

Michel Claeys

Enseignants CPS

Compétences Psycho-Sociales

michel claeys

livret 8

**Bienveillance
Non-violence
Empathie**

GUIDE PRATIQUE – LES FICHES D'ACTIVITÉS

Autres livres du même auteur

dans le domaine de l'éducation émotionnelle et sociale :

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

Titres épuisés et périmés :

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

Pour obtenir

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

(en PDF) rendez-vous sur

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

Enseignants CPS – Éducation aux compétences psychosociales (livret 8)

Copyright © Michel Claeys Bouuaert, 2019

Michel Claeys Bouuaert

Enseignants CPS

Éducation aux Compétences Psychosociales

Livret 8 :

BIENVEILLANCE – NON-VIOLENCE – EMPATHIE

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

- Bienveillance**
- Appréciation mutuelle**
- Conscientiser et éduquer à la non-violence**
- Quelques séances type**
- Les fiches d'activités**
- Index thématique et alphabétique des animations EES**

Bienveillance

Bien plus que de la *'politesse'*, la bienveillance est l'expression d'un élan de cœur réel et sincère. Que ce soit envers soi-même ou envers les autres, la bienveillance implique une qualité de présence qui permet d'être à l'écoute, d'entendre un message (verbal ou comportemental), de le reconnaître et d'y répondre comme on peut. Il implique un regard positif, une attitude d'acceptation et de respect. Le terme « *bienveillance* » est proche, voire synonyme, de celui d'« *amour* ». Son avantage est qu'il ne comporte pas toutes les connotations ambiguës de ce terme « amour ».

Tout comme l'intelligence émotionnelle, la bienveillance ne se décrète pas. Son apprentissage résultera d'un climat d'acceptation, d'un climat sain, serein, ludique, ouvert, coopératif. Dès le plus jeune âge, on pourra sensibiliser les enfants à tout ce qui peut être l'expression de notre bienveillance naturelle. De nombreuses activités vont faciliter cet *'éveil à la bienveillance'*. Voir en particulier l'activité « Gestes de bienveillance ». On invitera les enfants à observer et à rapporter ces gestes. On les invitera à « partager » autant qu'à respecter ce qui appartient aux autres. On leur proposera des jeux où ils doivent « prendre soin » les uns des autres (Handicapés solidaires, L'aveugle et son guide...). Et bien entendu on favorisera la coopération plutôt que la compétition, l'écoute et la résolution positive des conflits.

Il est essentiel, dans cet apprentissage, de veiller à ce que l'environnement général des enfants soit positif, valorisant, ludique, léger, empreint d'acceptation et de bienveillance également. On ne peut espérer favoriser des gestes de bienveillance dans un climat tendu, conflictuel, autoritaire, frustrant. La bienveillance ne peut s'exprimer que dans des conditions de bien-être. Elle sera le reflet de l'ancrage des enfants dans leurs ressources personnelles de confiance en eux et en la vie.

L'appréciation mutuelle

Pour l'éducateur, l'appréciation de l'enfant doit être un souci constant. L'appréciation est une *'validation'* de l'être. Elle peut être l'expression positive et sincère d'une observation particulière, d'un remerciement, d'une émotion. Dans l'objectif d'un éveil à la bienveillance, l'invitation à pratiquer l'appréciation au sein du groupe des

enfants se révélera également fort utile. L'effet sur la dynamique de groupe est souvent spectaculaire, même dans ses premiers apprentissages. C'est un exercice à utiliser régulièrement. On peut explorer les multiples façons ludiques d'exprimer de l'appréciation les uns envers les autres.

Conscientiser et combattre la violence

En abordant le thème de la bienveillance et de l'empathie, il faudra aussi aborder celui de la **violence**. En fonction de l'âge du groupe auquel on s'adresse, il sera utile d'explorer ce qui est perçu comme violent, dans toutes sortes de domaines. On pourra inviter à identifier les éventuels mobiles que cache la violence, les besoins sous-jacents, et quels choix de comportements préférables pourraient être faits pour rencontrer ces besoins (voir « Qu'est-ce que la violence ? »).

Quelques séances type

(Première approche)

1) Maternelles (4-5 ans)

Échauffement : Harmonisation
(Le) Bonjour du jour

Expérimentation/activité pédagogique : (L') Aveugle et son guide
(Les) Gestes de bienveillance

Jeu de clôture : (La) Conduite aveugle

2) CP-CE (6-9 ans)

Échauffement : Harmonisation
(Le) Bonjour du jour
Massage énergétique (tapping)

Expérimentation/activité pédagogique : (L') Aveugle et son guide
(Les) Gestes de bienveillance
(Les) Mots magiques

Jeu de clôture : Car wash

3) CM-collège (10-13 ans)

Échauffement : Harmonisation
Massage énergétique (tapping)

Expérimentation/activité pédagogique : Handicapés solidaires
(Les) Gestes de bienveillance
(Les) Mots magiques

Jeu de clôture : Ronde des mercis / (Le) Cercle d'appréciation

4) Collège-lycée (14-18 ans)

Échauffement : (Le) Cercle de bonnes nouvelles

Expérimentation/activité pédagogique : Exercice d'empathie
(Les) Filles et les garçons

Jeu de clôture : (Le) Cercle d'appréciation
(La) Conduite aveugle

5) Adultes

Échauffement : (L') Aveugle et son guide

Expérimentation/activité pédagogique : Association et discrimination
Ce que je vois (pratique du regard neuf)

Jeu de clôture : Conduite aveugle / Car wash

Fiches d'activités

« Bienveillance - Non-violence »

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

Applaudissements	(5 ans)	♦		
Appréciations	(7 ans)	♦♦	++	
Appréciations en miroir	(11 ans)	♦♦		
Association et discrimination	(11 ans)	♦♦♦	+	
(L') Aveugle et son guide	(5 ans)	♦	++	(livret 2)
(Le) Bonjour du jour	(3 ans)	♦	+	(livret 4)
Cadeaux imaginaires	(8 ans)	♦♦		
Car wash	(7 ans)	♦♦		
Ce que je vois (pratique du regard neuf)	(7 ans)	♦♦♦		
(Le) Cercle de bonnes nouvelles	(9 ans)	♦	++	(livret 5)
(Le) Cercle d'appréciation	(7 ans)	♦♦	++	(livret 5)
Cercle « exprimer la bienveillance »	(9 ans)	♦♦	+	
(La) Conduite aveugle	(5 ans)	♦	++	(livret 2)
Demander sans faire pression	(6 ans)	♦♦		
Des choses pas très gentilles	(6 ans)	♦♦	++	
Dessin collectif	(5 ans)	♦♦		
(La) Douche des mots doux	(7 ans)	♦♦		
Exercice d'empathie	(12 ans)	♦♦♦		
(Les) Filles et les garçons	(12 ans)	♦♦♦	+	
(Le) Fœtus	(6 ans)	♦♦		(livret 10)
(Les) Gestes de bienveillance	(5 ans)	♦	+++	
Handicapés solidaires	(6 ans)	♦♦	+	
(Le) Harcèlement	(12 ans)	♦♦♦	+++	
Harmonisation	(3 ans)	♦		
Massage énergétique (tapping)	(7 ans)	♦	+	
(Le) Message clair	(6 ans)	♦♦	+++	
Mettre en scène et décrypter la violence	(12 ans)	♦♦♦		
(Les) Mots magiques	(6 ans)	♦♦	+++	
Partager	(5 ans)	♦♦	+	
Positionnez-vous	(9 ans)	♦♦		(livret 7)
Pratique de la médiation	(14 ans)	♦♦♦	+	(livret 6)
Première impression	(9 ans)	♦♦		(livret 2)
Prendre soin de soi	(6 ans)	♦♦		
Quand on se dispute + Comment faire face ?	(7 ans)	♦♦	+	
Quels talents particuliers as-tu ?	(7 ans)	♦♦	+++	
Qu'est-ce que la violence ?	(9 ans)	♦♦	++	
Qu'est-ce qui est violent ?	(8 ans)	♦♦	+	
(La) Quille	(10 ans)	♦♦		
Respiration accompagnée	(7 ans)	♦♦	+	
Ronde des mercis	(7 ans)	♦♦	+	
Se faire des amis	(5 ans)	♦	+	
(Un) Sentiment de gratitude	(9 ans)	♦		
Slapping	(7 ans)	♦♦	+	
Transmettre l'énergie de bienveillance	(5 ans)	♦♦		
Trouve un partenaire à ta taille	(5 ans)	♦		(livret 2)
Valeurs	(12 ans)	♦♦		(livret 7)

En bleu : dès la maternelle

En marron : dès l'école élémentaire

En noir : dès le collège (cycle secondaire)

Applaudissements

Type d'activité : expression d'appréciation collective.

Objectif : estime de soi, appréciation, valorisation.

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

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

Difficulté : (1) facile

Durée : 3-5'

Nombre de participants : indifférent.

Localisation : tout espace, même restreint. Idéalement le groupe est debout en cercle.

Déroulement :

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

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

Variantes

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

Conseil : cette activité doit être proposée à bon escient, soit en fin de période, pour remercier chacun de sa présence, sa participation, ce qu'il a contribué au groupe... soit lors d'une occasion précise, lorsque quelqu'un a un besoin particulier de reconnaissance, ou lors d'une cession de métier (lorsque quelqu'un quitte une fonction)...

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

Appréciations

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

Objectif : appréciation de l'autre, cohésion de groupe, bienveillance.

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° 18)

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 :

- Quelles sont les choses pour lesquelles je peux exprimer de la gratitude aux autres ? (dans ce groupe et en dehors) :
- Aujourd'hui, je voudrais dire ma gratitude (exprimer une appréciation) à pour
- Aujourd'hui, je voudrais m'apprécier moi-même pour

Partage en sous-groupes.

Rappel : attention, ceci est un « cercle de parole ». Parlez une personne à la fois, sans interrompre, sans répondre, sans commentaires. (Bâton de parole si nécessaire)

Notes

Appréciations en miroir

Type d'activité : exercice de valorisation de l'autre et de soi-même.

Objectifs : mise en lien, estime de soi, affirmation de soi, appréciation de l'autre, cohésion de groupe, climat de soutien...

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 : 15-25' (en fonction du nombre de participants).

Nombre de participants : 8 à 20-25 participants

Matériel : feuilles de papier pré-imprimées (ou dessinées) en format « mandala ».

Localisation : espace suffisant ; joueurs en grand cercle + espace pour écrire/dessiner.

Déroulement :

Assis en cercle, chaque participant reçoit une feuille de papier (A4) avec de grandes pétales (ou écailles) dessinées en mandala sur toute la page (réalisez un modèle vierge à photocopier – ou montrez un modèle que chacun copiera).

Ensuite, lors d'un tour de cercle, chacun va se tourner vers son voisin de gauche (ou de droite) et lui exprimer :

« J'AIME VOIR EN TOI (+ qualité), ET J'AIME LE VOIR EN MOI AUSSI. »

Après quoi chaque joueur note sur sa feuille la qualité énoncée dans une des pétales du dessin.

A la fin du tour de cercle, chaque joueur se retrouve avec un mandala de compétences observées. L'animateur peut alors inviter à prendre un moment pour s'intérioriser et ressentir toutes ces compétences, chacun pour soi.

Partage/discussion : valoriser l'autre c'est se valoriser aussi, car ce qu'on voit en l'autre on le possède nécessairement en soi-même également. Il est bon de prendre conscience qu'on ne peut voir en l'autre que ce qu'on possède en soi ! Parfois en quantité insuffisante, peut-être. Parfois en quantité bien développée. Ceci, d'ailleurs, est valable pour le positif comme pour le négatif !

Association et discrimination

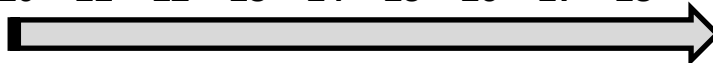
Type d'activité : mise en situation ; animation collective.

Objectifs : entamer un débat sur les différents groupes au sein de la société.
Faire prendre conscience aux participants des préjugés et de la discrimination.
Encourager l'empathie, par le biais de l'expérience du rejet et de l'exclusion.

Thèmes abordés :

- Les relations majorité-minorité
- La discrimination

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 : 15 à 30 participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Matériel - Préparation :

Prévoyez des **étiquettes autocollantes** de couleur différentes (unies ou non) découpées (ou déchirées) en petits morceaux de formes inégales, irrégulières. Par exemple, pour un groupe de 20 personnes, vous aurez besoin de 6 morceaux de la carte XXX (bleue), 5 morceaux de la carte YYY (rouge), 4 morceaux de la carte ZZZ (jaune), 3 morceaux de la carte WWW (verte), un morceau de la carte PPP (blanche, l'autre morceau manquant !), une carte QQQ (orange).

NB : Pour rendre le jeu plus intéressant, utilisez des **images à reconstituer** (pas simplement des couleurs à assembler).

Déroulement :

1. Collez une étiquette (ou un morceau d'image) sur le front de chaque joueur ; les joueurs ne doivent pas savoir ou avoir vu ce qu'ils portent.
2. Demandez aux joueurs de former des groupes avec ceux appartenant à l'étiquette dont ils font partie, c.à.d. en reconstituant l'ensemble (le puzzle) de l'étiquette ou de l'image en question.
3. Personne ne doit parler : la communication ne peut pas être verbale.

Partage - discussion

Aidez les membres du groupe à explorer ce qu'ils ont ressenti, fait et appris :

Enseignants CPS, livret 8 (Bienveillance, non-violence) – www.education-emotionnelle.com

- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez rencontré des personnes portant une étiquette de la même couleur/famille que la vôtre ?
- Qu'a ressenti la personne portant une étiquette unique (ne trouvant pas de partenaires) ?
- Avez-vous essayé de vous aider mutuellement au sein du même groupe ou entre les différents groupes ?
- A quels groupements appartenez-vous dans la vraie vie ?
- N'importe qui peut-il se joindre à ces groupes ? Ou faut-il appartenir à une certaine catégorie de personnes ?...
- Dans notre société, qui sont les exceptions ? Que signifie le mot 'discrimination' ?

Prolongation possible : pouvez-vous identifier une expérience personnelle dans laquelle vous vous êtes sentis discriminés ? (*Écrire et partager*) Quels apprentissages ?

Conseils pour l'animateur : surveillez la personne qui porte l'étiquette unique. Assistez-la dans la gestion de son émotion, le cas échéant. Vous pouvez éventuellement manipuler la composition finale des groupes, mais faites-le discrètement. Laissez les joueurs croire que les pastilles ont été distribuées au hasard.

Pour cette activité l'animateur ne joue pas. Il reste en observateur et s'assure que tout se déroule bien.

Variantes :

Vous pouvez utiliser des pastilles de couleurs autocollantes, comme précédemment, mais faites-en sorte qu'il n'y ait pas d'exception, et que, par conséquent, tout le monde se retrouve dans un groupe, éventuellement de tailles égales. Dans ce cas, cette activité peut aussi servir à constituer des groupes pour une autre activité.

Préparation identique à celle de la première version. Demandez ensuite aux joueurs de former des groupes métissés, c.à.d. où aucun joueur ne porte une pastille de la même couleur ou de la même famille, afin d'obtenir des groupes «multicolores».

Voir également : l'activité « **Étiquettes** »

(L') Aveugle et son guide

(livret 2)

(Le) Bonjour du jour

(livret 4)

Cadeaux imaginaires

Type d'activité : jeu d'impro en binômes (ou en cercle).

Objectifs : créativité, spontanéité, exprimer spontanément la joie, le ravissement, la générosité.

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 : 2 à 30 participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement. Ou en cercle.

Déroulement :

(Faites une **démonstration** d'abord avec 2 volontaires !)

Répartis en binômes, les joueurs décident qui est A et qui est B.

« A » va commencer à offrir à « B » un **cadeau invisible**, en mimant un geste quelconque. La consigne est d'accepter et d'**improviser le ravissement**. Cependant, c'est celui qui reçoit qui doit définir l'objet. « B » va dire : « ôôh, un... (*coquelicot en masepain*)... Merci ! J'adore ! Je vais précieusement le garder... etc... » improvisant une scène de grande démonstration de satisfaction. Quelle que soit la réaction de « B » (le receveur), « A » doit acquiescer et se montrer très satisfait également.

(Le donneur ne donne donc aucune indication de ce que l'objet peut être, seul le récepteur identifie ce qu'il reçoit, comme bon lui semble.)

Ensuite, dès qu'ils sont prêts, les deux joueurs inversent les rôles : à son tour « B » offre un cadeau, qui est accepté et défini par « A ».

Partage : quels ressentis ? Cet exercice est-il confortable ? Inconfortable ? Quels apprentissages ?

Variantes : ce jeu d'impro peut également être mimé en silence.

- Ou encore, on peut le jouer en cercle, chacun à tour de rôle faisant un cadeau à son voisin (qui accepte et définit l'objet avant de se retourner et d'offrir lui-même un autre cadeau.

- On peut également ne faire que des démonstrations en binômes au centre du cercle, avec volontaires.
- Ou encore, on peut inviter les joueurs à circuler librement et à s'offrir mutuellement des cadeaux imaginaires : dès qu'ils ont terminé avec une personne, ils se dirigent librement vers une autre et font un nouvel échange de cadeaux...

Discussion: l'**acceptation** est une règle d'or en improvisation théâtrale. Comme dans le "dessin coopératif", l'autre peut toujours venir avec une idée surprenante. Quelle qu'elle soit, le partenaire "accepte" la proposition et rebondit en la prenant pour ce qu'elle est. Question: en quoi ceci est-il utile ? Que pouvons-nous en apprendre pour la vie de tous les jours?

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 ?

Ce que je vois

(Pratique du regard neuf)

Type d'activité : pratique en binômes.

Objectif : non-jugement, acceptation. S'exercer au regard neutre.

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 : 8 à 30 participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés en binômes. Éventuellement en cercle de binômes.

Déroulement :

Mise en place : en BINOMES, face à face rapproché, assis de préférence. Décidez qui est A, qui est B.

Instructions : regardez votre partenaire comme si c'était la première fois. Vous ne savez rien d'elle ou de lui. Maintenez un contact visuel.

Les 'A', vous allez décrire 'B' (uniquement la tête, pas les vêtements ou le décor) : dites ce que vous voyez comme si vous étiez une caméra : '*je vois ceci...*' '*je vois cela...*'... Évitez toute pensée, toute interprétation. Aucun commentaire, uniquement '*ce que je vois...*'

Par exemple : vous ne pouvez pas dire 'je vois un joli sourire'. Joli est une interprétation. Que voyez-vous qui vous fait sentir que c'est joli. De même, vous ne pouvez pas dire : 'je vois un regard mécontent, ou 'un visage stressé'... Que voyez-vous exactement qui vous permette de croire que... On reste dans un '*regard caméra*', qui voit mais ne pense pas. OK ?

Commencez chaque phrase par '*je vois...*' Continuez à parler et décrire tant que vous avez du temps. Les B ne répondent pas. OK ?

(Après 1 à 3 minutes, inverser les rôles. Pour les enfants, 1 minutes sera déjà long !)

Partage : quels ressentis, quels apprentissages ? Quelle est l'utilité de cette activité ?

Discussion : JUGEMENT & acceptation. Qu'est-ce que le jugement ? La différence entre voir et juger (« voir », comme une caméra, conscientise mais ne juge pas, reste
Enseignants CPS, livret 8 (Bienveillance, non-violence) – www.education-emotionnelle.com

dans l'acceptation). Notez évidemment que le regard totalement objectif est impossible. L'exercice est une invitation à conscientiser combien d'interprétation nous mettons dans notre regard. La compétence à développer est de voir ce qui est là, et de l'accepter tel quel, sans rien en penser. Qu'est-ce que l'acceptation inconditionnelle ? En quoi est-elle utile ?

Clarifier aussi la différence entre jugement et discernement. « Discerner » implique qu'on se positionne par rapport à quelque chose : cela me convient ou ne me convient pas. Je m'associe ou ne m'associe pas. Mais on reste dans l'acceptation du point de vue d'autrui. On n'entre pas dans la confrontation ou le conflit.

VOIR AUSSI : **stéréotypes et discriminations** : développer l'acceptation de la différence !

Notes :

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) – collège – 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 de... (j'apprécie vraiment ton...)*. Pas de réponse, si ce n'est non-verbal et/ou '*merci (+ nom)*'.

- 2) Soit on s'exprime une appréciation à soi-même (et, si souhaité, 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.

En principe, l'enseignant peut se mettre « dans » le cercle d'appréciation, mais donne 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 de classe. Mais si vous estimez qu'à certaines occasions il est opportun de faire exception à cela, libre à vous.

Notes :

(Le) Cercle de bonnes nouvelles

(livret 5)

Cercle « exprimer la bienveillance »

Type d'activité : expression spontanée.

Objectif : prendre sa place dans un groupe, positiver l'atmosphère, spontanéité, identifier les différentes manières par lesquelles on exprime sa bienveillance.

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' + (en fonction du nombre de participants)

Nombre de participants : 6 à 25 participants

Localisation : joueurs en cercle (debout de préférence). Faire éventuellement plusieurs cercles si le nombre dépasse la vingtaine.

Déroulement :

A tour de rôle, chacun va dire, spontanément, sans temps de réflexion, une manière par laquelle il/elle peut exprimer la « bienveillance » (ou la « gentillesse », l'amitié, l'amour...). Par exemple : « **Je peux exprimer ma bienveillance... en ramassant un papier et en le mettant dans la poubelle** » ou encore : « **Je peux exprimer ma bienveillance... en partageant mes bonbons** » ...

Option : on peut éventuellement (si le groupe est prêt à l'accepter) inviter les participants à fermer les yeux pendant ce tour de cercle.

Partage : quels ressentis, observations, apprentissages ? NB : à la fin du tour de cercle, on peut éventuellement choisir de rester un instant les yeux fermés, en silence, à « goûter » l'énergie positive du groupe.

Variantes : en fonction du groupe et de ce qui semble le plus approprié, on peut choisir une formule légèrement différente, telle que par exemple : « **je peux dire l'amour... en (proposant de cuisiner un bon petit plat)...** ». Cette option sera probablement plus appréciée dans un contexte non-scolaire, ou avec des adultes.

Conduite aveugle

(livret 2)

Demander sans faire pression

(livret 6)

Des choses pas très gentilles

(Livret 6)

Dessin collectif

(livret 5)

Douche de mots doux

Type d'activité : activité en sous-groupes.

Objectif : éveil à la bienveillance ; échange de mots gentils.

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



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

Difficulté : → → → → (2) plus impliquant

Durée : 15-20'

Nombre de participants : 6 à 30 participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs en sous-groupes de 5-6 (jusqu'à 8).

Déroulement :

Les joueurs sont répartis en sous-groupes. Une personne se tient au centre, les yeux fermés. Les autres tournent autour d'elle et vont, chacune à tour de rôle, lui susurrer aux oreilles des mots doux (une appréciation, un compliment, un ressenti positif, une qualité...). Démontrez bien qu'il s'agit de chuchoter, en douceur. La personne au milieu, ayant les yeux fermés, ne va donc pas reconnaître la voix. Les autres n'entendent pas. Les chuchotements peuvent se succéder sans interruption. Accordez 2 à 3 minutes, puis changement

Rappelez toutefois qu'il s'agit de bienveillance. Si vous observez des abus (moqueries, méchancetés), invitez le groupe à exprimer ce qu'il en pense, ce qu'il ressent par rapport à ces écarts et ce qu'il propose de demander comme « réparation » ou de faire pour éviter que cela ne se reproduise.

Conseil d'animation : Assurez-vous que cette activité soit proposée dans un groupe où règne l'acceptation et le respect, d'une part, et où les diverses formes d'appréciation et de bienveillance ont déjà été explorées.

Notes :

Étiquettes

Type d'activité : animation collective.

Objectif : jugement ; acceptation ; discrimination & stéréotypes.

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 : 8 à 30 participants

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

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Rassemblez les joueurs en cercle et donnez les instructions suivantes avant de distribuer à chacun une étiquette à placer sur le front :

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

En apposant une étiquette sur chaque front, précisez bien :

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

Lorsque c'est fait, procédez à une autre activité, telle que par exemple le choix d'un chef ou la discussion d'un projet à réaliser en groupe... À la fin de l'activité, invitez les joueurs à se mettre en cercle et à partager leurs ressentis durant cette expérience. Demandez-leur de deviner leur étiquette avant de l'enlever.

Partage et discussion : QUESTIONS à explorer :

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

Mise en garde : cette activité peut être très inconfortable pour ceux qui sont porteurs d'étiquettes peu appréciées. Assurez-vous de ne la proposer qu'à un groupe offrant une réelle sécurité et capacité de soutien mutuel. Assurez-vous également de pouvoir gérer les émotions vécues, de pouvoir offrir une totale désidentification et de recentrer sur l'identité réelle des participants, de leur valeur profonde, libre de toute étiquette.

Évitez de donner des étiquettes exagérément négatives, comme « délinquant », « débile », etc.

Notes :

Exercice d'empathie

Type d'activité : animation collective.

Objectif : explorer l'empathie, la capacité de se mettre réellement dans la perspective d'un autre.

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



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

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

Durée : 20'

Nombre de participants : 6 à 30 participants

Matériel : un verre d'eau chaude ; un livre.

Localisation : joueurs assis en cercle.

Déroulement :

Étape 1 – Un objet est placé sur une petite table (ou une chaise, ou au sol) au centre du groupe, qui est assis en cercle. Idéalement cela peut être un verre d'eau chaude. Le groupe est invité à s'intérioriser et à percevoir, de l'intérieur, comment cet objet se sent, là, à cet instant, dans cette position au centre de ce groupe. Il s'agit donc de **s'associer à l'expérience de l'objet**, non pas de PENSER et de donner un AVIS sur l'objet ou son expérience.

Chaque membre du groupe (soit librement, soit à tour de rôle) exprime ensuite **d'un seul mot** comment il ressent **l'expérience d'être cet objet**.

Étape 2 – Un second objet est placé sur la petite table (ou au sol), un livre ou un dictionnaire (ouvert ou fermé). Même exercice : après un moment d'intériorisation, chacun exprime **d'un seul mot** comment il ressent **l'expérience d'être cet objet**.

Étape 3 – Un(e) volontaire (ou une personne désignée) est invité(e) à s'asseoir au centre du groupe. Même exercice : chacun exprime **d'un seul mot** comment il ressent **l'expérience d'être cette personne**.

(NOTE : encore une fois, invitez les participants à prendre le temps de s'imaginer "être" cette personne. Rappelez qu'il ne s'agit pas de donner un avis, ni ce que nous ressentons nous-mêmes, mais bien de se "projeter" dans la personne, d'imaginer être elle, et d'exprimer SON vécu, le plus exactement possible).

S'exprimant le dernier, le volontaire dit ensuite comment il (elle) a vécu cette expérience, comment il (elle) se sent à cet instant...

Étape 4 – D’autres candidats peuvent faire la même expérience : venir se mettre au centre. Le cercle s’associe et exprime, par un seul mot, les ressentis perçus dans la perspective de la personne du centre.

Étape 5 – Partage et discussion : qu’est-ce que cette activité nous permet d’apprendre ? Comment se mettre dans la peau d’un autre ? Est-ce utile pour une bonne communication ? Observez la différence entre ce qu’on “pense” et ce qu’on “ressent”, entre son propre vécu (projeté sur l’autre) et ce que l’autre ressent réellement...

Qu’est-ce que l’EMPATHIE ?

Conseil d’animation : l’animateur peut s’asseoir dans le cercle mais s’abstient de donner ses propres ressentis ou perceptions. Il/elle s’assure que tout se passe bien.

Notes :

(Les) Filles et les garçons

Type d'activité : animation collective d'échange, de réflexion et prise de conscience.

Objectif : écoute et communication ; prise de conscience des différences entre filles et garçons ; acceptation, empathie.

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



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

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

Durée : 45-60'

Nombre de participants : 15 à 30-40 participants

Localisation : espace suffisant ; deux groupes, deux salles ; retour en grand cercle.

Déroulement de l'activité :

1) Séparez le groupe en deux, les filles d'un côté et les garçons de l'autre. Chacun des groupes va se réunir isolément (dans des pièces séparées, sans que l'autre groupe ne les voie ou les entende). Chaque groupe doit être accompagné d'un adulte/animateur.

Chaque groupe peut en outre être divisé en **sous-groupes de 3 ou 4**. Ils se mettent en cercle et échangent tour à tour sur les questions suivantes, avec désignation d'un rapporteur à leur grand groupe respectif (qui seront entendus dans la 2^e phase) :

Pour les filles :

- 1- comment vivez-vous le fait d'être une fille dans votre classe (groupe) ?
- 2- qu'est-ce que vous aimez chez les garçons ?
- 3- quelles attitudes typiques chez les garçons vous mettent mal à l'aise (vous agacent, vous dévalorisent) ?
- 4- quelles attitudes typiques chez les garçons vous font plaisir (vous valorisent) ?

Pour les garçons :

- 1- comment vivez-vous le fait d'être un garçon dans votre classe (groupe) ?
- 2- qu'est-ce que vous aimez chez les filles ?
- 3- quelles attitudes typiques chez les filles vous mettent mal à l'aise (vous agacent, vous dévalorisent) ?
- 4- quelles attitudes typiques chez les filles vous font plaisir (vous valorisent) ?

2) Retour ensemble de toute la classe. Les filles vont se mettre en cercle au centre du cercle de garçons (tous et toutes tournés vers le centre). Elles vont écouter les rapports des différents sous-groupes, et les garçons également. Les rapports peuvent être complétés si besoin. (Rappel des règles du cercle de parole ; les garçons

n'interviennent pas évidemment).

Ensuite tout le monde change de place : les garçons vont faire un cercle au centre du cercle de filles. Ils écoutent les rapporteurs de leurs sous-groupes. Les filles écoutent.

3) Retour à un seul grand cercle, filles + garçons. Discussion ouverte :

- Y a-t-il des surprises, des découvertes ?

- Qu'avez-vous appris de cette activité ? Votre regard sur le sexe opposé a-t-il évolué ? Si oui, en quel sens ? Cela vous incite-t-il à modifier certaines de vos attitudes ?

Conclusion : mettez-vous en binômes avec votre voisin : échangez UNE CHOSE que vous êtes content(e) d'avoir entendue durant cette activité.

Conseil d'animation : l'animateur reste en observateur et s'assure que tout se passe bien.

Notes :

(Le) Foetus

(livret 10)

(Les) Gestes de bienveillance

Type d'activité : activité collective.

Objectif : éveil à la bienveillance ; conscientisation des actes et motivations de la bienveillance.

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 : 15-30'

Nombre de participants : 6 à 30+ participants.

Matériel : papier, poster, feutres, matériel de dessin.

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Introduisez le terme « bienveillance » en demandant qui sait ce que ce mot signifie. Demandez quels autres mots usuels sont similaires (*gentil-gentillesse, être attentionné, amical, généreux, soucieux des autres, tendresse, amour, etc...*)

1) **Activité 'éveil à la bienveillance'**

Tracez la main de chaque enfant sur une feuille de papier. Demandez ensuite aux enfants quelles sont les différentes manières dont on peut exprimer de la gentillesse envers les autres (Brainstorming : quels gestes de bienveillance pouvez-vous identifier !). Chaque idée sera notée (par l'adulte) sur un des doigts de la main de celui qui la donne, et également ceux qui veulent utiliser la même idée. On complètera toutes les mains, puis on découpera, décorera et affichera les mains au mur. Les mains incomplètes pourront être complétées plus tard (pas de souci si on manque d'idées dans l'immédiat !).

NB : Pour les plus grands on pourra se limiter à un poster d'idées.

2) **Décrétez une journée de la bienveillance** (idéalement le lundi, pour motiver le retour à l'école !). Expliquez aux enfants que ce jour-là ils sont invités à réaliser le mieux possible leurs idées de gentillesse. Ils peuvent aussi observer plus particulièrement ce qu'ils aiment bien chez les autres et le leur dire.

1- Chaque enfant promet de s'approcher AU MOINS d'un autre enfant (ou grande personne), de sa classe ou d'ailleurs, et de lui dire : *"Ce que j'aime vraiment chez toi c'est"*

2- À la fin de la journée, le groupe partagera ses expériences.

3) Le poster des 'gestes de bienveillance'

- Faites un grand poster avec 100 cases, et affichez-le au mur.
 - Encouragez les enfants à observer les gestes de bienveillance des autres et à les rapporter.
 - À chaque fois qu'un enfant observe un geste de bienveillance, il peut le rapporter chez l'enseignant, qui l'autorisera à mettre un autocollant (couleur, étoile) avec le nom de l'enfant en question sur le poster. Ils ne peuvent pas se rapporter eux-mêmes ! Uniquement les autres.
 - L'objectif de 100 actes/gestes de bienveillance devrait être atteint facilement. On mettra en évidence les bienfaits et transformations observés dans les attitudes du groupe. Et on pourra évidemment recommencer !...
- (**Variante** : un grand bol-vasque à remplir avec des petits papiers sur lesquels on aura noté des gestes de bienveillance observés.)

Notes :

Handicapés solidaires

(livret 3)

(Le) Harcèlement

Type d'activité : brainstorming et recherche d'information juridique (en équipes).

Objectif : conscientisation des actes et motivations du harcèlement et de la violence ; éveil à la bienveillance.

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



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

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

Durée : 30-60'

Nombre de participants : 4 à 30+ participants

Matériel : ressources juridiques ; indications pour orienter la recherche.

Localisation : indifférent pour la partie brainstorming. Espace suffisant pour la suite : joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Explorez une à une les questions suivantes, en brainstorming :

- 1) Qu'est-ce que le harcèlement ? (*voir la définition du dictionnaire et la définition juridique*)
- 2) Quelles différentes formes de harcèlement existe-t-il ? (*pas que « sexuel », aussi émotionnel, insistance désagréable, pression diverses, voire racket, chantage...*)
- 3) Qui a déjà été « harcelé » ? (*sans obligation de révéler des détails !...*)
- 4) Comment se sent-on quand on est harcelé ?
- 5) Quelles peuvent être les motivations d'un « harceleur » (ou « une ») ? Comment en arrive-t-on là ? (*toute attitude « abusive », irrespectueuse, témoigne d'une insensibilité à l'autre, d'une incapacité à dépasser son égocentrisme. Les raisons profondes peuvent être le manque d'ancrage personnel, le manque d'amour, d'attention ou d'affection reçue...*)
- 6) Que peut-on faire face au harcèlement ? (*faire un « message clair », chercher de l'aide, s'opposer, dénoncer, éviter de réagir par la peur, faire face avec calme et détermination...*)
- 7) Que dit la loi (française, autre) sur la question du harcèlement ? Faites une recherche en sous-groupes (2, 3 ou 4) : rassemblez les infos, textes de loi, structurez-les et préparez un partage (panneau ou exposé).

Suivi – discussion : voir également l'activité « qu'est-ce que la violence ? ».

Harmonisation

(livret 3)

Lévitiation

(livret 10)

Massage énergétique

(tapping en trinômes)

(livret 10)

(Le) Message clair

(livret 6)

Mettre en scène et décrypter la violence

Type d'activité : travail de préparation et représentation, en sous-groupes.

Objectif : conscientisation des actes et motivations de la violence ; éveil à la bienveillance.

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



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

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

Durée : 60'

Nombre de participants : 8 à 30 participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

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

Mise en place (disposition des participants) : des sous-groupes de 4 à 7 personnes sont constitués (pour 2 groupes faire compter alternativement les chiffres 1, 2, 1, 2... aux participants. Les 1 se mettent ensemble, les 2 se mettent ensemble. Pour 3 sous-groupes, faire compter alternativement de 1 à 3, etc.).

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

- 1) identifier, chacun, puis échanger brièvement, tour à tour, sur une expérience conflictuelle vécue, dans laquelle une forme de violence s'est manifestée ;
- 2) choisir une de ces expériences pour la représenter en jeu-de-rôle ;
- 3) raconter la situation en détail, clarifier le scénario du jeu-de-rôle et désigner les acteurs (qui joue qui, en évitant que le rapporteur du cas ne joue son propre rôle) ;
- 4) identifier l'instant d'éruption de la violence : un moment (en fin de représentation) où les acteurs vont devoir se figer pour se prêter à l'observation des autres groupes (le public).

5) Les questions auxquelles les observateurs doivent répondre sont : (1) que se passe-t-il exactement ? Sans interprétation, sans analyse, sans projection de ressenti, quelle est l'observation, quels sont les faits ? (2) Quand exactement le conflit a-t-il démarré ? Qu'est-ce qui a été le déclencheur, ou les déclencheurs (quel mot ? quel geste ? quelle attitude ?)

Étapes du processus :

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

Partage et discussion + validation des apprentissages.

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

Conseils pour l'animateur :

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

Notes :

(Les) Mots magiques

Type d'activité : exploration individuelle (ou brainstorming collectif).

Objectif : sensibiliser et éduquer à la bienveillance, avec verbalisation appropriée.

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'

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

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

- Comment te sens-tu quand on te dit :

"Merci"

"Je suis désolé"

"Je te demande pardon"

"J'apprécie vraiment ce que tu as fait"

"Est-ce que tu veux que je t'aide ?"

"S'il te plaît,..."

"Tu es formidable"

"Tu es mon ami(e)"

"Je t'adore..."

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

Conseil d'animation : cette activité doit évidemment trouver sa place dans la prolongation d'une exploration des « **gestes de la bienveillance** ». Il faudra souligner l'utilité de ces mots pour créer un climat relationnel plus positif. Il faudra inviter les enfants à en faire usage abondamment. On pourra inclure ces modes de communication dans l'observation des « gestes de bienveillance ».

Partager

Type d'activité : exploration individuelle (ou brainstorming collectif).

Objectif : éduquer à la bienveillance ; sensibiliser aux besoins des autres ; apprendre à donner, apprendre à recevoir, apprendre à partager ce qu'on a.

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'

(Voir « Mon journal de bord CPS (1) », activité n° 16)

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

- 1) Que signifie le mot “partager” ?
- 2) Comment te sens-tu quand d'autres partagent avec toi ce qu'ils ont ?
- 3) Quand (dans quelles conditions) est-ce plus difficile de partager ses affaires ?
- 4) Quand (dans quelles conditions) est-ce plus facile ?
- 5) Quelles sont les choses que tu partages facilement ?
- 6) Quelles sont les choses que tu trouves difficile de partager ?

Prolongation :

Particulièrement indiqué pour les tout-petits (mais loin d'être inutile pour les plus grands) : choisissez un jour de la semaine (ou du mois) comme « jour du partage » : c'est l'occasion (éventuellement facultative) d'amener quelque chose qui sera « partagé », avec l'un ou l'autre, ou avec tous : un bonbon, un paquet de biscuits, une plaquette de chocolat, un petit jouet... Pas besoin d'achats ni d'argent. De petites choses simples seront suffisantes.

Positionnez-vous

Type d'activité : jeu de prises de position par rapport à une question donnée. Voir livret 7, mais ici avec des questions différentes.

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 : préparez des questions appropriées pour votre public.

Localisation : espace suffisant ; joueurs en mouvement.

Déroulement :

Voir la même activité décrite dans le livret 7. Cependant, on pourra varier les questions posées en fonction du thème.

Commencez par mettre le groupe sur une seule ligne, au centre de la pièce, dans la longueur. Placez-vous un peu sur le côté, à une des extrémités de la file, face au groupe.

INSTRUCTIONS : dans ce jeu, je vais énoncer une croyance, une affirmation quelconque, et vous allez devoir décider si vous y adhérez ou non. D'un côté (*à votre gauche*), nous aurons le côté NEGATIF : NON, je ne suis pas d'accord. De l'autre côté (*à votre droite*), nous aurons le côté POSITIF : OUI, je suis d'accord. Si vous êtes sans opinion, vous restez au centre. OK ? Après nous prendrons un temps pour écouter 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 :

(À chaque question, interrogez quelques participants à gauche, quelques-uns à droite, un ou deux au centre : pourquoi penses-tu 'OUI' ? ou 'NON' ? Éventuellement, invitez à explorer un peu plus loin.)

- LES HOMMES SONT PLUS VIOLENTS QUE LES FEMMES.

N'hésitez pas à interroger, mais ne donnez pas de commentaires. Le but est d'accueillir toutes les opinions, pas de se lancer dans un débat pour ou contre.

- à quoi observes-tu cela ?

- quels différents types de violence sont possibles ?

- LES FILMS VIOLENTS BANALISENT LA VIOLENCE ET INCITENT LES JEUNES A REPRODUIRE CES TYPES DE COMPORTEMENT.
 - ON NE DEVRAIT PAS DONNER DES JEUX ET JOUETS DE GUERRE AUX ENFANTS.
 - IL Y A TOUJOURS EU DES GUERRES, IL Y EN AURA TOUJOURS. LES HUMAINS AIMENT SE BAGARER.
 - LA VIOLENCE NOURIT LA VIOLENCE ; ON NE PEUT RESOUDRE UN CONFLIT PAR LA FORCE.
 - IL FAUDRAIT INTERDIRE TOUTE PRODUCTION ET VENTE D'ARMES DE GUERRE.
 - IL FAUT INTERDIRE LE PORT ET LA VENTE LIBRE D'ARMES A FEU.
 - IL FAUT INTERDIRE LA CHASSE.
 - IL FAUDRAIT QUE LES HUMAINS ARRETENT DE MANGER DE LA VIANDE.
 - LES HUMAINS SE BATTENT ET FONT LA GUERRE PARCE QU'ILS NE SAVENT PAS COMMENT RESOUDRE LEURS CONFLITS.
 - LA COOPERATION ET LA BIENVEILLANCE SONT LA SEULE ISSUE POSSIBLE POUR NOTRE SURVIE SUR CETTE PLANETE.
 - LES NATIONALISMES SONT POTENTIELLEMENT GENERATEURS DE GUERRE.
 - LES MEDIAS JOUENT UN ROLE IMPORTANT DANS LA PROPAGATION DE LA VIOLENCE. DES INFORMATIONS PLUS POSITIVES ONT UN EFFET BENEFIQUE SUR LA POPULATION.
 - LES MEDIAS OFFICIELS SONT DES INSTRUMENTS AU SERVICE DU POUVOIR. LES RESEAUX SOCIAUX OFFRENT DES INFORMATIONS PLUS FIABLES.
- ...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.

Pratique de la médiation

(livret 6)

Première impression

(livret 2)

Prendre soin de soi

Type d'activité : exploration individuelle avant mise en commun.

Objectif : apprendre à être bienveillant envers soi-même ; besoins 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 : > > > > > (2) plus impliquant

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

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

1) 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 :

2) Partage tes idées et ressentis en sous-groupe. Écris ici les bonnes idées des autres qui complètent les tiennes :

Rappel : attention, ceci est un « cercle de parole ». Parlez une personne à la fois, sans interrompre, sans répondre, sans commentaires. (Bâton de parole si nécessaire)

Quand on se dispute + Comment faire face ?

(livret 6)

Quels talents particulier as-tu ?

Type d'activité : exploration en binômes, avec dessin à réaliser pour le partenaire.

Objectif : estime de soi, affirmation de soi, écoute, créativité, appréciation mutuelle.

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



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

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

Durée : 45 à 60 minutes.

Nombre de participants : 8 à 30 participants

Matériel : une feuille de papier A3 par participant ; des feutres et crayons de couleur, matériel de coloriage en abondance.

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

Déroulement : en 3 phases (et une 4^e facultative, en possible prolongement).

Répartissez les joueurs en binômes. Les joueurs sont invités à s'asseoir en face à face, dispersés dans la salle, et à décider qui est A et qui est B. Ensuite donnez les instructions phase par phase :

(1) **Exploration individuelle.** A va commencer à poser une question, à laquelle B va répondre. La question posée sera répétée lorsque l'autre (B) arrête de parler. L'écouter (A) ne peut que répéter la même question, dans l'invitation à explorer davantage. Il offre une écoute soutenue, sans intervention aucune.

A : « **quels talents particulier as-tu (encore) ?** » (On répète chaque fois la même phrase lorsque nécessaire, sans la modifier. Donc pas « *quoi encore ?* » mais toute la phrase. Aucune autre parole !)

B : « **j'ai un talent particulier pour ...** » *(accorder 6' à 8' à chacun)*

L'écouter NOTE les talents (par mots clé). L'objectif est d'explorer tous nos divers talents, sans rentrer dans les détails. Juste énumérer, mais bien au-delà des choses les plus évidentes. Accordez un temps suffisant.

Après 6 à 8 minutes on inverse : B questionne, A répond.

(pendant ces échanges, déposez une feuille de papier A3 et du matériel de coloriage à côté de chaque binôme).

(2) **Réalisation d'un dessin** : Lorsque les deux joueurs ont terminé leur exploration, invitez chacun à réaliser une « œuvre d'art » avec les talents et qualités énoncées par le partenaire. Quelques idées de dessin peuvent être suggérées sur le tableau, par exemple en forme de mandala, des pétales de fleur, des mains émanant d'un soleil, des

fruits aux branches d'un arbre, de petits nuages dans le ciel... etc.). L'idée est que le dessin mette en évidence les qualités du partenaire dans des bulles ou espaces disposés artistiquement. À l'intérieur de ces bulles, inscrivez les talents inscrits sur la liste.

Cette activité doit se faire EN SILENCE ! (*Mettez un fond musical apaisant.*) Demandez bien de mettre en évidence le nom du partenaire sur le dessin, et de laisser quelques espaces (bulles) libres pour compléter avec d'autres talents observés plus tard.

(*Accordez 15' à 20' pour cette activité. Mettez un fond musical doux, paisible, éventuellement avec quelques bruits de nature...*)

(3) **Échange et marche libre** : Lorsque tous ont terminé (indiquez progressivement le temps restant !) les posters sont ensuite échangés, remis à leur destinataire (celui/celle dont le nom est indiqué sur la feuille), qui découvre, remercie et apprécie.

Puis le groupe peut se promener librement dans la salle en prenant le temps de regarder et d'apprécier les œuvres réalisées, de s'apprécier mutuellement. Elles seront ensuite affichées.

Variante : chacun lit (présente) son poster au groupe avant de l'afficher.

Partage/débriefing : cette étape peut ensuite être complétée par un échange sur les ressentis et apprentissages que l'activité a mis en évidence. (*Ils sont généralement nombreux !...*)

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

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

Qu'est-ce que la violence ?

Type d'activité : exploration, brainstorming

Objectif : conscientisation des actes et motivations de la violence.

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

Localisation : (sauf brainstorming) espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

1) Introduisez l'activité par la lecture d'une petite histoire (brève) relatant un acte de violence. Exemple :

« Boris était un bon joueur de foot. Il faisait partie de l'équipe de son école. Un jour, il était absent de l'entraînement car il avait la grippe. Il ne s'en souciait pas car il était sûr d'être retenu pour le prochain match. Lorsqu'il retourna à l'école, il découvrit que Lucas avait été choisi à sa place. Il était furieux ! Il vivait cela comme une profonde injustice : c'est parce que le capitaine de l'équipe ne l'aimait pas, se dit-il. Celui-ci avait certainement profité de son absence pour le rejeter et le remplacer. Il alla trouver ce capitaine et lui envoya son poing dans la figure aussi fort qu'il pouvait. Résultat : il fut définitivement rayé de l'équipe de foot et renvoyé de l'école pour trois jours, pour cause de comportement violent. »

2) Activité en sous-groupes (de 3, 4 ou 5) : répondre ensemble aux questions suivantes, puis inscrire les réponses sur une grande feuille (de paperboard) :

1- C'est quoi 'être violent' ? Quels sont les actes de violence qu'on peut commettre ? (-> violence physique, -> violence verbale, -> violence morale/psychologique...)

2- Qu'est-ce qui peut pousser quelqu'un à être violent ?

-> la colère (j'enrage, et tu vas me le payer !) (vengeance)

-> une blessure, parfois inconsciente (quand on a mal, on cherche à faire mal...)

-> une pression insoutenable (réaction de survie) : arrête de m'agresser, je n'en peux plus !...

- > *des exemples de violence : films, jeux vidéo, héros violents, banalisation...*
- > *l'ignorance : par inconscience, comme un enfant qui écrase une grenouille, le chasseur qui tue l'animal, le bourreau qui fait son métier...*
- > *par plaisir (pervers) : montrer sa force, détruire...*

- 3- Quels résultats la violence entraîne-t-elle ? (*souffrance, destruction, conflits*)
- 4- Quelles alternatives y a-t-il à la violence ? Comment faire autrement face aux mêmes causes ? Quelles meilleures manières pour obtenir ce qu'on veut ?
- 5- Est-il utile de s'opposer à la violence ? Quelles seraient les stratégies utiles ? Comme dire NON, sans entrer soi-même dans une réponse violence, ce qui ne ferait qu'exacerber la dynamique violente ?

3) Partage en grand groupe : présentation des posters et discussion.

Pour aller plus loin : enchaîner avec une pratique du 'message clair' ou de la médiation.

Variantes : si le temps manque, on peut poser les questions en BRAINSTORMING au grand groupe. Pour les plus petits (5 à 8 ans), on peut poser des questions plus simples, telles que (voir l'activité 'Quand on se dispute : la roue à solution') :

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

Qu'est-ce qui est violent ?

Type d'activité : exploration, brainstorming

Objectif : conscientisation des actes et motivations de la violence.

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



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

Difficulté : → → → → (2) plus impliquant

Durée : 15-20'

Nombre de participants : 6 à 30 participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs en mouvement.

Déroulement :

Inviter les élèves à se mettre en une rangée le long d'un des murs de la pièce. L'espace est ouvert devant eux. En fonction des réponses à donner, ils vont pouvoir faire éventuellement un pas en avant, ou deux, ou trois.

L'enseignant énonce une série d'attitudes en demandant « **est-ce violent ?** ». Les élèves qui considèrent que

- « Non » : ne bougent pas
- « Oui, un peu » : avancent d'un pas
- « Oui, beaucoup » : avancent de deux pas
- « Oui, extrêmement » : avancent de trois pas

(NB : veillez à énoncer toutes sortes de violences : physiques, verbales, sociales, relationnelles, environnementales, institutionnelles...). Exemples :

- *insulter (traiter d'imbécile)*
- *se moquer d'un défaut physique*
- *refuser de parler à quelqu'un (ignorer, ne pas répondre, refuser de dire bonjour...)*
- *dire du mal de quelqu'un (médisance)*
- *tirer la langue*
- *voler un stylo*
- *voler dans un magasin*
- *être excessivement riche*
- *se faire servir par un esclave*

- tuer des animaux
- manger de la viande
- tuer une mouche, une araignée, une abeille...
- couper les pattes d'un animal vivant
- mettre un animal en cage
- tuer des criminels coupables (exécuter)
- mettre un délinquant en prison
- abîmer du matériel public (bancs, tables, murs,...)
- brûler des voitures
- arracher des fleurs
- fumer en présence d'autres personnes
- faire du vacarme, des bruit stridents
- vendre sciemment des produits nocifs pour la santé
- polluer sciemment l'atmosphère
- etc.

Question : « QUELS AUTRES EXEMPLES DE VIOLENCE connaissez-vous ?

Partage : que vous inspire cette activité ?

Discussion : Où est la limite de l'acceptable ?... Comment faire face ? Quelles sont les alternatives, les attitudes non-violentes...

Prolongation possible : voir « **Qu'est-ce que la violence ?** ».

Variante : photolangage « VIOLENCE » : étalez une série de photos suggestives de différentes formes de violence (en plus grand nombre qu'il y a de joueurs). Invitez ensuite les joueurs à choisir une image qui les choque ou les touche particulièrement. (Éventuellement, numérotez les images, de façon à ce que plusieurs puissent choisir la même.) Lorsque tous ont fait un choix et sont revenus à leur place, invitez chacun à exprimer son ressenti et ce qui a motivé son choix.

Notes

(La) Quille

Type d'activité : jeu de confiance en sous-groupes.

Objectif : faire confiance, s'abandonner à la bienveillance des autres ; développer le respect et l'attention aux besoins.

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



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

Difficulté : → → → → (2) plus impliquant

Durée : 15-20'

Nombre de participants : 7 à 30+ participants

Localisation : espace suffisant ; joueurs en mouvement, en sous-groupes de 7 ou 8.

Déroulement :

Répartir en sous-groupes de 8 joueurs, ou démontrer avec un seul groupe de 8.

Les participants forment un petit cercle serré de sept ou huit personnes (pas plus d'un mètre de diamètre). L'une des personnes se place bien au centre du cercle et ferme les yeux, si elle le désire. Elle se tient bien droite, les bras le long du corps ou **croisés sur la poitrine** (pour les filles). Elle se fait **raide comme une quille** ou un morceau de bois : elle ne doit pas fléchir les jambes ni le bassin. Lorsqu'elle est prête, elle se laisse doucement tomber sur une personne du cercle qui doit la retenir et la repousser délicatement vers une autre personne du cercle, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'elle indique que cela suffit et donne sa place à quelqu'un d'autre.

Chacun passe à tour de rôle.

Attention : insistez auprès des joueurs sur la nécessité d'offrir un espace sécurisé : il s'agit d'un **jeu de confiance**, pas d'un divertissement à risques ! Demandez-leurs d'être sûrs de leurs appuis, éventuellement avec un pied en arrière. Évitez que quelqu'un ne tombe ou ne se fasse mal. Restez vigilants et à proximité, afin de parer à toute prise de risque inappropriée et toute chute.

Conseil pour l'animateur : si le groupe comprend des participants qui vont chercher à 'faire les malins' et prendre des risques, évitez de proposer ce jeu. Dans le doute, séparez filles et garçons.

Débriefing : ressentis et apprentissages.

Respiration accompagnée

Type d'activité : accompagnement de la respiration d'un participant, en sous-groupes.

Objectif : Pour le participant allongé : ressentir le soutien du groupe. Faire confiance et s'abandonner. Pour le groupe : exprimer son soutien à celui qui est allongé.

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 : 10-20'

Nombre de participants : 4 à 30+ participants

Matériel : tapis de sol.

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

(Démontrer d'abord avec un seul groupe de 4 ou 5).

Un des participants s'allonge sur un matelas (ou tapis de sol) sur le ventre (pour plus de sécurité) ou sur le dos, les bras le long du corps. Il se détend le plus possible. Les autres participants se placent de chaque côté de lui, à genoux, ou sur les talons. L'animateur essaie de trouver le rythme de la respiration du participant allongé. Une fois qu'il l'a trouvé, il l'indique au groupe en marquant ce rythme à l'aide de mouvements de la main. Quand le groupe est bien dans le rythme, les participants posent leurs mains sur le participant allongé, puis pressent légèrement sur le corps lorsqu'il expire, et relèvent leurs mains lorsqu'il inspire. Le groupe essaie de respirer au même rythme que la personne allongée. Le groupe répète ce geste plusieurs fois de suite pendant 2 à 3 minutes. À la fin, le groupe retire ses mains, se relève et se remet en cercle en attendant que le participant allongé émerge.

À tour de rôle chaque participant s'allonge sur le matelas.

La consigne peut comporter d'autres instructions de détente, en fonction de ce qui a déjà été exploré avec la groupe. L'exercice se fait EN SILENCE.

Conseils d'animation :

L'exercice n'est pertinent que si le participant allongé est bien décontracté. Au cas où il ne le serait pas, il vaut mieux arrêter.

Cette activité peut s'enchaîner après le « **Slapping** ». Après une phase de tension, elle permet aux participants de se recentrer sur eux-mêmes. Pour certains participants très réceptifs, il peut y avoir un effet d'endormissement. Dans ce cas, le groupe doit être encore plus délicat lorsqu'il est temps de faire revenir à la réalité le participant allongé.

Au cas où le rythme de respiration est trop irrégulier ou trop rapide, il faut attendre qu'il se régularise et au besoin aider le participant allongé à trouver un rythme régulier plus détendu.

Variantes :

Les participants trouvent d'eux-mêmes le rythme de la respiration, sans l'intervention de l'animateur.

L'exercice peut aussi se pratiquer en binômes ou en trinômes : un participant s'allonge et l'autre (ou les deux autres) l'aide à respirer.

Ronde des mercis

Type d'activité : activité spontanée en cercle.

Objectif : éveil à la bienveillance.

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 : 4 à 30 participants

Matériel : une jolie petite pierre... (ou tout autre petit objet doux et beau symbolisant un petit trésor tout simple).

Localisation : joueurs en cercle.

Déroulement :

Une jolie pierre tourne dans le cercle. Chacun peut, à tour de rôle, adresser un merci spontané, que ce soit à quelqu'un, présent ou non, ou aux éléments / présences qui nous entourent (la terre, le soleil...).

Notes

Se faire des amis

Type d'activité : exploration individuelle (ou brainstorming collectif).

Objectif : sensibiliser et éduquer à la bienveillance.

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 à 20'

(Voir « Mon journal de bord CPS (1) », activité n° 15)

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 :

Écris (en silence) :

- Quels sentiments le mot "amitié" évoque-t-il pour toi ?
- Quels sont les gestes et attitudes que tu **apprécies** de la part de tes ami(e)s ?
- Quels sont les gestes et attitudes que tu **n'apprécies pas** ?
- Quelles sont les choses les plus "chouettes" que vous ayez faites ensemble ?
- Que faut-il pour qu'une amitié fonctionne bien ?
- Que faut-il éviter de faire entre amis ?

Partage (en sous-groupes)

Rappel : Attention, ceci est un « cercle de parole ». Parlez une personne à la fois, sans interrompre, sans répondre, sans commentaires. (Bâton de parole si nécessaire)

Retours / rapports au grand groupe

Notes

(Un) Sentiment de gratitude

Type d'activité : exploration individuelle avec partage en sous-groupes.

Objectif : cultiver la gratitude ; positiver.

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 : 4 à 30+ participants

Localisation : joueurs en sous-groupes de 4 ou 5.

Déroulement :

Répartissez les élèves en sous-groupes de 4 ou 5, munis chacun d'un cahier de notes et de quoi écrire. Demandez-leur :

1) Prenez un instant pour penser aux choses qui sont vraiment « bien » dans votre vie, les « chances » que vous avez, les choses pour lesquelles vous pouvez exprimer de la gratitude, remercier la vie... Pensez à votre famille, aux personnes que vous aimez, mais aussi à vous-mêmes, votre santé, vos qualités, vos talents... Pensez à vos amis, l'école, la maison, votre confort, le pays dans lequel vous vivez... Faites-en une liste.

(Accordez 3 à 4 minutes de réflexion individuelle, silencieuse)

2) Demandez ensuite : **partagez** vos sentiments de gratitude avec votre sous-groupe. Attention, ceci est un « cercle de parole ». Parlez une personne à la fois, sans interrompre, sans répondre, sans commentaires. (Bâton de parole si nécessaire)

Variante : on peut également faire un « **cercle de gratitude** » : chacun dit « *j'ai la chance d'avoir* »... ou « *je remercie la vie de m'avoir donné...* »

Discussion : qu'est-ce que la « gratitude » ?

En quoi est-ce utile d'être conscient de tout ce qu'on a de formidable, de penser à « remercier » la vie, de cultiver un sentiment de gratitude envers la vie ? Qu'est-ce que vous observez que cela change ?

C'est une bonne voie d'accès à un état positif, à un sentiment de bien-être et de confiance.

Slapping

Type d'activité : toucher et accompagnement en sous-groupes.

Objectif : échauffement, mise en lien ; décontraction musculaire. Symboliser la situation de tendresse et de respect du groupe à l'égard d'une personne. Déculpabiliser le contact physique.

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

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

Difficulté : → → → → (2) plus impliquant

Durée : 10-15'

Nombre de participants : 6 à 30 participants

Matériel : tapis de sol (si nécessaire).

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés, en mouvement.

Déroulement :

Démontrer avec un sous-groupe de 7 ou 8. Activité EN SILENCE !

Un des participants s'allonge sur un matelas, sur le ventre (pour plus de sécurité) ou sur le dos, les bras le long du corps. Les autres participants se placent de chaque côté de lui, à genoux ou assis sur les talons. « Nous allons nous concentrer un instant avant d'élever les bras au-dessus de son corps puis de l'effleurer du bout des doigts, en veillant à faire ces mouvements tous bien en rythme ».

Les mains vont ensuite doucement le **tapoter** du bout des doigts, sans exercer de pression. Tous les participants doivent tapoter **au même rythme**.

À tour de rôle, les participants s'allongent sur le matelas.

Conseil d'animation :

Cet exercice de relaxation doit être non-verbal, en silence. L'animateur veille à ce que le(s) participant(s) allongé(s) soi(en)t bien décontracté(s) avant de commencer l'exercice. Plus la cohésion du groupe sera bonne, plus il sera facile pour le groupe de trouver un rythme commun. Il est très important de ne pas terminer l'exercice brusquement, il faut laisser le participant allongé à la réalité revenir à son rythme, de manière progressive. L'exercice « **la respiration accompagnée** » s'enchaîne bien sur cet exercice.

Transmettre l'énergie de bienveillance

Type d'activité : exploration individuelle (ou brainstorming collectif).

Objectif : sensibiliser et éduquer à la bienveillance.

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 : 4 à 30+ participants

Matériel : (éventuellement) matelas mousse pour se coucher au sol.

Localisation : espace suffisant ; joueurs éparpillés en binômes, au sol.

Déroulement :

Répartir le groupe en binômes. Démontrer comment faire :

Un enfant est allongé, l'autre assis au niveau de sa tête. Celui qui est assis, pose ses mains sur les tempes de celui qui est allongé et lui donne de l'énergie, de la gentillesse, de la chaleur, de l'amitié. Celui qui est allongé reçoit, il ressent. 1 minute.

Ensuite on inverse.

Puis on peut changer de partenaire et faire de nouveaux binômes...

Partage sur les ressentis (en tant que receveur, en tant que donneur).

Trouve un partenaire à ta taille

(livret 2)

Valeurs

(livret 7)

Victime – agresseur – sauveur

(livret 7)

Voir également :

Accuser réception	♦♦	(livret 4)	11
Dans la peau d'un autre	♦♦♦	(livret 6)	9
Dans les pas de l'autre	♦♦♦	(livret 6)	9
Déséquilibre	♦♦♦	(livret 3)	12
Écoute en trinômes	♦♦♦	(livret 4)	10
Écoute passive :			
binômes d'exploration personnelle	♦♦	(livret 4)	11
Face aux émotions, que puis-je faire ?	♦	(livret 6)	3
Faire un train	♦	(livret 3)	4
J'aime tes genoux	♦	(livret 2)	7
(Le) Jeu des 4 mousquetaires	♦♦	(livret 3)	7
Mains chaudes	♦♦♦	(livret 6)	9
Molécules	♦	(livret 3)	4/5
Oui mais... oui et...	♦♦♦	(livret 4)	9
Petit moteur	♦	(livret 3)	6
(Les) Pingouins sur l'iceberg	♦	(livret 3)	4
(La) Poupée de chiffon	♦	(livret 10)	5
Quand on se dispute : la roue à solutions	♦	(livret 6)	6
(La) Recherche d'un consensus	♦♦♦	(livret 3)	10
Règles de vie et contrat de classe	♦♦	(livret 3 & 7)	7
Ressemblances et différences	♦♦♦	(livret 2)	9

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+)	◆	(voir livret 4)
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+)	◆	
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)	♦♦	
Relaxation d'écoute	(10 ans)	♦♦	(livret 10)
Rencontres aveugles	(7 ans)	♦	
(Le) Roi du silence	(5 ans)	♦	(livret 2)
Se ranger par ordre de...	(5 ans)	♦	(livret 2)
(Les) Six chapeaux de Bono	(12 ans)	♦♦♦	
Symboles	(8 ans)	♦♦♦♦	(livret 2)
Un mot à la fois	(7 ans)	♦♦	

Livret 5 : Estime de soi, confiance, créativité

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

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

Livret 6 : Émotions, besoins, résolution des conflits

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

Mettre en scène et décrypter la violence	(12 ans)	♦♦♦♦	
Mime tes émotions	(8 ans)	♦	
Mon album personnel	(3 ans)	♦	
Mon état d'esprit en ce moment	(7 ans)	♦♦	
Mon schéma émotionnel	(11 ans)	♦♦♦	
(Le) Panneau aux émotions	(3 ans)	♦	
Pastilles de couleur	(6 ans)	♦♦	
Penser et ressentir	(10 ans)	♦♦	(livret 9 & 10)
Photolangage	(7 ans)	♦♦	(livret 4)
(Les) Photos émotions	(3 ans)	♦	
Pratique de la médiation	(14 ans)	♦♦♦	
Quand on se dispute (+ la roue à solutions)	(5 ans)	♦♦	
Quels besoins les ressentis suivants cachent-ils ?	(9 ans)	♦♦	
Quels sont nos besoins les plus importants ?	(7 ans)	♦♦	
Qu'est-ce que cela me fait ?	(7 ans)	♦♦	
Ressentir dans le corps	(7 ans)	♦♦	
Résoudre les conflits	(9 ans)	♦♦	
(La) Roue à solutions	(6 ans)	♦♦	
Sculptures d'argile en binômes	(6 ans)	♦	
Se sentir 'relax'	(7 ans)	♦	(livret 10)
(La) Sonnette d'alarme	(5 ans)	♦	
Symboliser l'émotion	(16 ans)	♦♦♦	
(Le) Thermomètre à émotions (voir « Panneau aux émotions »)	(3 ans) ♦		
Une idée encore plus chouette	(5 ans)	♦♦	

Livret 7 : Autonomie, responsabilité, motivation, objectifs

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

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

Livret 8 : Bienveillance - Non-violence - Empathie

Applaudissements	(5 ans)	♦	
Appréciations	(7 ans)	♦♦	
Appréciations en miroir	(11 ans)	♦♦	
Association et discrimination	(11 ans)	♦♦♦	(livret 3)
(L') Aveugle et son guide	(5 ans)	♦♦	(livret 2)
(Le) Bonjour du jour	(3 ans)	♦	(livret 2)
Cadeaux imaginaires	(8 ans)	♦♦	
Car Wash (lavomatic)	(9 ans)	♦	(livret 7)
Ce que je vois (voir « pratique du regard neuf »)	(8 ans)	♦♦♦	(livret 2)
(Le) Cercle d'appréciation	(7 ans)	♦♦	(livret 5)
(Le) Cercle de bonnes nouvelles	(7 ans)	♦♦	(livret 2)

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

Livret 9 : pensée positive

«À cause de...», «Grâce à...»	(9 ans)	♦♦	
Accéder à un espace positif	(9 ans)	♦♦	
Activités pour favoriser le développement d'un schéma mental créatif)	(5-6 ans)	♦♦	
Affirmations positives	(10 ans)	♦♦	
Affirmations positives (les planches)	(10 ans)	♦♦	
Amplificateur d'affirmation	(10 ans)	♦♦	
Appréciations en miroir	(12 ans)	♦♦	(livret 5)
Apprendre à se motiver	(12 ans)	♦♦♦	(livret 7)
"Au lieu de... je peux dire..."	(8 ans)	♦♦	
Boutique du changement	(11 ans)	♦♦♦	(livret 5)
Ce que j'aime en moi / j'admire chez les autres	(7 ans)	♦♦	
Ce que je suis capable de faire	(7 ans)	♦	
(Le) Cercle des bonnes nouvelles	(9 ans)	♦	
Cercle d'appréciation	(7 ans)	♦♦	
Cinq objectifs sur les doigts de la main	(7 ans)	♦♦	(livret 7)
Clarifier les contrats	(9 ans)	♦♦	(livret 7)
(Le) Conte collectif 'Pessimiste – Optimiste'	(9 ans)	♦♦	
Contrat de résolution positive	(8-9 ans)	♦♦	(livret 7)
(L') Échelle de 0 à 10	(10 ans)	♦♦	
Écoute positive	(12 ans)	♦♦	
Estime de soi	(9 ans)	♦♦	(livret 10)
Être dans la joie	(11 ans)	♦♦	(livret 10)
Faire des erreurs	(7 ans)	♦♦	(livret 5)
(Les) Gestes de bienveillance	(5 ans)	♦	(livret 8)
Identifier les croyances négatives	(12 ans)	♦♦♦	
(L') Inventaire de mes forces et faiblesses	(9 ans)	♦♦	(livret 5)

J'ai échoué	(11 ans)	♦♦	
Mes affirmations positives	(8 ans)	♦♦	
(Mon) contrat de résolution positive (voir : « contrat de... »)			(livret 7)
Mon moi qui change	(9 ans)	♦♦	(livret 7)
Nos héros préférés	(11 ans)	♦♦	(livret 5)
On change tout le temps	(9 ans)	♦♦	(livret 7)
Pensée positive : comment muscler son cerveau	(8 ans)	♦♦	
Penser et ressentir	(10 ans)	♦♦	
Positionnez-vous	(9 ans)	♦♦	
(La) Puissance de l'intention	(11 ans)	♦♦♦	
Qu'est-ce qui vous met de bonne humeur	(8 ans)	♦♦	
Qu'est-ce qui vous rend heureux ?	(8 ans)	♦	
Qu'est-ce qu'une pensée négative/positive ?	(9 ans)	♦♦	
Recadrer les croyances négatives	(14 ans)	♦♦♦	
Savourer l'instant présent	(10 ans)	♦♦	
Se faire des amis	(5 ans)	♦	
(Un) Sentiment de gratitude	(9 ans)	♦♦	(livret 8)
(Les) Trois cercles	(9 ans)	♦♦	(livret 5)
Une journée parfaite	(7 ans)	♦♦	
Votre jour de triomphe	(9 ans)	♦♦	

Livret 10 : relaxation – ancrage corporel

Accéder à un espace positif	(12 ans)	♦♦♦	
Autotapping	(5 ans)	♦	
Avoir-Faire-Être	(12 ans)	♦♦	(livret 7)
Boutique du changement	(11 ans)	♦♦♦	(livret 5)
Cinq, quatre, trois, deux, un	(5 ans)	♦	
Danse aveugle	(6 ans)	♦♦	(livret 5)
Danse folle	(4 ans)	♦	
Détectives renifleurs	(4 ans)	♦♦	
Équilibrer l'espace	(7 ans)	♦♦	
Estime de soi	(9 ans)	♦♦	
Être dans la joie	(11 ans)	♦♦	
Exercice d'empathie	(11 ans)	♦♦♦	
(Le) Fœtus	(7 ans)	♦♦	
Gonfler le ballon (relaxation simple)	(6 ans)	♦	
(La) Graine qui devient arbre	(7 ans)	♦	
Harmonisation	(3 ans)	♦	
Je suis un arbre	(7 ans)	♦	
Lévitacion	(12 ans)	♦♦	
Mains chaudes	(8 ans)	♦♦	
(La) Marche de pleine conscience	(8 ans)	♦♦	
(Les) Marches	(4 ans)	♦	
Massage énergétique (Tapping en trinômes)	(5 ans)	♦	
(Le) Mouvement lent	(10 ans)	♦♦	
(L') Ours et les bûcherons	(4 ans)	♦	
Penser et ressentir	(10 ans)	♦♦	
(La) Poupée de chiffon	(5 ans)	♦	
(La) Relaxation d'écoute	(10 ans)	♦♦	
Relaxation mandala	(5 ans)	♦♦	
Relaxation pour faciliter l'expression créative	(9 ans)	♦♦	
Relaxation simple	(7 ans)	♦	
Respiration accompagnée	(8 ans)	♦♦	
Rituels d'ancrage corporel	(6 ans)	♦	

(1) Tonicité musculaire

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

(2) Mobilisation des différentes articulations du corps

- (2.1) Mobiliser l'articulation du cou
- (2.2) Mobiliser les articulations du membre supérieur
- (2.3) Mobiliser l'articulation de la colonne vertébrale

- (2.4) Mobiliser l'articulation du bassin
- (2.5) Mobiliser les articulations du membre inférieur

(3) Mobilité du visage

- (3.1) Mobiliser les muscles du visage
- (3.2) Mobiliser les yeux
- (3.3) Mobiliser le nez et la bouche

(4) Contact tactile (le toucher)

- (4.1) Massages sur soi pour réveiller le corps
- (4.2) Massages sur soi pour réveiller le corps
- (4.3) Massages sur soi pour relâcher le corps
- (4.4) Massages sur soi pour se calmer
- (4.5) Toucher le corps d'un partenaire pour une prise de conscience corporelle
- (4.6) Toucher le corps d'un partenaire pour une prise de conscience du volume du corps
- (4.7) Massages sur le corps d'un partenaire

(5) Équilibre / Verticalité

- (5.1) Prendre conscience de l'équilibre et de la verticalité du corps en position debout
- (5.2) Se balancer pour retrouver la verticalité du corps
- (5.3) Prendre conscience de la verticalité en position assise

(6) Respiration

- (6.1) Prendre conscience de la respiration
- (6.2) La respiration accompagne les mouvements à partir de la tête
- (6.3) La respiration accompagne les mouvements à partir des épaules, des bras
- (6.4) La respiration accompagne les mouvements à partir des coudes
- (6.5) La respiration accompagne les mouvements à partir de la colonne vertébrale
- (6.6) La respiration accompagne la tenue de l'équilibre sur un pied

(7) Écoute auditive

- (7.1) Reconnaître des bruits
- (7.2) Se concentrer pour écouter attentivement
- (7.3) Écouter attentivement pour reproduire un son

(8) Exercices de visualisation

- (8.1) Se concentrer sur un objet
- (8.2) Visualiser les différentes parties du corps
- (8.3) Visualiser des images apaisantes

Rocking	(10 ans)	♦♦
Savourer l'instant présent	(10 ans)	♦♦
Se sentir 'relax'	(7 ans)	♦♦
Slapping	(10 ans)	♦♦
(La) Surenchère	(8 ans)	♦♦
Un matin dans la jungle	(4 ans)	♦
(Le) Vent	(5 ans)	♦
Visualisation créative : le voyage	(12 ans)	♦♦♦
Visualiser le succès	(11 ans)	♦♦♦
Votre jour de triomphe	(9 ans)	♦♦
Yoga détente	(5 ans)	♦♦♦

INDEX ALPHABETIQUE

NIVEAU correspondant

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

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

Cercle de parole	♦♦	(livret 3 & 4)	4
Cercle 'j'aime, je n'aime pas'	♦	(livret 2 & 4)	4
Cercle samoan	♦♦♦	(livret 4)	12
Chacun à son tour	♦	(livret 4)	4
(Les) Chaises-émotions	♦♦	(livret 6)	8/9
(La) Chaise libre	♦♦	(livret 3)	8
Chanter / danser son prénom	♦	(livret 2)	6
(Le) Chapeau aux émotions	♦	(livret 6)	4
(La) Chasse aux signatures	♦♦	(livret 2)	8
(La) Chasse aux trésors	♦♦	(livret 7)	10
Chef d'orchestre	♦♦	(livret 3 & 5)	9
Cinq mots pour une histoire en équipes	♦♦	(livret 3)	8
Circuit de mots	♦♦	(livret 3)	9
Clarifier les contrats	♦♦	(livret 7)	9
(La) Classe coopérative : quelles stratégies ?	♦♦	(livret 3)	7
Clins d'œil	♦	(livret 2)	7
Coco est bien assis ?	♦	(livret 2)	5
Combien d'émotions y a-t-il ?	♦	(livret 6)	6
Comment émergent les émotions ?	♦♦	(livret 6)	10
Comment les émotions se manifestent...	♦♦♦	(livret 6)	7
Comme un seul homme	♦♦	(livret 3)	7
Compter de 1 à 10 (différentes tonalités)	♦♦	(livret 5)	6
Compter jusqu'à 20	♦♦	(livret 3 & 4)	8
Conduite aveugle	♦	(livret 2)	6
Conseil de coopération	♦	(livret 3)	5
(Le) Contact visuel	♦	(livret 4)	7
Conte collectif pessimiste-optimiste	♦♦	(livret 9)	9
Contes (questions à explorer)	♦	(livret 6)	3
(Le) Contraire du problème	♦♦	(livret 7)	9
Contrat de résolution positive	♦♦	(livret 7)	8
Conversation en relai	♦♦♦	(livret 4)	9
Conversation sur un prénom	♦♦♦	(livret 4)	10
Conversations non-verbales	♦	(livret 4)	5
(Le) Coude à coude (chaîne musicale)	♦	(livret 3)	5
(La) Course alphabétique	♦♦♦	(livret 2)	9
Création de scénarios	♦♦♦	(livret 3 & 5)	11
Créer des histoires	♦♦	(livret 5)	4
Cui-Cui	♦	(livret 2)	5

D

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

E

(L') Échelle de 0 à 10	♦♦	(livret 9)	10
Écoute active : clarifier les besoins et objectifs	♦♦♦	(livret 4 & 6)	12
Écoute active : la reformulation	♦♦♦	(livret 4)	12
Écoute active : le questionnement invitant	♦♦♦♦	(livret 4)	16
Écoute active : questions ouvertes, questions fermées	♦♦♦	(livret 4)	12
Écoute en trinômes	♦♦♦	(livret 4)	10
Écoute passive : binômes d'exploration personnelle	♦♦	(livret 4)	11
Écoute positive	♦♦	(livret 9)	12
Écrire sur le dos	♦	(livret 2)	6/7
Émotions : 1-2-3 « émotion » !	♦	(livret 6)	5
Équilibrer l'espace	♦♦	(livret 10)	7
Est-ce que vous entendez ce que j'entends?	♦	(livret 4)	4
Estime de soi	♦♦	(livret 5 & 10)	10
Étiquettes	♦♦♦	(livret 6)	12
(L') étoile du jour	♦	(livret 5)	3
Être dans la joie	♦♦	(livret 10)	11
Évaluation de mes objectifs	♦♦	(livret 7)	9
Exercice d'empathie	♦♦♦	(livret 8)	12
Exercices d'impro et de mimes (ambassadeur)	♦♦	(livret 5)	6
Exiger – Demander	♦♦♦	(livret 6)	12
Exploration aveugle en binômes (voir « Aveugle et son guide »)		(livret 2)	6
Explorer la confrontation	♦♦♦	(livret 6)	9
Explorer le mouvement	♦	(livret 10)	7
Expression artistique après lecture d'un conte	♦♦	(livret 6)	5

F

Face aux émotions, que puis-je faire ?	♦	(livret 6)	3
Faire des binômes avec des mots	♦♦	(livret 3)	7
Faire des erreurs	♦♦	(livret 5)	8
Faire des nombres	♦	(livret 2)	7
Faire l'acteur	♦	(livret 5)	4
Faire passer le courant (Clap synchro)	♦♦	(livret 2)	7
Faire sa valise	♦	(livret 5)	6
Faire un train	♦	(livret 3)	4
(Les) Filles et les garçons	♦♦♦	(livret 2)	11
(Le) Fœtus	♦♦	(livret 10)	7
(La) Foire aux mots	♦♦	(livret 3 & 4)	8
(Les) Fresques collectives	♦♦	(livret 3)	7

G

Geler-dégeler	♦♦	(livret 6)	7
(Les) Gestes de bienveillance	♦	(livret 8)	5
(La) Graine qui devient arbre	♦♦	(livret 10)	7

H

Handicapés solidaires	♦	(livret 3)	6
(Le) Harcèlement	♦♦♦	(livret 8)	11
Harmonisation	♦	(livret 3 & 6)	4
Histoire dont les personnages sont des objets	♦♦	(livret 5)	9
Histoires en chaînes	♦♦♦	(livret 4)	9

I

Interviews en trinômes	♦♦♦	(livret 4)	9
Inventaire de mes forces et faiblesses	♦♦♦	(livret 5 & 7)	8
Inventions	♦♦	(livret 3)	7

J

J'aime tes genoux	♦	(livret 2)	7
J'appelle (salade de fruits)	♦	(livret 2)	4
Je dois – Je choisis	♦♦♦	(livret 7)	14
Je n'ai encore jamais...!	♦♦	(livret 2)	7
Je suis là !	♦♦	(livret 5)	9
Je suis moi (présentation de soi à la 3 ^e personne)	♦♦	(livret 2)	8

Je suis un arbre	♦	(livret 10)	6
Jeu de noms	♦	(livret 2)	5
Jeu de rôle ASSERTIVITE	♦♦♦	(livret 5)	12
(Le) Jeu des 4 mousquetaires	♦♦	(livret 3)	7
J'habite dans une maison magnifique	♦♦	(livret 5)	7
Jonglerie coopérative	♦♦	(livret 3)	10
Journal de mes réalisations	♦♦	(livret 7)	9

L

(Le) Langage corporel	♦	(livret 10)	8
(Le) Langage des images	♦♦	(livret 2)	5
Lévitacion	♦♦♦	(livret 10)	12
Liste de mes réalisations	♦♦	(livret 7)	9

M

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

N

Nœud de groupe	♦♦	(livret 3)	7
(Les) Noms en mouvement	♦♦	(livret 2)	8
Nos héros préférés	♦♦	(livret 2 & 7)	8

O

(L') Objectif du jour	♦♦	(livret 7)	7
Objectifs mélangés	♦♦♦	(livret 7)	9

(Les) Observateurs	◆◆◆	(livret 2 & 4)	11
On change tout le temps	◆◆	(livret 7)	9
(L') Orange	◆◆	(livret 2)	10
Oui mais... oui et...	◆◆◆	(livret 4)	9
(L') Ours et les bûcherons	◆	(livret 10)	4

P

(Le) Panneau aux émotions	◆	(livret 6)	3
Parade d'animaux	◆	(livret 5)	3
Parler face au groupe	◆◆	(livret 4 & 5)	7
Partager	◆◆	(livret 8)	3
Passer la ligne	◆◆◆	(livret 3)	8
Pastilles de couleur	◆◆	(livret 6)	6
Pêcheur	◆	(livret 2)	5
(La) Pelote de laine	◆	(livret 2)	7
Pensée positive : comment muscler son cerveau	◆◆	(livret 9)	8
Penser et ressentir	◆◆	(livret 9 & 10)	10
Petit moteur	◆	(livret 3)	6
Photolangage	◆	(livret 4)	6
Photos émotions	◆	(livret 6)	4
(La) Pieuvre	◆◆	(livret 3)	6
(Les) Pingouins sur l'iceberg	◆	(livret 3)	4
Piperlé	◆◆	(livret 4)	5
Plutôt que de dire... je peux dire...	◆◆	(livret 7 & 9)	9
Poignées de main	◆◆◆	(livret 4)	9
Points d'appui	◆	(livret 3)	6
Positionnez-vous	◆◆◆	(livret 7)	11
(La) poupée de chiffon	◆	(livret 10)	5
Poursuivre le récit	◆◆◆	(livret 5)	11
Pratique du 'regard neuf'	◆◆◆	(livret 2)	10
Pratique de la médiation	◆◆◆	(livret 6)	12
Première impression	◆◆	(livret 2)	9
Prendre soin de soi	◆◆	(livret 7 & 8)	9
Présentations en binômes	◆◆◆	(livret 2 & 4)	10
Principes d'une bonne écoute	◆◆◆	(livret 4)	9
Proximité	◆◆◆	(livret 4)	7
(La) Puissance de l'intention	◆◆◆◆	(livret 9)	12
Puzzles géographiques	◆◆◆	(livret 2)	8

Q

Quand on se dispute : la roue à solutions	◆	(livret 6)	6
Que fais-tu ?	◆◆◆	(livret 5)	8/9
Quel animal suis-je ?	◆◆	(livret 2)	5
Quelques compétences à développer	◆◆	(livret 7)	9
Quels talents particuliers as-tu ?	◆	(livret 5)	6
Quels besoins les ressentis suivants cachent-ils ?	◆◆◆	(livret 6)	9
Quels pas concrets ?	◆◆	(livret 7)	10
Quels sont nos besoins les plus importants ?	◆	(livret 6)	7
Quels sont tes besoins ?	◆◆	(livret 7)	9
Que se passe-t-il ensuite ?	◆◆◆	(livret 5)	11
Qu'est-ce que cela me fait ?	◆◆	(livret 6)	7
Qu'est-ce que la violence ?	◆◆	(livret 8)	9
Qu'est-ce qui est violent ?	◆◆	(livret 8)	8
Qu'est-ce qui vous met de bonne humeur ?	◆	(livret 9)	4
Qu'est-ce qui vous rend heureux ?	◆◆	(livret 9)	10
Qu'est-ce qu'une pensée négative/positive ?	◆◆	(livret 9)	10
Questions délirantes	◆◆	(livret 5)	8
Questions d'exploration individuelle (voir : Écoute passive)	◆◆◆	(livret 4)	10
Questions ouvertes / questions fermées	◆◆◆	(livret 4)	12
Qui est le meneur ?	◆	(livret 2)	6
Qui est qui : identifier les profils	◆◆◆	(livret 2)	8
Quille (La)	◆◆	(livret 8)	10
Qui suis-je ?	◆◆	(livret 2)	6
Qui vous fait faire quoi ?	◆◆◆	(livret 7)	10

R

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

S

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

T

(Le) Tableau magique	♦♦	(livret 2 & 5)	7
Tapping en trinômes (voir «Massages énergétique»)♦	♦	(livret 10)	5
Téléphone Arabe (de bouche à oreille)	♦	(livret 2)	6
Téléphone sans fil	♦	(livret 2)	6
Tes besoins à toi	♦♦	(livret 7)	9
Théâtre spontané - Improvisations	♦♦♦	(livret 5)	11
Thèmes d'impro	♦♦	(livret 5)	9
Touche-touche	♦	(livret 2)	4
Touche-touche couleurs	♦	(livret 2)	5
(Le) Tour du monde en 30 minutes	♦♦	(livret 5)	10
Traduction visuelle	♦♦♦♦	(livret 5)	9
Transmettre l'énergie de bienveillance	♦♦	(livret 8)	5

(Le) Train de chaises	♦♦	(livret 3)	6
(Les) Trois cercles	♦♦	(livret 5 & 7)	8
Trois mots pour une histoire	♦♦	(livret 5)	7
Trouve quelqu'un qui comme toi	♦♦	(livret 2)	7
Trouve ton partenaire animal	♦	(livret 2)	4
Trouve un partenaire à ta taille	♦	(livret 2)	4
Tu ne peux pas me prendre !	♦♦	(livret 5)	6
(Le) Tutorat	♦♦♦	(livret 3)	5

U

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

V

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

X

Y

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

Z

Formation d'animateur en éducation émotionnelle et sociale

avec Michel Claeys

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

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

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

Voir www.education-emotionnelle.com

Email : asso-educemo@gmail.com

Publications :

- Michel Claeys, ***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)