le bras qui va propulser la flèche vers la cible. Tout commence par l'intention. Si vous rencontrez une difficulté quelconque, la première question à vous poser est : 'quelle est mon intention ?' Qu'est-ce que je veux réellement ? Quel est mon choix ?)

**Conseil d'animation** : pour joueurs avertis, suffisamment rôlés aux activités de contact rapproché. Assurez-vous que le climat soit suffisamment respectueux et réceptif.

**Notes :**

# Quelques compétences à développer

**Type d'activité** : activité individuelle avant partage.

**Objectif** : clarifier ses intentions et objectifs, concrètement.

**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'

**Matériel** : remettre à chacun une liste de suggestions d'objectifs à cocher.

**Nombre de participants** : indifférent.

Voir « Mon journal de bord CPS, 1 & 2 », activité n°46

## **Déroulement** :

*A explorer en individuel avant mise en commun.*

**Préalable** : avoir clarifié la notion des objectifs, de choix et de responsabilité individuelle. Avoir exploré les différents thèmes de l'éducation aux CPS... Pour participants avertis uniquement.

## **Instructions** :

Cochez quelques-unes des compétences suivantes comme objectifs à vous fixer durant les semaines ou les mois qui viennent. Vous évalueriez ensuite votre progression.

## **COMPÉTENCES PERSONNELLES**

- Être attentif(ve) à ressentir dans mon corps
- Identifier mes besoins
- Développer ma confiance
- Relâcher mes jugements
- Relâcher mes peurs
- Etre plus positif(ve)
- Pratiquer des affirmations positives
- Me concentrer sur les solutions plutôt que sur les problèmes
- Clarifier mes objectifs
- Pratiquer la relaxation
- Veiller à l'ordre et la propreté dans mes affaires
- Participer plus activement aux activités
- Respecter de mes engagements

- Gérer de mon timing
- Autres :
- 

### COMPÉTENCES COMMUNICATIONNELLES

- Écouter plus attentivement
- Formuler mes demandes sans pression
- Questionner plutôt que répondre directement
- Utiliser des messages-‘je’
- Exprimer mes ressentis
- Exprimer mes besoins
- Entendre et respecter les demandes des autres
- Pratiquer le ‘message clair’
- Autres :
- 

### COMPÉTENCES SOCIALES

- Accorder davantage d’attention aux besoins des autres
- Être plus ouvert envers les autres
- Maintenir un contact visuel avec ceux qui me parlent ou à qui je parle
- Pratiquer l’appréciation, les retours positifs
- Pratiquer les actes de bienveillance et observer ceux des autres
- Participer plus activement aux cercles de parole
- Participer plus activement aux jeux
- Autres :
- 

### OBJECTIFS PAR RAPPORT AU CONTEXTE FAMILIAL

- Être plus autonome, me débrouiller seul
- Participer plus activement dans les tâches ménagères
- Veiller à l’ordre et la propreté autour de moi
- Utiliser les ‘mots magiques’ (merci, désolé,...)
- Respecter mes contrats
- Être de bonne humeur
- Veiller à mes habitudes alimentaires (moins de sucres, plus de légumes et de céréales...)
- Autres :
- 

**Suivi** : après partage, invitez les élèves à identifier les « pas concrets » (voir « **quels pas concrets** ») et à évaluer leur capacité à atteindre leurs objectifs (« **mon évaluation** »).

# Quels besoins les ressentis suivants cachent-ils ?

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

**Objectif** : identifier ce qu'est un besoin ; mettre en évidence le lien besoin – 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** : → → → → (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 ? (voir l'activité « **Quels sont nos besoins les plus importants** »)

-> 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 pas concrets ?

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

**Objectif** : responsabilité, choix, objectifs, autonomie, motivation

**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** : 20-30'

**(Voir « Mon journal de bord CPS, 1 & 2, activité n°40)**

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

## **Déroulement** :

Pense à une chose que tu aimerais faire ou être capable de faire, une nouvelle compétence ou une nouvelle activité.

Dessine ou décris cette nouvelle compétence : .....

Explore **quels sont les pas concrets** qu'il te faudra faire pour atteindre cet objectif ?

**Partage** en sous-groupes.

**Discussion** : mettre en évidence l'importance de se fixer des objectifs clairs, précis, et aussi de réfléchir au « pas concrets », l'action à mettre en place pour avancer dans la direction de l'objectif qu'on s'est fixé. On est toujours « créateur de sa réalité ». Il ne tient qu'à nous-mêmes de mettre en place ce que nous voulons. Il est important de savoir ce qu'on veut réellement, et ensuite d'agir. Les choses ne viennent pas à nous toutes seules.

Lorsqu'un objectif semble lointain ou inatteignable, il est utile de se focaliser sur les pas concrets qu'il y a moyen de faire dans l'immédiat. On avance « pas à pas »...

## **Notes** :

# 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.

# Quels sont tes besoins ?

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

**Objectif** : identification et clarification de la notion des besoins ; responsabilité, choix, objectifs, autonomie, motivation.

**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'

**Localisation** : indifférent.

**Voir « Mon journal de bord CPS, 1 (activité n°22) et 2 (activité n°28) »**

**Déroulement** :

**Préalable** : voir l'activité précédente : quels sont nos besoins les plus importants ?

1) Réfléchissez un moment à vos besoins présents. Dans votre vie en général, à l'école, à la maison, ailleurs... Y a-t-il des besoins qui ne sont pas satisfaits ?...

2) Ecrivez : de quoi auriez-vous besoin pour être plus à l'aise, plus performant dans cette classe ?

Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez demander aux autres dans ce groupe ?

Que pensez-vous pouvoir faire vous-même pour rencontrer vos besoins ?

Si nécessaire, prenez des résolutions claires et précises: que comptez-vous faire, concrètement ?

**Partage** en sous-groupes.

(Enchaîner éventuellement avec l'activité « **Prendre soin de soi** »)

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

**Type d'activité** : brainstorming.

**Objectif** : choix, responsabilité, objectifs, autonomie, motivation.

**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'

**Localisation** : indifférent.

## **Déroulement** :

Question à explorer en **brainstorming** avec les enfants, en relation avec l'exploration des émotions et des choix. Enchaîner éventuellement avec la question : « que pouvez-vous faire pour vous mettre de bonne humeur lorsque vous vous sentez triste ou mal ? » Puis : « que pouvez-vous faire pour mettre quelqu'un d'autre de bonne humeur lorsque vous observez qu'il ou elle se sent triste ou mal ? »

Voir également les « **gestes de bienveillance** ».

---

## **Notes** :

# Qu'est-ce qui vous rend heureux ?

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

**Objectif** : responsabilité, choix, objectifs, autonomie, motivation

**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 - 2 », activité n° 24)**

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

## **Déroulement** :

Quelles sont les choses qui affectent votre bien-être et votre bonheur ? Identifiez les 10 ou 15 aspects les plus importants pour vous (autant personnels que socio-culturels, autant physiques que psychologiques, affectifs, professionnels, familiaux, loisirs, santé, environnementaux, etc.). Réalisez ensuite votre « carte heuristique » (ou mandala) avec au centre le plus important et, en s'éloignant, les aspects secondaires, puis les moins importants.

**Partage** en sous-groupes. Explorez également ce que vous faites, ou pourriez faire, pour améliorer votre « qualité de vie ».

**Discussion** en grand groupe.

**Suivi** : voir l'activité « Prendre soin de soi ».

---

## **Notes** :

# Qui vous fait faire quoi ?

**Type d'activité** : brainstorming, exploration individuelle.

**Objectif** : choix, responsabilité : démontrer qu'on choisit toujours.

**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.

**Localisation** : indifférent.

## **Déroulement** :

**Préalable** : voir l'activité « Debout - Assis ». Mettez en évidence que « quoi qu'on fasse on choisit toujours de le faire ».

**Brainstorming** : quelles sont les choses que vous estimez faire PAR OBLIGATION, parce qu'on vous dit de le faire, sans que ce ne soit réellement notre propre choix.

Explorez sous l'angle **personnel** (mes parents, mes enfants, mon médecin, mon patron, ce voisin que je déteste... etc.), **collectif/culturel** (les traditions familiales, mon statut social, mon pays...), et **institutionnel** (l'état, l'administration, la commune, l'armée, mon employeur...).

(Exemple : ma mère me fait ranger ma chambre, mon père me fait travailler, le prof me fait faire des devoirs, mes copains m'ont poussé à dénoncer quelqu'un, la police m'oblige à m'arrêter au feu rouge, l'État me fait payer des impôts...)

Identifiez le ressenti associé à ces énoncés, le sentiment d'impuissance.

**Poursuivez** avec l'activité « Je dois... Je choisis ».

## (La) Recherche d'un consensus

(livret 3)

# Règles de vie et contrat de classe

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

**Objectif** : clarifier les règles de fonctionnement ; choix, responsabilité.

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

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

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

**(Voir « Mon journal de bord CPS, 1 & 2 », activité en début de livret)**

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

## **Déroulement** :

Invitez à répondre individuellement par écrit (ou en brainstorming pour les plus jeunes), avant d'échanger sur ces questions en trinômes et proposer au groupe une série de règles. Celles qui font l'unanimité (après débat éventuel) feront l'objet du « contrat ».

### **Quelles sont les conditions pour que la classe fonctionne correctement ?**

- Ce que j'aime dans l'organisation de la classe (et qui devrait être la règle) :
- Ce que je n'aime pas dans l'organisation de la classe (et qui devrait être évité) :
- Ce dont j'ai besoin personnellement pour me sentir à l'aise dans cette classe :
- Ce que je pense pouvoir faire pour que les autres se sentent à l'aise dans cette classe

Nous décidons ensemble de respecter les règles suivantes dans la classe :

(formulées sous forme de 'messages-je') :

.....  
.....

### **Partage et mise en commun grand groupe.**

Après rédaction du contrat de classe, chacun y apposera sa signature en signe d'accord.

**Voir également** : le Contrat de classe ; le Conseil de coopération, le Cercle de parole.

# Rêves et aspirations : le jeu des ballons

**Type d'activité** : exploration individuelle avec mise en commun et jeu.

**Objectif** : choix, objectifs, identification et élimination des obstacles.

**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** : 45-60'

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

**Matériel** : ballons à gonfler (plusieurs par joueurs !), ficelles (autant que de ballons).

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

## **Déroulement** :

En deux temps :

### **(1) REVES ET ASPIRATIONS** : « *Quelle est votre vision d'avenir ?* »

Prenez vos cahiers et vos stylos et asseyez-vous par petits groupes de 5 ou 6... Fermez les yeux pour quelques instants et réfléchissez, chacun pour vous, à l'avenir que vous aimeriez avoir... Imaginez-vous dans 5 ou 10 ans... Quel genre de vie de famille souhaitez-vous... dans quel genre de lieu habitez-vous ?... Dans quel pays... avec quel genre de boulot... Quelles passions... Pensez aussi à votre environnement, dans quel genre de monde voulez-vous vivre ?... Quel système politique, quel système économique... quel genre de libertés, et quelles obligations ?... Tâchez d'être aussi précis que possible... (3 minutes)... Quand vous êtes prêts, ouvrez les yeux et écrivez dans vos cahiers. Vous avez dix minutes pour écrire vos rêves et aspirations...

- Lorsque vous aurez terminé, j'aimerais que vous identifiez les **obstacles** à la réalisation de vos aspirations (au moins deux ou trois). Deux difficultés, ou davantage si vous pouvez. Peut-être des croyances négatives, un manque de confiance en vos capacités, peut-être des obstacles extérieurs... Tout ce qui est susceptible de vous entraver, de compliquer les choses. Quelles sont les chaînes qui vous empêchent de réaliser vos rêves ?... Quelles sont vos craintes, vos peurs ?... Faites-en la liste.

## **(2) JEU DU BALLON**

Voici des ballons. Prenez-en autant que le nombre d'obstacles que vous avez identifiés. Gonflez-les et écrivez, au marqueur, vos obstacles sur vos ballons. Un mot-clé d'obstacle par ballon... Lorsque ce sera fait, nous ferons le tour du cercle et chacun lira ses obstacles.

- Bien, reprend le professeur, voici maintenant des bouts de ficelle (environ 60 centimètres). Attachez-y vos ballons et attachez ensuite l'autre bout de vos ficelles à vos chevilles. Lorsque vous serez prêts, levez-vous et marchez librement dans la pièce, traînant vos obstacles aux pieds. A mon signal, vous pourrez sauter sur les ballons des autres pour les faire éclater. Le but du jeu est de garder vos ballons intacts le plus longtemps possible.

### **Discussion - Partage :**

**1) en sous-groupes :** partagez vos visions, vos rêves d'avenir. Dans chaque groupe, notez bien l'essentiel de vos aspirations, de façon à pouvoir les comparer et ensuite en faire rapport en session plénière.

**2) identifiez les rêves et aspirations que vous avez **en commun**.** Et lorsque vous aurez fait cela, identifiez trois obstacles à ces aspirations communes, ainsi que trois manière de vous soutenir, de coopérer à une solution. Trois approches collectives qui vous permettront de réaliser vos aspirations collectives.

**3) en plénière :** les sous-groupes font un rapport de leurs partages et conclusions.

Questions à explorer :

"Les chaînes et les obstacles sont-ils répartis de façon égale pour tous ?"

"Les chaînes et les obstacles sont-ils une problématique individuelle ?"

"Que peut-on faire pour soulager ceux qui ont de plus lourdes chaînes ?"

"Y a-t-il moyen, y a-t-il une utilité à aider d'autres régions, d'autres peuples, d'autres continents à atteindre leurs aspirations ?"

"Quelles sont les bonnes approches dans ce domaine ? Quelles sont les moins bonnes approches dans ce domaine ?"

**Variante :** à la place du thème « rêves et aspirations », vous pouvez choisir d'inviter à explorer des objectifs plus ciblés, tels que par exemple la vie professionnelle, ou des objectifs scolaires.

---

### **Notes :**

# (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 »...*)

- a. **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.

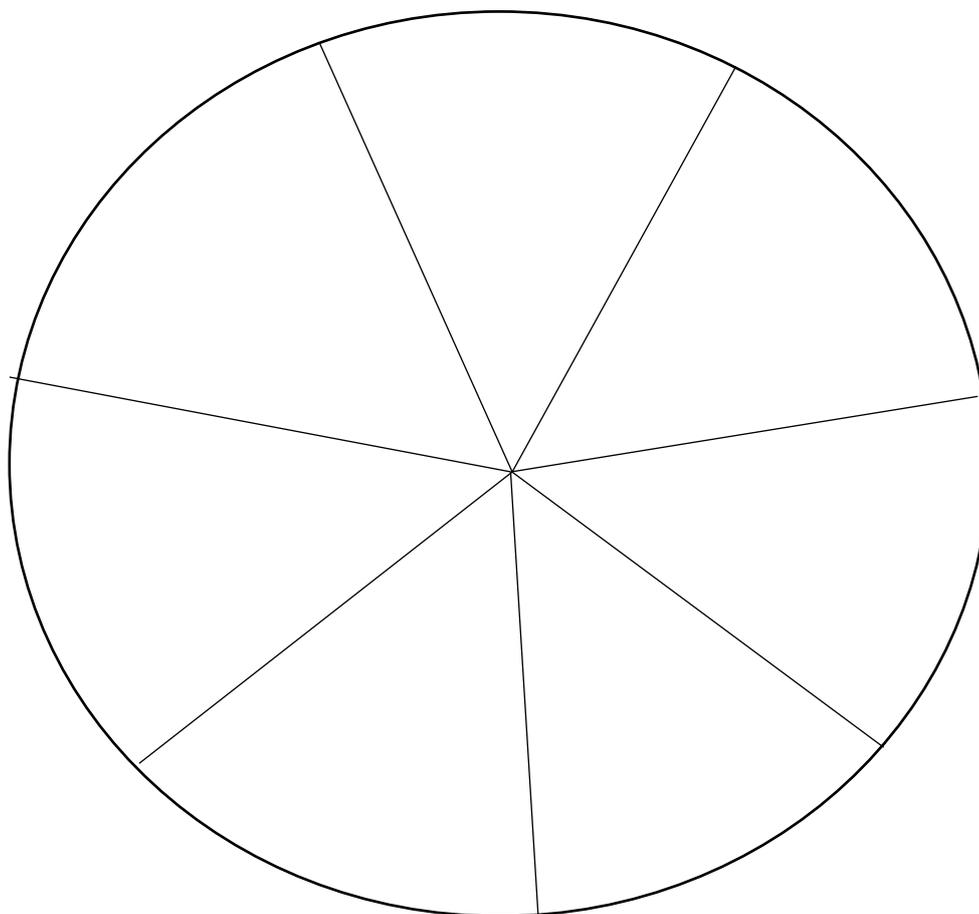
**Conseils pour l'animateur** : cette activité peut se révéler utile pour n'importe quel problème récurrent (conflits, comportement problématique, défi personnel, émotions, problème de classe...).

**Variante** : (voir « Mon journal de bord »)

*Exploration en individuel des questions suivantes, réalisation d'une « roue à solutions » et partage en sous-groupe.*

- Quand je suis en colère, j'ai tendance à *(les mauvaises solutions)* : ...
- Je préférerais être capable de *(les meilleures solutions)* : ...

Dessine une vraie bonne solution dans chaque segment de la roue :



# Sauve qui peut !

**Type d'activité** : travail individuel et partage.

**Objectif de l'activité** : se présenter ; apprendre à exprimer ses goûts et argumenter ses choix ; découvrir des aspects de l'autre, accepter l'autre dans ses différences.

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



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

**Difficulté** : (1) facile

**Durée** : 20-30'

**Nombre de participants** : 10 à 30 participants

**Matériel** : Feuilles de papier, feutres, marqueurs

**Localisation** : indifférent ; joueurs assis, en position d'écriture / dessin.

## **Déroulement** :

- 1- Chaque participant se dessine lui-même, chez lui, entouré de ses objets préférés.
- 2- Ensuite, l'animateur annonce qu'une grosse tempête avec des pluies diluviennes a inondé toute la région, toutes les maisons. Chacun a juste le temps de prendre « **3 objets les plus importants** » pour lui. Lesquels ?...
- 3- Enfin, chacun dit les objets retenus et les raisons de ses choix.

## **Notes** :

# Si j'étais célèbre

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

**Objectif** : objectifs, motivation, choix, responsabilité.

**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 - 1 », activité n° 39)**

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

## **Déroulement**

Invitez à explorer par écrit (pour ceux qui savent écrire) avant de partager en sous-groupe ou grand groupe. A défaut d'écrire on peut faire un tour de cercle (cercle de parole).

J'aimerais être célèbre pour :

Si j'étais célèbre, je ferais :

---

**Notes** :

# Tes besoins à toi

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

**Objectif** : responsabilité, choix, objectifs, autonomie, motivation

**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 - 1 », activité n° 22)**

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

## **Déroulement** :

Invitez à explorer par écrit (pour ceux qui savent écrire) avant de partager en sous-groupe ou grand groupe. A défaut d'écrire on peut faire un tour de cercle (cercle de parole).

Réfléchis un moment à tes besoins présents. Dans ta vie en général, à l'école, à la maison... Y a-t-il des besoins qui ne sont pas satisfaits ?...

De quoi aurais-tu besoin pour être plus à l'aise, plus performant dans cette classe ?

Y a-t-il quelque chose que tu aimerais demander aux autres dans ce groupe ?

Que penses-tu pouvoir faire toi-même pour rencontrer tes besoins ?

## **Partage**

---

# (Les) Trois cercles

(livret 5)

# (Le) Tutorat

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

**Objectifs** : apprendre à aider un pair à développer une compétence ; approfondir ses compétences en enseignant/démontrant ; apprendre à communiquer de façon précise, claire et concise ; développer la confiance en soi ; approfondir les rapports entre les élèves ; rehausser la motivation...

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



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

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

**Durée** : 30' à 45' +

**Nombre de participants** : à 30 participants

**Matériel** : cordes ou ficelles en nombre suffisant, ou autres accessoires en fonction du choix de l'animateur.

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

## **Déroulement** :

Le principe de l'activité est de scinder le groupe en deux parties, A et B. Ensuite d'enseigner une compétence (simple) au groupe A, et une autre au groupe B, puis de leur demander de se mettre en binômes (un A avec un B) et de s'enseigner mutuellement leurs compétences apprises.

### **I - INTRODUIRE** :

Il faut commencer par expliquer ce que c'est que « **aider** » :

Non pas « **faire à la place** » ni « **donner la solution** ».

Mais, au contraire :

- **ré-expliquer la consigne**, et/ou :
- **expliquer comment faire** pour trouver la solution, et/ou :
- **montrer comment faire**, le principe étant :

*'je te montre, et ensuite tu le fais seul, puis je vérifie si c'est fait correctement'.*

### **II - PRATIQUE** :

**(1)** répartissez le groupe en deux, les A et les B.

Les deux groupes (A et B) vont, dans des espaces bien séparés, apprendre ensemble un geste technique précis, qu'ils iront ensuite enseigner à un membre de l'autre groupe (après formation de binômes).

Montrez séparément aux A comment (par exemple) faire un nœud plat. Et ensuite aux B comment faire un nœud coulant (ou un *nœud de lacets*, voire d'autres nœuds plus complexes pour les plus grands). Veillez à ce que les 2 groupes ne s'entendent ni ne se voient. Idéalement on les séparera dans des pièces différentes.

**VARIANTE** : on peut laisser chacun des deux groupes identifier par eux-mêmes **qui** dans leur groupe connaît un geste technique précis qu'il ou elle peut enseigner aux autres membres du groupe (en suivant le même principe '*je te montre, tu le fais seul, je vérifie*'). Veillez éventuellement à avoir sous la main des accessoires utiles, cordes ou ficelles par exemple.

(L'animateur peut évidemment utiliser toutes sortes de consignes différentes à enseigner séparément aux deux groupes, de préférence un geste technique précis. Pour d'autres nœuds plus complexes, voir [www.lesnoeuds.com](http://www.lesnoeuds.com) : *nœuds marins, nœuds d'escalade, nœuds de camping, de pêche, de scoutisme, de plongée, etc...*)

## (2) « JE TE MONTRE, TU FAIS SEUL, je vérifie »

Les A et les B se mettent en binômes (par tirage de carte – par exemple – les A ayant des nombres noirs, les B des nombres rouges : se réunir par même nombre).

À tour de rôle, chacun va 'enseigner' sa compétence à son partenaire, càd : **expliquer et monter comment faire** :

*« je te montre D'ABORD, ENSUITE tu le fais seul ».*

Le tuteur vérifie ensuite si c'est bien fait. Si nécessaire, il remontre et l'apprenant refait. L'apprenant doit décider quand il considère qu'il a bien compris (il s'auto-évalue).

**Debrief** : comment avez-vous vécu cela (comme tuteur-aidant, comme apprenant) ? Observations, apprentissages...

**Remarque** : le tutorat est possible dès la maternelle. Cette activité constitue évidemment une entrée en matière pour développer des compétences de tutorat dans d'autres domaines d'apprentissages.

---

## Notes

# Une expérience réussie

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

**Objectif** : confiance en soi, motivation, choix.

**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** : 20-30'

**Voir « Mon journal de bord CPS », activité (1) n°22 et (2) n°20**

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

## **Déroulement** :

*Invitez à explorer par écrit (pour ceux qui savent écrire) avant de partager en sous-groupe ou grand groupe. A défaut d'écrire ou de dessiner, on peut faire un tour de cercle (cercle de parole).*

Souviens-toi d'un moment où tu étais particulièrement fier(e) d'avoir réussi quelque chose...

Quand était-ce ? De quoi s'agissait-il ? Quel talent particulier as-tu démontré à cette occasion ? Comment as-tu été appréciée autour de toi ? Comment as-tu ressenti cela ?

Écris ou dessine ici ce que t'inspire ce souvenir :

## **Notes** :

# Une journée parfaite

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

**Objectif** : responsabilité, choix, objectifs, autonomie, motivation

**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 (1) », activité n° 25 - 23)**

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

## **Déroulement** :

Invitez à explorer par écrit (pour ceux qui savent écrire) avant de partager en sous-groupe ou grand groupe. A défaut d'écrire ou de dessiner, on peut faire un tour de cercle (cercle de parole).

- Imagine une journée magnifique, où tout serait absolument 'parfait'. Décris ou dessine comment ce serait. Décris ce que tu ferais et comment tu te sentirais.
- Fais la liste des choses qui peuvent rendre ta journée parfaite :

**Partage** en sous-groupes.

---

## **Notes** :

# Valeurs

**Type d'activité** : exploration individuelle avec mise en commun. Sujets de recherche (en équipes).

**Objectif** : choix et objectifs. Responsabilisation. Eveil au sens des valeurs.

**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** : 4 à 30+ participants

**Matériel - Préparations** : une « liste de valeurs » (une feuille par élève)

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs répartis en équipes (pour la partie recherche).

## **Déroulement** :

Distribuez une « liste de valeurs » aux élèves, avec les instructions suivantes :

**1)** Parcourez la liste des valeurs et évaluez chacune d'elles sur une échelle de 0 à 10 selon l'intérêt que cette valeur représente pour vous. Prenez le temps de bien percevoir leur sens et leurs implications. Prenez en considération aussi bien votre propre existence que celle du monde qui vous entoure. Et n'hésitez pas à prolonger la liste si vous pensez à d'autres valeurs qui vous paraissent importantes.

**2)** Lorsque vous aurez donné une appréciation chiffrée à chacune de ces valeurs, classez, par ordre d'importance, les dix valeurs qui vous paraissent les plus fondamentales.

## **Partage** (en sous-groupes) :

- Quelles sont, pour vous, les valeurs les plus importantes ?
- Que pouvez-vous faire pour exprimer ou démontrer ces valeurs dans votre vie ?

## **Recherche à effectuer en équipe** (une recherche distincte par équipe) :

- quelles sont les valeurs de la république ?
- quelles sont les valeurs de la démocratie ?
- quelles sont les valeurs humanistes ?
- quelles sont les valeurs laïques ?
- quelles sont les valeurs chrétiennes ?
- quelles sont les valeurs bouddhistes ?
- quelles sont les valeurs islamiques ?
- quelles sont les valeurs libérales ?
- ...

**Partage et discussion** : Qu'est-ce que ces différentes perspectives ont en commun ?  
Quelles différences ?...

Les valeurs sont-elles des qualités qu'il convient de démontrer, des croyances qu'il faut défendre, ou des combats qu'il faut mener pour les imposer aux autres ?

## La fiche « VALEURS »

1 - évaluez chaque valeur sur une échelle de 0 à 10

2 - sélectionnez les DIX plus importantes

abondance		désir		intégrité		respect	
acceptation		discipline		intimité		responsabilité	
action, activité		diversité		intuition		rire	
adaptabilité		éducation		jeunesse		sacrifice	
alignement		efficacité		joie		sagesse	
amitié		égalité		justice		satisfaction	
amour		engagement		lâcher prise		santé	
argent		enthousiasme		légèreté		sécurité	
attention		équilibre		liberté		sens	
autonomie		espérance		loisir		sensibilité	
autorité		estime de soi		look		service	
auto suffisance		étiquette		loyauté		silence	
beauty		excellence		luxue		simplicité	
bonheur		expansion		obéissance		solidarité	
carrière		expression		ordre		statut social	
célébrité		famille		organisation		succès	
changement		fiabilité		paix		synthèse	
communication		fidélité		pardon		temps	
compassion		foi		perfection		tolérance	
compétence		fraternité		plaisir		tradition	
compétition		générosité		pouvoir		transcendance	
confiance		grâce		prise de risque		travail	
conformité		gratitude		progrès		uniformité	
connaissance		harmonie		propriété		unité	
conscience		hiérarchie		qualité		vérité	
continuité		honnêteté		quantité		vie	
coopération		honneur		rationalisme		volupté	
créativité		humour		réalisation		autres :	
croissance		image		reconnaissance			
curiosité		indépendance		religion			

# Victime – agresseur – sauveur

**Type d'activité** : jeu de rôles, sculpture de groupe.

**Objectif** : identifier les différentes postures ; choix d'être et d'attitudes ; responsabilité.

**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** : 6 à 30 participants

**Localisation** : joueurs en mouvement devant ou au centre du groupe qui observe.

## **Déroulement** :

**Introduction** : assurez-vous d'avoir au préalable exploré le thème "choix et responsabilité". Dans la perspective que nous sommes tous créateurs de notre réalité, nous pouvons conscientiser davantage nos "schémas de victimes". La question sera donc ici d'explorer les **stratégies de responsabilisation**. Si nécessaire, faites un 'brainstorming' pour rappel de ces notions.

**Première étape** : Invitez l'ensemble des participants à identifier (par écrit) 3 situations :

- une où « je me comporte en victime face à une situation qui me paraît dérangeante ou agressive.»
- une où « je me comporte en agresseur face à quelqu'un qui me dérange (ou dont j'abuse de la faiblesse).»
- une où « je me comporte en sauveur, face à quelqu'un qui se fait agresser, ce que je ne supporte pas.»

Invitez ensuite à un partage ouvert sur les réponses, à titre d'exemple (il n'est pas nécessaire de faire partager tout le monde).

**Deuxième étape** : faites venir quatre volontaires au centre du groupe (ou devant) pour un jeu de sculpture. Un des joueurs va 'sculpter' les autres, qui se livrent donc à un rôle d'argile (sans intelligence, maintenant aussi bien qu'ils peuvent les positions et expressions dans lesquelles le sculpteur les met). Demandez au sculpteur de mettre en place trois personnages qui interagissent de manière statique :

- 1) **la victime** (impuissante : *'au secours, aidez-moi !'*)
- 2) **l'agresseur**, la brutalisant (*'puisque tu es impuissant(e), voilà ce que tu mérites !'*)
- 3) **le sauveur** (*'laisse-moi faire, toi tu es impuissant(e) !'*)

**Partage** : lorsque la sculpture est terminée, demandez au sculpteur de présenter ce qu'il a voulu exprimer. Puis demandez aux sculptures **ce qu'elles ressentent** dans ces positions. Remerciez-les tous les quatre de leur performance.

**Troisième étape** : demandez à 4 nouveaux joueurs (ou aux mêmes) de représenter une situation statique représentant les trois postures (victime, agresseur et sauveur), mais cette fois dans des positions exprimant chez chacun un sentiment de responsabilité assertive, un positionnement clair, sans peur, respectueux.

*(Cela devrait donner une victime qui ne se laisse pas faire, un agresseur dans la retenue et un sauveur observateur confiant ou appréciatif.)*

**Partage** : lorsque la sculpture est terminée, demandez au sculpteur de présenter ce qu'il a voulu exprimer. Demandez aux sculptures **ce qu'elles ressentent** dans ces positions. Invitez le groupe à exprimer commentaires et observations. **OPTION** : des volontaires parmi les observateurs peuvent s'avancer et proposer des postures différentes. Une intervention de changement à la fois, avec ensuite des observations de la part du groupe et des joueurs.

**Discussion/débriefing** : dans la vie nous pouvons être tour à tour victime, agresseur/persécuteur ou sauveur. Pouvez-vous identifier des situations dans lesquelles vous adoptez l'une ou l'autre de ces postures ? Lequel de ces rôles vous est le plus familier ? Observez-vous des personnes qui ont tendance à s'identifier à l'un ou l'autre de ces rôles ? *(NB : Si les remarques virent à la caricature de l'un ou l'autre des membres du groupe, saisissez l'occasion pour inviter à identifier les postures dont il est question. Qui agresse ? Qui est victime ? Qui défend la victime ?...)*

**QUESTION** : **est-ce que le sauveur a raison de sauver ?** (REPONSE : se précipiter à l'aide de quelqu'un qui 'victimise' peut être une manière de le/la confirmer dans son impuissance. C'est l'expression d'une tendance à s'identifier à elle. Ni l'identification à la victime (pauvre toi !) ni l'identification à l'agresseur (méchant toi !) ne représentent des attitudes idéales. Que pouvons-nous faire de mieux ? Les comportements les plus 'responsables' sont ceux qui s'expriment en *messages-je*, qui prennent des positions claires et sans peur, qui regardent la personne (agressive) dans les yeux, qui savent dire 'non', écouter, questionner, faire face, se positionner...

**Variante** : on peut demander à 3 joueurs (sans sculpteur) de jouer une situation **dynamique** représentant d'abord la version victime-agresseur-sauveur (avec temps de partage et observations du groupe), ensuite la version responsable (avec temps de partage et observations du groupe). Donnez-leur quelques minutes pour préparer un scénario.

---

## Visualiser le succès

(livret 10)

# Vogue le navire

**Type d'activité** : activité en équipe destinée à clarifier un projet collectif : comment faire avancer les choses efficacement ?

**Objectif** : responsabilité partagée, choix, objectifs, intelligence collective, communication.

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



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

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

**Durée** : 40-60'

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

**Matériel** : dessin-poster (sur A1-A2) d'un voilier voguant vers une île, voiles gonflées, ancres à l'eau, écueils/rochers sur les côtés ; post-it's (de différentes couleurs ?)

**Localisation** : espace suffisant ; joueurs répartis en équipes.

## **Introduction** :

De quoi s'agit-il ? Nous allons matérialiser nos forces, nos freins, nos objectifs et les obstacles à éviter sous la forme d'un dessin : un bateau qui vogue vers une île et qui invite toute l'équipe au voyage ! Principe :

- Le **bateau** (voilier) symbolise l'équipe ;
- L'**île** symbolise l'objectif à atteindre ;
- Le **vent** symbolise les éléments (forces, compétences) qui font avancer dans l'équipe dans son projet ;
- Les **ancres** (que le voilier traîne derrière lui) symbolisent les freins (faiblesses, erreurs) qui empêchent d'atteindre l'objectif ;
- Les **rochers** représentent les écueils à éviter.

Les membres de l'équipe vont disposer de quelques minutes pour écrire sur des post-it ce qu'ils perçoivent comme constituants de chacun de ces éléments :

1) quels sont nos objectifs (l'île) ?

2) quels sont les éléments qui nous permettent d'avancer (nos points forts, aspects positifs) - (le vent) ?

3) quels sont les éléments qui nous freinent (nos points faibles) – (les ancres) ?

Ensuite, en procédant élément par élément (île – vent – ancres), les joueurs iront à tour de rôle coller un de leurs post-it (un à la fois) au bon endroit sur le dessin/poster.

Le « modérateur » va reprendre ensuite les post-it en les lisant à haute voix et regroupe ceux qui ont un sujet commun. Puis l'équipe votera (majoritairement ou par consensus) pour les thèmes qu'elle choisit de développer pour s'améliorer et les actions concrètes qui doivent être mises en place. (NB : par la suite, un point sur ces actions sera fait pour s'assurer que l'équipe cherche bien à mettre en œuvre les actions qui ont été décidées.)

**Déroulement :**

- 1) Constituer des sous-groupes (6 à 8)
- 2) Donner un thème : « *comment atteindre tel ou tel objectif ?* »...
- 3) Travail en équipe : désignation d'un meneur de débat / rapporteur
  - écriture des post-it's (thème par thème)
  - collage des post-it's sur le poster
  - lecture / récapitulation des post-it's par le meneur
  - décision commune d'action à mener, de choses à mettre en place.
- 4) Retours sur ressentis, observations, apprentissages.

---

**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+)	◆◆	
Écrire sur le dos	(6 ans+)	◆	
Faire des nombres	(7 ans+)	◆	
Faire passer le courant	(7 ans+)	◆	
(Les) Filles et les garçons	(12 ans+)	◆◆◆	
J'aime tes genoux	(6 ans+)	◆	
J'appelle (salade de fruits)	(4 ans+)	◆	
Je n'ai encore jamais...!	(7 ans+)	◆	
Je suis moi	(7 ans+)	◆◆	
Jeu de noms	(5 ans+)	◆	
(Le) Langage des images	(5 ans+)	◆◆	
Ma place dans le groupe	(7 ans+)	◆◆	
(Les) Marches	(3 ans+)	◆	
Mon corps sonne	(4 ans+)	◆	
(Les) Noms en mouvement	(6 ans+)	◆	
Nos héros préférés	(9 ans+)	◆◆	
(Les) Observateurs	(11 ans+)	◆◆◆	
(L') Orange	(10 ans+)	◆◆	
Pêcheur	(4 ans+)	◆	
(La) Pelote de laine	(7 ans+)	◆	
Pratique du 'regard neuf'	(10 ans+)	◆◆◆	
Première impression	(10 ans+)	◆◆	
Présentations en binômes	(10 ans+)	◆◆	
Puzzles géographiques	(9 ans+)	◆◆	
Quel animal suis-je ?	(6 ans+)	◆	
Qui est le meneur ?	(6 ans+)	◆	
Qui est qui : identifier les profils	(9 ans+)	◆◆◆	
Qui suis-je ?	(8 ans+)	◆◆	
Relais du geste	(7 ans+)	◆◆	
Ressemblances et différences	(9 ans+)	◆◆	

Retrouvez votre famille animale	(4 ans+)	♦
(Les) Robots	(4 ans+)	♦
(Le) Roi du silence	(5 ans+)	♦
Se joindre à la fourmilière	(8 ans+)	♦♦
Se ranger par ordre de...	(7 ans+)	♦
Statues musicales	(3 ans+)	♦
Suivez le gigolo	(4 ans+)	♦
Symboles	(9 ans+)	♦♦♦
(Le) Tableau magique	(7 ans+)	♦♦
Téléphone Arabe	(7 ans+)	♦
Téléphone sans fil	(6 ans+)	♦
Touche-touche	(4 ans+)	♦
Touche-touche couleurs	(3 ans+)	♦
Trouve quelqu'un qui comme toi	(7 ans+)	♦♦
Trouve ton partenaire animal	(5 ans+)	♦
Trouve un partenaire à ta taille	(4 ans+)	♦
(La) Vague sonore	(7 ans+)	♦♦

### Livret 3 : La Classe Coopérative

Actionner la sonnette	(7 ans+)	♦♦	
Activités pour ados & adultes	(14 ans+)	♦♦	
Association et discrimination	(10 ans+)	♦♦♦	
Campagne publicitaire	(12 ans+)	♦♦♦	
(Les) Ceintures de comportement	(6 ans+)	♦♦	
(Les) Cerceaux musicaux	(4 ans+)	♦	
(Le) Cercle de parole	(4 ans+)	♦♦	
(La) Chaise libre	(8 ans+)	♦♦	
Chef d'orchestre	(10 ans+)	♦♦♦	
Cinq mots pour une histoire en équipe	(8 ans+)	♦♦	
Circuit de mots	(9 ans+)	♦♦	
Comme un seul homme	(7 ans+)	♦♦	
Compter jusqu'à 20	(7 ans+)	♦♦	
(Le) Conseil de coopération	(5 ans+)	♦♦	
(Le) Coude à coude	(5 ans+)	♦	
Création de scénarios	(11 ans+)	♦♦♦	
Définir un contrat de classe	(10 ans+)	♦♦	
Dégager un objectif commun	(11 ans+)	♦♦♦	
Déséquilibre	(12 ans+)	♦♦♦	
Dessin coopératif	(7 ans+)	♦♦	
Dessin collectif	(5 ans+)	♦♦	
Dictée coopérative	(9 ans+)	♦♦	
Faire des binômes avec des mots	(7 ans+)	♦♦	
Faire un train	(4 ans+)	♦	
(La) Foire aux mots	(9 ans+)	♦♦	(livret 4)
(Les) Fresques collectives	(7 ans+)	♦♦	
Handicapés solidaires	(5 ans+)	♦	
Harmonisation	(3 ans+)	♦	
Inventions	(8 ans+)	♦♦	
Jeu des 4 mousquetaires	(8 ans+)	♦♦	
Jonglerie coopérative	(9 ans+)	♦♦	
(La) Machine infernale	(8 ans+)	♦♦	
Métamorphose	(8 ans+)	♦♦	
(Les) Métiers	(4 ans+)	♦♦	
Molécules	(5 ans+)	♦	
(Les) Mots en ballade	(7 ans+)	♦♦	
Nœud de groupe	(7 ans+)	♦	

Passer la ligne	(9 ans+)	◆◆◆
Petit moteur	(6 ans+)	◆
(La) Pieuvre	(6 ans+)	◆◆
(Les) Pingouins sur l'iceberg	(4 ans+)	◆
Points d'appui	(6 ans+)	◆
Réaménagement des chaises	(12 ans+)	◆◆◆
(La) Recherche d'un consensus	(10 ans+)	◆◆◆
Reconstituer le texte	(8 ans+)	◆◆
Reconstituer une chanson	(8 ans+)	◆◆
Règles de vie et contrat de classe	(7 ans+)	◆◆
(Le) Ruban sonore	(5 ans+)	◆◆
Sauve qui peut !	(6 ans+)	◆◆
Sculpture de groupe	(8 ans+)	◆◆
Se lever de 1 à 10	(4 ans+)	◆
(Le) Train de chaises	(6 ans+)	◆
(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)	◆◆	
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)	♦♦♦	
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)	♦♦	
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)	♦♦	
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)
Car Wash	(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)
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)
Rocking	(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)
Trouve un partenaire à ta taille	(5 ans)	◆	(livret 2)
Valeurs	(10 ans)	◆◆	

### **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 (les cartes)	(9 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...” voir « Plutôt que de dire... »	(8 ans)	◆◆	
Boutique du changement	(11 ans)	◆◆	(livret 5)
Ce que j'aime en moi / j'admire chez les autres	(7 ans)	◆◆	
(Le) Cercle d'appréciation	(7 ans)	◆◆	(livret 5)
(Le) Cercle des bonnes nouvelles	(9 ans)	◆	(livret 5)
Clarifier les contrats	(9 ans)	◆◆	(livret 7)
(Le) Conte collectif 'Pessimiste – Optimiste'	(9 ans)	◆◆	
Contrat de résolution positive	(8-9 ans)	◆◆	(livret 7)
Estime de soi	(9 ans)	◆◆	(livret 10)
Être plus gai	(11 ans)	◆◆	(livret 10)
Faire des erreurs	(7 ans)	◆◆	(livret 5)
(Les) Gestes de bienveillance	(5 ans)	◆	(livret 8)
(L') Inventaire de mes forces et faiblesses	(9 ans)	◆◆	(livret 5)
Nos héros préférés	(11 ans)	◆◆	(livret 5)
Pensée positive : comment muscler son cerveau	(8 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)	◆	
Recadrer les croyances négatives	(14 ans)	◆◆◆	
Savourer l'instant présent	(10 ans)	◆◆	
Se faire des amis	(5 ans)	◆	
(Les) Trois cercles	(9 ans)	◆◆	(livret 5)
Une journée parfaite	(7 ans)	◆◆	

Votre jour de triomphe (9 ans) ♦♦

## **Livret 10 : relaxation – ancrage corporel**

Autotapping	(5 ans)	♦	
(La) Boutique du changement	(11 ans)	♦♦	(livret 5)
Danse folle	(4 ans)	♦	
Détectives renifleurs	(4 ans)	♦	
Estime de soi	(9 ans)	♦♦	
Être plus gai	(11 ans)	♦♦	
Exercice d'empathie	(12 ans)	♦♦♦	(livret 8)
Explorer le mouvement	(7 ans)	♦♦	
(Le) Fœtus	(7 ans)	♦♦	
(La) Graine qui devient arbre	(6 ans)	♦♦	
Harmonisation	(3 ans)	♦	(livret 3)
Je suis un arbre	(7 ans)	♦♦	
(Le) Langage corporel	(7 ans)	♦	
(La ) Marche de pleine conscience	(8 ans)	♦♦	
(Les) Marches	(3 ans)	♦	
Massage énergétique (tapping)	(7 ans)	♦	
(L') Ours et les bûcherons	(4 ans)	♦	
(La) Poupée de chiffon	(5 ans)	♦	
Relaxation corporelle simple	(5 ans)	♦	
Relaxation d'écoute	(10 ans)	♦♦	
Relaxation mandala	(5 ans)	♦	
Relaxation simple (respiration & détente)	(7 ans)	♦	
Respiration accompagnée	(9 ans)	♦♦	
Respiration de l'arbre	(9 ans)	♦♦	
Rocking	(9 ans)	♦♦	
Savourer l'instant présent	(10 ans)	♦♦	
Se lever de 1 à 10	(4 ans+)	♦	(livret 3)
Se sentir « relax »	(7 ans)	♦♦	
Tapping en trinômes	(6 ans)	♦	
Un matin dans la jungle	(4 ans)	♦	
(Le) Vent	(5 ans)	♦	
Visualisation créative : le voyage	(11 ans)	♦♦♦	
Visualiser le succès	(9 ans)	♦♦	
Votre jour de triomphe	(9 ans)	♦♦	
Yoga détente	(5 ans)	♦	

# INDEX ALPHABETIQUE

## NIVEAU correspondant

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

<b>A</b>	-----		(âge)
A cause de... grâce à...	◆◆	(livret 9)	9
Accéder à un espace positif	◆◆	(livret 9)	9
Accuser réception	◆◆	(livret 4)	11
Actionner la sonnette	◆◆	(livret 3)	6/7
Activités pour ados & adultes	◆◆	(livret 3 & 4)	14
Activités pour favoriser le développement 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
Aveugle et son guide (L')	◆◆	(livret 2)	6
Avoir confiance	◆◆	(livret 5)	7
Avoir-Faire-Etre	◆◆◆	(livret 7)	12
<b>B</b>	-----		
Balle qui roule	◆	(livret 4)	3
Ballon invisible	◆◆	(livret 2)	7
Ballon qui suis-je	◆	(livret 2)	5
(Le) Bâton indien	◆◆	(livret 4)	8
(La) Boîte à solutions	◆◆	(livret 7)	7
(Le) Bonjour du jour	◆	(livret 2 & 4)	3
(Les) 'Bonjours' dans le monde	◆	(livret 4)	5
(La) Boutique du changement	◆◆	(livret 5)	9
<b>C</b>	-----		
Cadeaux imaginaires	◆◆	(livret 5)	9
Campagne publicitaire	◆◆◆	(livret 3)	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 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

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

Jeu de noms	◆	(livret 2)	5
Jeu de rôle ASSERTIVITE	◆◆◆	(livret 5)	12
(Le) Jeu des 4 mousquetaires	◆◆	(livret 3)	7
J'habite dans une maison magnifique	◆◆	(livret 5)	7
Jonglerie coopérative	◆◆	(livret 3)	10
Journal de mes réalisations	◆◆	(livret 7)	9

**L**

(Le) Langage corporel	◆	(livret 10)	8
(Le) Langage des images	◆◆	(livret 2)	5
Liste de mes réalisations	◆◆	(livret 7)	9

**M**

Machine infernale (La)	◆◆	(livret 3)	8
Ma fiche colère	◆◆◆	(livret 6)	9
Mains chaudes	◆◆◆	(livret 6)	9
Ma place dans le groupe (Forger la conscience de groupe)	◆◆	(livret 2)	8
Marche – Arrêt	◆◆	(livret 5)	7
(La) Marche de pleine conscience	◆◆	(livret 10)	7
(Les) Marches	◆	(livret 2 & 5)	4
Ma recette de réussite	◆◆	(livret 7)	9
Marionnettes en conflit	◆◆	(livret 6)	6
Massage énergétique (Tapping)	◆◆	(livret 10)	7
Mes affirmations positives	◆◆	(livret 7)	9
Mes besoins	◆◆	(livret 6)	7
Mes besoins, mes objectifs	◆◆◆	(livret 6)	12
Mes forces et faiblesses (voir : « Inventaire de... »)	◆◆	(livret 7)	12
Mes mains peuvent le dire	◆	(livret 4)	3
Mes principaux défis	◆◆◆	(livret 7)	12
Message clair	◆◆	(livret 4 & 6)	7
Messages-JE	◆◆	(livret 4 & 6)	8
Métamorphose	◆◆	(livret 3)	8
Météo du jour : 1-2-3 météo	◆	(livret 6)	4
(Les) Métiers	◆	(livret 3)	4
Mettre en place la solution	◆◆	(livret 7)	9
Mettre en scène et décrypter la violence	◆◆◆	(livret 6 & 8)	12
Mime en chaîne	◆◆	(livret 4)	7
Mimes en miroir	◆◆◆	(livret 4)	7
Mime tes émotions !	◆◆	(livret 6)	7
Molécules	◆	(livret 3)	4/5
Mon album personnel	◆	(livret 6)	4
Mon auto-évaluation	◆◆	(livret 7)	9
Mon Contrat de résolution positive : voir « Contrat de résolution positive »		(livret 7)	
Mon corps sonne	◆◆	(livret 2 & 5)	5
Mon état d'esprit en ce moment	◆◆	(livret 6)	7
Mon moi qui change	◆◆	(livret 7)	9
Mon schéma de communication	◆◆◆	(livret 4)	10
Mon schéma de victime	◆◆◆	(livret 7)	12
Mon schéma émotionnel	◆◆◆	(livret 6)	10
Mots en ballade	◆◆	(livret 3)	6
Mots magiques	◆◆	(livret 4 & 8)	6

**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
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
Questions délirantes	◆◆	(livret 5)	8
Questions d'exploration individuelle (voir : Ecoute 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)	9
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
(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)	5
(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	◆	(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
(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](http://www.education-emotionnelle.com)

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

## Publications :

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