Enseignants CPS

Compétences Psycho-Sociales

livret 9

Pensée positive

Autres livres du même auteur

dans le domaine de l'éducation émotionnelle et sociale :

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

Titres épuisés et périmés :

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

Pour obtenir

la série des 10 livrets 'Enseignants CPS' (en PDF) rendez-vous sur

www.education-emotionnelle.com

Enseignants CPS – Éducation aux compétences psychosociales (livret 9) Copyright © Michel Claeys Bouuaert, 2019

Michel Claeys Bouuaert

Enseignants CPS

Éducation aux Compétences Psychosociales

Livret 9:

PENSÉE POSITIVE - SCHÉMA MENTAL

Les livrets de la collection, formant un ensemble :

Livret - 1: PRINCIPES GENERAUX 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 - CRÉATIVITE

Livret - 6: ÉMOTIONS - BESOINS - RÉSOLUTIONS 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

- Pensée positive
- Stratégies pédagogiques
- Quelques séances type
- Les fiches d'activités
- Index thématique et alphabétique des animations EES

Pensée positive

Nos pensées ont un énorme impact sur notre réalité intérieure autant qu'extérieure. Nous créons notre réalité par la manière dont nous pensons. Bien entendu, il ne suffit pas de le savoir intellectuellement. Encore faut-il pouvoir *gérer* nos modes de pensée et choisir des *schémas de pensée* qui soutiennent notre existence plutôt que d'être sous l'emprise de ceux qui la limitent ou la sabotent.

Dans ce thème, on veillera à cultiver une approche positive de la vie. On invitera très tôt à neutraliser les pensées indésirables en portant notre attention vers des pensées positives, des schémas préférables, et en utilisant des affirmations positives.

Attention, ne confondez pas ceci avec ce qu'on appelle dédaigneusement la « méthode Coué », qui — mal comprise — serait une manière d'ignorer des difficultés en prétendant que le problème n'existe pas. Sans lucidité ni réelle intention, une perspective constructive efficace ne peut se mettre en place. Il ne s'agit pas d'ignorer les difficultés, il s'agit d'apprendre à systématiquement focaliser son attention (et intention) sur les solutions, sur les apprentissages utiles et nécessaires.

Dans cet apprentissage, une fois de plus, il s'agira de proposer de l'expérience bien plus qu'un débat d'idées. Comment *apprendre* à identifier les schémas positifs ? Comment *apprendre* à focaliser l'attention sur nos pensées positives. Comment s'installer réellement dans un regard et une intention positive ?

Parmi les outils les plus utiles pour permettent aux enfants dès le plus jeune âge de se familiariser avec ces compétences : À cause de... Grâce à... ; Activités pour favoriser le développement d'un schéma mental positif ; Affirmations positives ; "Au lieu de dire... je peux dire..." ; Le Cercle des bonnes nouvelles ; Cercle d'appréciation ; (Mon) Contrat de résolution positive ; J'ai échoué ; Mes affirmations positives ; Recadrer les croyances négatives...

Quelques stratégies pédagogiques utiles pour développer un schéma mental positif

1. Recadrer systématiquement les difficultés ou échecs sur le processus d'apprentissage. Acceptez et célébrez l'erreur comme une opportunité, une invitation à progresser. Lorsqu'un élève dit quelque chose de négatif, par exemple « je n'y arriverai jamais... » encouragez-le à recadrer sa perspective, par exemple : « Tu penses que tu n'es pas capable de le faire ? Ou tu penses que tu n'es PAS ENCORE capable de le faire, mais que tu peux apprendre, et lorsque tu auras appris

- tu trouveras que c'est facile. Qu'est-ce qui est le plus intéressant ? Qu'est-ce que tu choisis ?... »
- 2. Demandez systématiquement aux élèves de **rechercher par eux-mêmes des solutions** aux difficultés qu'ils rencontrent. En individuel ou en collectif, demandez-leur ce qu'ils pensent pouvoir faire pour améliorer une situation qui pose problème.
- 3. **Appréciez** la manière dont l'élève choisit de progresser, de trouver des solutions, de persévérer. Ne vous focalisez pas trop sur un résultat, davantage sur le processus d'apprentissage, les compétences à progresser.
- 4. Favorisez la motivation et les intelligences multiples par une **diversification** des approches pédagogiques : le visuel, l'auditif, le mouvement, le ludique, la recherche active et aussi le travail en équipe qui favorise le relationnel...
- 5. Expliquez clairement comment la manière dont on apprend à **relever les défis** développe le cerveau et l'intelligence. Rien n'est inné. Le cerveau est comme un muscle qu'il faut exercer.
- 6. Utilisez autant que possible une **approche pédagogique « active »**, favorisant la recherche, la résolution de problèmes, l'obligation de choisir, de se positionner. Posez des questions, invitez à approfondir les réponses.
- 7. Offrez des espaces d'intégration individuelle, de réflexion, de clarification des intentions et **objectifs** personnels. Coachez, discutez la progression dans la réalisation de ces objectifs. Veillez à ce que ce soient des objectifs précis, vérifiables, réalistes, accessibles, étalés dans le temps.
- 8. Aidez les élèves à utiliser un **langage positif**. Mettez en évidence que le langage, les affirmations qu'on utilise, sont des outils puissants pour créer la réalité que nous voulons dans notre vie. Faites abondamment utilisation des outils proposés (affirmations, planches, posters, échelle de 0 à 10...)
- 9. Faites usage de **classeurs individuels de progression**. Personnalisez-les en y incluant les objectifs personnels, les défis relevés, les réussites (aussi minimes soient-elles).
- 10. Soyez surtout un bon **modèle** : pratiquez ce que vous enseignez. Démontrez vousmême abondamment l'approche positive.

Quelques séances type

(Première approche)

1) Maternelles (4-5 ans)

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

(Le) Roi du silence

Expérimentation/activité pédagogique : Ce que je suis capable de faire

Jeu de clôture : Coco est bien assis ?

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

Échauffement : Fresques collectives

Expérimentation : Ce que j'aime en moi / j'admire chez les autres

Faire des erreurs

J'ai échoué

Jeu de clôture : Si j'étais célèbre

3) CM-collège (10-13 ans)

Échauffement: (Le) Cercle des bonnes nouvelles

Expérimentation/activité pédagogique : Qu'est-ce qu'une pensée

négative/positive?

Écoute positive

Jeu de clôture : (Le) Conte collectif 'Pessimiste – Optimiste'

4) Collège-lycée (14-18 ans)

Échauffement : Écoute positive

Expérimentation/activité pédagogique : Qu'est-ce qu'une pensée

négative/positive?

Identifier les croyances négatives Recadrer les croyances négatives

Jeu de clôture : (Un) Sentiment de gratitude

5) Adultes

Échauffement : (Le) Cercle des bonnes nouvelles

Expérimentation/activité pédagogique : Affirmations positives

Affirmations positives (les planches) Identifier les croyances négatives Recadrer les croyances négatives

(Les) Trois cercles

Jeu de clôture : Une journée parfaite ; Objectifs mélangés

Fiches d'activités

« Pensée positive »

	(âge minimum –	niv. difficulté	– niv. d'ir	mportance)
«À cause de…», «Grâce à…» Accéder à un espace positif Activités pour favoriser le développement d'un	(9 ans) (12 ans)	** ***	+	(livret 10)
schéma mental positif - créatif Affirmations positives Affirmations positives (les planches)	(12 ans) (10 ans) (10 ans)	* * * * * *	++ +++	
Amplificateur d'affirmation Appréciations en miroir Apprendre à se motiver	(10 ans) (12 ans) (12 ans)	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *		(livret 7)
"Au lieu de dire je peux dire" Boutique du changement Ce que j'aime en moi / j'admire chez les autres	(8 ans) (11 ans) (7 ans)	* * * *	+	(11017)
Ce que je suis capable de faire (Le) Cercle des bonnes nouvelles Cercle d'appréciation	(5 ans) (9 ans) (7 ans)	* *	++ (+++	(livret 2, 5) (livret 5)
Cinq objectifs sur les doigts de la main Clarifier les contrats (Le) Conte collectif 'Pessimiste – Optimiste'	(7 ans) (9 ans) (9 ans)	* * * *	++	(livret 7) (livret 7)
(Mon) Contrat de résolution positive (L') Échelle de 0 à 10 Écoute positive	(8-9 ans) (10 ans) (12 ans)	* * * *	++	(livret 7)
Estime de soi Être dans la joie Faire des erreurs	(10 ans) (11 ans) (7 ans)	* * * *	++	(livret 10) (livret 10) (livret 7)
(Les) Gestes de bienveillance Identifier les croyances négatives (L') Inventaire de mes forces et faiblesses	(5 ans) (12 ans) (9 ans)	* * * * * *	+ ++ ++	(livret 8)
J'ai échoué (Une) Journée parfaite Mes affirmations positives	(11 ans) (7 ans) (8 ans)	* * * *	++	(**************************************
(Mon) Contrat de résolution positive (voir : « contre Mon moi qui change Nos héros préférés		**		(livret 7) (livret 7) (livret 7)
On change tout le temps Pensée positive : comment muscler son cerveau Penser et ressentir	(9 ans) (8 ans) (10 ans)	• • • •	+ ++ +	(livret 7)
Positionnez-vous (La) Puissance de l'intention Qu'est-ce qui vous met de bonne humeur?	(9 ans) (11 ans) (5 ans)	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	+	(livret 7) (livret 7)
Qu'est-ce qui vous rend heureux ? Qu'est-ce qu'une pensée négative/positive ? Recadrer les croyances négatives	(11 ans) (9 ans) (14 ans)	** **	+ ++ ++	(livret 7)
Savourer l'instant présent Se faire des amis (Un) Sentiment de gratitude	(10 ans) (5 ans) (9 ans)	** *	+	(livret 8)
(Les) Six chapeaux de Bono (Les) Trois cercles Une Journée parfaite -> voir « Journée parfaite »	(12 ańs) (9 ans) (7 ans)	* * * * *	+	(livret 4)
Votre jour de triomphe	(9 ans)	••		(livret10)

En bleu : dès la maternelle

En marron: dès l'école élémentaire En noir: dès le collège (cycle secondaire)

"À cause de... Grace à..."

<u>Type d'activité</u> : exploration en brainstorming ou en sous-groupes.

<u>Objectif</u>: conscientiser ce qu'est une pensée positive.

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

 $\underline{\mathsf{Difficult\acute{e}}}: \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \qquad \textbf{(2) plus impliquant}$

Durée: 20-30 minutes.

Nombre de participants : indifférent.

<u>Localisation</u>: indifférent.

Déroulement:

Répartissez le groupe en bi- ou trinômes. Invitez chaque groupe (ou chacun) à :

- 1) Identifier une condition défavorable, quelque chose de pas particulièrement « chouette » dans votre existence, une contrariété (donnez un exemple : « je suis né dans une famille où il faut travailler dur pour gagner sa vie ».)
- 2) Identifier une conséquence négative de cette contrariété : "À cause de ceci, je ne peux pas cela..." ou " À cause de..., je suis obligé de..." Exemple : "Parce que je suis né(e) dans une famille pauvre, je dois venir à pied... (ou à vélo)".
- 3) Identifier une conséquence positive de cette même condition, en reformulant avec : "Grâce à ... je peux...". Exemple : "Grâce au fait que je sois né dans une famille pauvre, je peux vivre avec mes grands-parents et bénéficier de leur présence attentionnée." Ou « Grâce au fait que je sois né(e) dans une famille pauvre, j'ai l'occasion de découvrir les bienfaits de la marche à pied ».

OK? Allez-y.

4) <u>Partage/mise en commun</u>: lors de la LECTURE DES PHRASES, invitez à <u>ressentir</u> la différence les affirmations négatives et les affirmations positives.

<u>Discussion</u>: voir l'activité « **Qu'est-ce qu'une pensée négative / positive ? »** (Quelles en sont les caractéristiques ? Quels effets produisent-elles ?)

<u>Prolongation</u>: voir les activités: « qu'est-ce qu'une affirmation positive » ; « affirmations positives, les planches » ; « Les trois cercles »...

Accéder à un espace positif

Relaxation guidée (11-12 ans+). Pour participants déjà bien rôdés au « travail intérieur »

(livret 10)

Activités pour favoriser le développement d'un schéma mental positif & créatif

Type d'activité: exploration collective, en brainstorming.

Objectif: pensée positive

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

 $\underline{\mathsf{Difficult\acute{e}}} : \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow (3) \mathsf{ plus exigeant}$

Durée: 10 minutes.

Nombre de participants : 6 à 30 participants

<u>Matériel</u> : papiers, feutres et crayons de couleur, matériel de coloriage.

<u>Localisation</u>: espace suffisant ; joueurs en binômes, éparpillés.

Déroulement (activité 1):

En binômes : faites la liste des choses pour lesquelles vous êtes doués (que vous savez faire, vos points forts). Et identifiez également plusieurs choses que vous avez du mal à faire (vos points faibles). (Voir l'activité « Forces et faiblesses »). Tour à tour, partagez avec votre partenaire ces points forts et points faibles et indiquez les raisons éventuelles, si vous pouvez, de ces points faibles.

Ensuite, choisissez deux points faibles et indiquez comment vous pourriez vous améliorer dans ces domaines. Partagez.

Déroulement (activité 2) :

En individuel : identifiez/souvenez-vous d'une expérience d'échec ou d'erreur. Écrivez quand et comment cela s'est produit, ce que vous avez fait, comment vous vous êtes

sentis et ce que vous auriez pu faire différemment. Précisez ce que vous avez appris de cette expérience et/ou ce que vous avez l'intention de faire désormais.

En trinômes : partagez à tour de rôle (cercle de parole !).

<u>Déroulement (activité 3)</u>:

<u>En individuel</u>: identifiez/souvenez-vous d'un temps où vous étiez totalement et **passionnément absorbés** par une activité, impliqués au point d'en oublier de manger ou de vous reposer. Écrivez ce que c'était qui vous passionnait à ce point. Aviez-vous l'impression de travailler ou de faire quelque chose de pénible ? Avez-vous eu envie d'arrêter, d'abandonner ? Comment vous sentiez-vous lorsque ce travail était terminé ?...

En sous-groupes de 4 ou 5 : partagez à tour de rôle (cercle de parole !).

<u>Déroulement (activité 4)</u>:

<u>En trinômes</u>: travaillez ensemble pour identifier les **messages de soutien** que vous pouvez vous dire, les uns aux autres ou à vous-mêmes, les encouragements et appréciations... Identifiez aussi les messages négatifs, ceux qu'il faut éviter, ceux qui découragent et démotivent.

Travaillez ensuite (ensemble ou séparément) à la réalisation d'une « planche » ou d'un « poster » rappelant un ou plusieurs messages positifs, à afficher au mur.

Voir également :

Affirmations positives (les planches)

Appréciations en miroir (livret 8)

Apprendre à se motiver (livret 7)

"Au lieu de dire... je peux dire..."

Pensée positive : comment muscler son cerveau

Recadrer les croyances négatives

Notes

Affirmations positives

Type d'activité : exploration en brainstorming ou en sous-groupes.

Objectif: pensée positive; apprendre à formuler des affirmations positives.

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

 $\underline{\mathsf{Difficult\acute{e}}}: \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \qquad \textbf{(2) plus impliquant}$

Durée: 10-20 minutes.

Nombre de participants : 4 à 30+ participants

Matériel : cartes adaptées ou feuilles de travail avec affirmations à reformuler.

Localisation: joueurs en binômes, éparpillés.

<u>Préalable</u>: avoir vu et bien intégré le principe des pensées négatives / positives (voir l'activité « Qu'est-ce qu'une pensée négative / positive ? », « Mes affirmations positives », « Identifier et recadrer les pensées négatives ».

<u>Déroulement</u>: (voir « Mon Journal de bord CPS, activité 48 »

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

Comment les utiliser ? Il vaut mieux les dire à haute voix, clairement et fort, de manière à les <u>charger d'intention</u>. On peut les répéter souvent.

Choisis celles qui te semblent le plus utiles pour toi (et partage en sous-groupe) :

- Je suis magnifique!
- Je peux réussir ce que je veux réaliser!
- J'y arriverai!
- Je cherche à me perfectionner, pas à être parfait.
- J'adore affronter les défis!
- J'adore apprendre, découvrir et essayer de nouvelles choses!
- Je m'améliore de jour en jour!
- Je peux demander de l'aide lorsque j'en ai besoin.
- C'est OK de faire des erreurs.
- Chaque erreur est une occasion d'apprendre.
- Je suis né(e) pour apprendre.
- Je n'ai pas besoin de me comparer aux autres.
- Je suis comme je suis, et je m'accepte tel(le) que je suis.

- Je peux faire confiance aux autres.
- Les autres peuvent me faire confiance.
- Je mérite le meilleur !
- J'aurai toujours tout ce qu'il me faut!
- Je suis en sécurité, partout et toujours.
- Je sais ce que je veux ; je me fixe des objectifs clairs.
- Quoiqu'il arrive, je garde toujours le sourire!
- (2) <u>En binômes</u> (ou en brainstorming collectif) : reformulez les messages suivants en affirmations positives (et ressentez la différence!) :
- Je suis nul(le)! (Je suis conscient(e) de mes limites ; j'ai encore beaucoup à apprendre.)
- Je suis trop sensible! Je ne parviens pas à contrôler mes émotions. (Je suis sensible et émotif. Je peux accueillir mes émotions et je n'ai pas peur de les montrer. Elles font partie de ma personnalité.)
- La vie est injuste! Les autres ont toujours plus de chances que moi! (La vie est ce qu'elle est. Chacun rencontre les défis qu'il rencontre. J'ai pour ma part mes défis et mes talents...)
- Je suis une angoissée! (J'ai facilement une sensation d'angoisse dans certaines situations, comme dans le noir par exemple, mais je sais qu'il n'y a pas de réel danger.)
- **Je déteste les mathématiques, mais je n'ai pas le choix !** (Les mathématiques ne sont pas mon fort, mais je choisis d'y aller à mon rythme et de progresser autant que je peux.)
- C'est une personne que je ne supporte pas. Rien que de la voir me met de mauvaise humeur. (Il y a une personne avec laquelle je me sens mal à l'aise. J'ai du mal à me sentir bien en sa présence. Mais j'aimerais arriver à me détendre et résoudre ce problème.)

Notes

Affirmations positives : les planches

<u>Type d'activité</u> : se placer sur une feuille de papier contenant une affirmation et « ressentir ».

<u>Objectif</u>: affirmations positives: ressentir la différence.

 $\underline{\mathsf{Difficult\acute{e}}}: \ \rightarrow \ \rightarrow \ \rightarrow \ \ | \ \ \mathsf{(2)} \ \mathsf{plus} \ \mathsf{impliquant}$

Durée: 20-30 minutes.

Nombre de participants : 4 à 30+ participants

<u>Matériel</u>: planches adaptées (au niveau de la classe). Papier épais, format A3 ou A2, contenant des pieds + une affirmation. À mettre les pieds dessus.

Localisation: espace suffisant; joueurs en mouvement.

Déroulement:

- 1) <u>Préparer et installer</u> sur le sol 3 séries de planches (format A3 ou A2). La première (inscriptions en ROUGE) avec des **affirmations négatives**. la deuxième (inscriptions en ORANGE) avec des **affirmations molles**, mal formulées, ambiguës (*j'essayerai de...*, *je ne veux pas...*, *j'espère que...*, *j'ai envie de ...*, *j'attends que...*, *je voudrais me sentir bien...*, *je veux que tu...*), la troisième (inscriptions en VERT) avec des **affirmations positives** fortes, correctement formulées.
- 2) <u>Déroulement</u>: faire passer quelques volontaires (3-4 à la fois) du premier au second puis au troisième cercle, en silence... Inviter à ne pas s'identifier à ces affirmations: juste ressentir. Prendre soin de relâcher l'énergie des affirmations entre les différentes planches.

Variante : lorsque le premier groupe de volontaires a terminé d'explorer le premier cercle et passe au second, un autre groupe de volontaires peut commencer à explorer le premier cercle. Et ainsi de suite lorsque ces deux groupes avancent au cercle suivant : un troisième groupe peut commencer... Puis un quatrième si nécessaire.

3) Débriefing: quels ressentis, quelles observations, quels apprentissages?

<u>Discussion</u>: on choisit comment on pense. Les pensées créent notre réalité intérieure et influent fortement sur notre réalité extérieure. Qu'est-ce qu'une affirmation positive puissante ? Identifier et valider les bonnes formulations.

<u>Option de prolongation</u> : fabriquer sa propre planche-ressource.

Identifiez une situation difficile (un petit défi, récurrent. Par EXEMPLE...). Identifiez l'affirmation positive dont vous avez le plus besoin, celle qui va vous soutenir, vous permettre d'accéder à votre espace de puissance, vous permettre d'atteindre vos objectifs. Identifiez également les actions concrètes (un verbe, simple, pratique) que vous pouvez poser pour accéder à cet espace. Écrivez le tout sur une planche avec des pieds, l'affirmation au-dessus, les pas concrets sur le côté. Lorsque la planche est prête : testez-la. Ressentez...

Amplificateur d'affirmation

Type d'activité : activité collective en cercle.

Objectif: estime de soi, appréciation, affirmation positive, souder le groupe.

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

 $\underline{\mathsf{Difficult\acute{e}}}: \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \qquad \textbf{(2) plus impliquant}$

Durée approximative: 5 à 10'

Nombre de participants : 5 à 20+ participants

Localisation: espace suffisant; joueurs en cercle.

Déroulement:

<u>Introduction</u>: introduisez d'abord les notions de schéma de pensée et d'affirmation positive (livret 9). Explorez ensemble comment reformuler des pensées négatives en affirmations positives. Lorsque ce travail est bien intégré, cet exercice-ci représente une pratique intéressante lorsqu'un(e) participant(e) a besoin de soutien pour bien ancrer une affirmation positive ou une appréciation qui semble mal intégrée.

<u>Positionnement</u>: les joueurs sont assis en cercle. On leur propose une exploration individuelle par écrit d'abord (à moins que l'activité ne soit proposée spontanément lorsqu'un élève semble en avoir besoin).

Instructions:

- 1) Étape préalable (facultative) : invitez les participants à identifier un problème personnel que vous aimeriez solutionner, un défi, quelque chose (en vous ou en dehors) qui représente un obstacle.
 - Identifiez vos schémas de pensées : quelles sont les affirmations négatives qui vous habitent ('je n'y arrive pas, je ne supporte pas, j'en ai marre...'). Identifiez votre intention : que voulez-vous réellement ? Quelle solution ? Comment seriez-vous différents si le problème n'existait plus ?... Imaginez ce que vous affirmeriez différemment.
- 2) Identifiez l'<u>affirmation positive</u> qui vous serait le plus utile, qui vous soutiendrait le plus efficacement pour installer cette nouvelle réalité en vous... Écrivez-la... (Laissez-leur quelques minutes)
- 3) L'animateur invite ensuite au partage, un à un, en demandant aux participants d'exprimer leur défi (leur affirmation négative) et surtout leur affirmation positive.

En travaillant avec un participant, invitez-le à venir se placer <u>au centre du cercle</u> et à dire tout haut l'affirmation qu'il a choisie de travailler.

Exemple : « je suis capable de réussir ! »

4) Ensuite, le groupe est invité à répéter à l'unisson la même affirmation, comme en écho, aussi longtemps que le joueur au centre estime avoir besoin de l'entendre : 'tous ensemble, nous allons répéter plusieurs fois son affirmation, à la 2^e personne : « Tu es capable de réussir ! »

Au joueur du centre : prends le temps d'accueillir et de ressentir ; fais-nous un signe lorsque tu estimeras que ce sera suffisant.

Questionnez le joueur au centre : prends le temps de respirer et bien ressentir. Quel effet cela te fait ? Quel ressenti ?...

5) Poursuivez le partage du groupe : affirmations négatives, affirmations positives. Même processus, à répéter avec ceux qui semblent en avoir le plus besoin (pas nécessairement l'ensemble du groupe). Vérifiez, avant de clôturer, s'il reste des candidats pour venir au centre...

<u>Commentaire</u>: cet exercice exige évidemment un certain niveau de maturité de la part des membres du groupe, et un climat de soutien, respectueux de chacun et bienveillant. Il peut être très puissant et bénéfique pour ancrer dans un schéma positif autant que pour renforcer le climat de soutien dans le groupe. On peut enchaîner avec l'activité « **les 3 cercles** ».

<u>Variante</u>: l'amplification d'affirmation (qui consiste à demander au groupe de répéter à l'unisson l'affirmation d'un des participants) peut aussi être utilisée APRES l'activité « **les 3 cercles** », comme dans n'importe quelle situation où quelqu'un a besoin d'entendre haut et fort une affirmation positive ou une valorisation à laquelle il (elle) doute.

Appréciations en miroir

(12 ans)

(Livret 8)

Apprendre à se motiver

(12 ans)

(Livret 7)

"Au lieu de... je peux dire..."

<u>Type d'activité</u> (diverses options) : exploration individuelle ou collective, en brainstorming ou création de posters.

<u>Objectif</u>: pensée positive; développer un schéma mental ouvert, créatif, entreprenant.

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

 $\underline{\mathsf{Difficult\acute{e}}}: \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \qquad \textbf{(2) plus impliquant}$

<u>Durée</u>: 10 à 30 minutes.

Nombre de participants : 2 à 30+ participants

<u>Localisation</u> : indifférent. Joueurs éventuellement attablés.

Voir « Mon journal de bord CPS 1 & 2 » (activité 47)

<u>Déroulement</u>:

(Préalable : Introduire et discuter les affirmations positives.)

Clarifier d'abord les choix d'affirmation citées.

Inviter ensuite les enfants à choisir celle (ou celles) qui leur parle le plus et à réaliser un poster pour afficher en grand (les deux options : au lieu de... je peux...)

Au lieu de	Je peux dire :
Je ne suis pas doué(e) pour pour	Je ne suis PAS ENCORE doué(e) (mais ça va venir !)
C'est trop difficile	Comment puis-je simplifier?
C'est trop difficile	Cela va me demander un peu d'effort et de pratique, mais je peux y arriver.
Cela ne marchera jamais	Comment vais-je faire pour que cela fonctionne?
Je suis hyper doué(e) pour	J'ai appris comment faire et développé mes compétences pour
C'est trop facile	Si j'aborde la question de telle ou telle autre manière, cela peut être plus intéressant.

J'ai peur de faire des erreurs	Si je fais des erreurs, cela me permettra d'apprendre quelque chose.
J'abandonne	Il doit y avoir une meilleure manière de faire. Je peux y arriver si je continue à chercher une meilleure stratégie.
Je n'y arrive pas	Il va falloir que je demande de l'aide. Qui est-ce qui pourrait m'aider ?
Je n'ai pas le temps	Comment vais-je trouver le temps qu'il me faut ?
Ce n'est pas assez bien	Comment pourrais-je faire mieux ?
C'est suffisamment bien comme cela	Comment est-ce que je pourrais encore améliorer ?
C'est trop dur pour moi, je préfère renoncer	C'est un défi et j'adore les défis. Je vais poursuivre mes efforts jusqu'à ce que je réussisse.
Je ne suis pas aussi doué(e) que mon ami(e)	Je suis aussi doué(e) que je choisis de l'être ; cela ne dépend que de moi.

<u>Discussion</u>: « Je peux changer ma vie en changeant ma manière de penser! » Revoir la différence entre pensée négative et pensée positive.

PENSÉE NÉGATIVE

ORIENTÉE VERS LE PROBLEME affirme des difficultés affirme une incapacité expression de peur ferme, limite impuissance sans énergie déprimant

PENSÉE POSITIVE

ORIENTÉE VERS LA SOLUTION
affirme des possibilités
explore ce qui est possible
expression de confiance
ouvre, permet
puissance
énergie
joie et créativité

Il faut noter que l'approche 'positive' ne signifie pas qu'on nie, qu'on ignore ou qu'on minimise les difficultés, les ressentis, les souffrances. Il s'agit de se concentrer sur la recherche de solutions, sur la transformation du constat négatif en opportunité d'apprentissage.

(La) Boutique du changement

Un exercice de visualisation pour redéfinir nos compétences, se sentir revalorisé (11 ans+)

(livret 5)

Ce que j'aime en moi, ce que j'admire chez les autres

<u>Type d'activité</u> : exploration personnelle en binômes.

<u>Objectif</u>: estime de soi; expression de soi; identifier un potentiel de changement.

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

<u>Difficulté</u>: \rightarrow \rightarrow \rightarrow (2) plus impliquant

Durée: 20-30'

Nombre de participants : 4 à 30+ participants

<u>Localisation</u>: espace suffisant; joueurs assis, éparpillés, en binômes.

Déroulement :

Les joueurs sont invités à se mettre en binômes, assis face-à-face. Décidez qui est <u>A</u> et qui est <u>B</u>.

Indiquez qu'ils vont à tour de rôle répondre à une question. <u>A</u> va commencer par parler, <u>B</u> va écouter. L'écoutant n'a pas le droit de répondre ou d'intervenir en aucune façon, mais il doit offrir une écoute attentive, accueillante, soutenante. Il maintient un contact visuel. <u>A</u> continue à explorer la question tant qu'il a du temps.

(OPTION conseillée : changer de partenaires entre chaque question. Cela peut se faire en demandant aux <u>A</u> de ne pas bouger, aux <u>B</u> seulement de changer de chaise. Si les binômes sont en cercle, on peut faire une rotation dans le sens des aiguilles d'une montre).

Première question (pendant 1 à 2 minutes) :

- **1- Ce que j'aime** <u>en moi</u> (qualités <u>personnelles</u>, physiques, psychologiques, compétences, etc.)
 - (ensuite inverser les rôles ; puis changer de partenaire)
- **2- Ce que j'aime 'moins'** <u>en moi</u> (mauvaises habitudes, schémas encombrants)... (ensuite inverser les rôles ; puis changer de partenaire)
- **3- Ce que j'admire chez d'autres** (aspects, attitudes, qualités ou compétences)... (ensuite inverser les rôles)

<u>Partage</u>: ressentis, apprentissages. Indiquez que ce qu'on admire représente ce qu'on aimerait développer ou avoir comme qualités soi-même. Voir « **Boutique de changement** ».

Ce que je suis capable de faire

Type d'activité: exploration personnelle en binômes ou sous-groupes.

<u>Objectif</u>: estime de soi; expression de soi; identifier son potentiel.

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

 $\underline{\mathsf{Difficult\acute{e}}}: \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \qquad \textbf{(2) plus impliquant}$

Durée: 15-20'

Nombre de participants : 4 à 25 participants

<u>Localisation</u>: espace suffisant; joueurs assis, éparpillés, en sous-groupes.

<u>Déroulement</u>:

Invitez les enfants à dresser la liste des choses qu'ils sont (déjà) capables de faire. Indiquer comme exemple les « gestes pratiques » (ranger ses affaires, prendre une douche, faire des lacets, faire un gâteau, tondre la pelouse, faire des courses, acheter du pain...), mais aussi des compétences plus intellectuelles ou sociales (lire un livre, aider mes camarades à apprendre quelque chose – faire du tutorat, utiliser un « message clair »...), ou même sportives (nager 50 mètres)...

Demandez aux enfants quelles sont les choses dont ils sont le plus fiers de savoir déjà faire.

Demandez ensuite quelles sont les choses qu'ils aimeraient être capables de faire : leur prochain domaine d'apprentissage.

On peut prolonger par l'écriture : mettre cette liste sur un grand papier ligné, avec des espaces pour compléter.

Voir également : les activités « Quels talents particuliers as-tu ? » (livret 5).

- « (La) liste de mes réalisations » (livret 7).
- « (La) Fleur des intentions » (livret 7).
- « Quelques compétences à développer » (livret 7).
- « Quels pas concrets? » (livret 7)...

<u>Notes</u>

Cercle d'appréciation

(livret 5)

Cercle de bonnes nouvelles

(livret 5)

Cinq objectifs sur les doigts de la main

(livret 7)

Clarifier les contrats Voir (Mon) Contrat de résolution positive

(livret 7)

Conte collectif pessimiste-optimiste

Type d'activité : jeu collectif.

<u>Objectif</u>: explorer par le jeu les schémas de pensée pessimistes et optimistes. Mettre en lien, s'amuser.

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

<u>Durée</u>: 10 à 20 minutes (en fonction de la taille du groupe).

Nombre de participants : 6 à 20 participants

<u>Localisation</u>: espace suffisant; joueurs en cercle.

<u>Déroulement</u>: (en deux étapes)

1) Le groupe est assis en cercle. L'animateur donne une amorce, un point de départ, et les élèves inventent la suite, à tour de rôle. Lorsque l'animateur claque des mains, on passe au suivant, qui poursuit l'histoire au point où elle est arrivée... Dans un premier temps, l'histoire est développée de la façon <u>la plus pessimiste possible</u>, choisissant systématiquement une issue négative, dramatique.

Exemple d'amorce :

- «Je me réveille. Il est dix heures du mat. Je réalise avec horreur que mon réveil n'a pas sonné. Je suis en retard !...»
- 2) Lorsque tous ont eu leur tour, on recommence (la même amorce, ou une autre...), mais cette fois tout se passe de la manière la plus positive possible. Rien que des bonnes surprises...

<u>Partage/Discussion</u>: que nous apprend cette activité? Être dans une perspective négative ou positive est une question de choix. Nous sommes créateurs de notre réalité... L'exercice est exigeant sur le plan de la créativité spontanée. Tout est permis. Pas de jugement. L'activité exige aussi une écoute attentive.

<u>Variantes</u>: on peut jouer en binômes, en trinômes, à 4, à 5 ou à n'importe quel nombre. Les grands groupes peuvent être très amusants, mais la participation active est plus limitée.

<u>Conseil</u>: pour les plus jeunes on veillera à limiter la taille du groupe, afin d'éviter que le temps d'attente ne soit trop long.

(L') Écoute positive

<u>Type d'activité</u>: exploration collective, en brainstorming.

<u>Objectif</u>: Apprendre à donner des réponses positives, appréciatives, constructives, plutôt qu'absentes, dépréciatives, ou blessantes...

 $\underline{\text{Difficult\'e}}: \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow | \text{ (2) plus impliquant}$

Durée: 30 minutes.

Nombre de participants : 6 à 30 participants

<u>Matériel</u> : papiers, feutres et crayons de couleur, matériel de coloriage.

Localisation: espace suffisant; joueurs en binômes, éparpillés.

Déroulement :

DEMONTRER d'abord :

Si quelqu'un dit « **J'ai eu 18 sur 20 pour mon contrôle de math!** », il y a diverses manières possibles de répondre. Vous pouvez répondre :

- « Désolé, il faut que j'y aille !... » (pas disponible)
- « Ça devait être hyper facile! » (moqueur, cynique)
- « Incroyable ! Je croyais que tu n'y arriverais jamais ! » (dépréciatif, voire blessant)
- « Moi j'ai toujours été le premier de la classe en math, je n'ai jamais eu moins que 18! » (hautain, vantard)
- « Cela ne te garantit pas encore de passer en fin d'année ! ... » (pessimiste).

Aucune de ces réponses n'est positive, constructive, appréciative. Qu'est-ce qui serait une réponse plus positive ?...

Diviser le groupe en deux

- 1) les uns préparent : une bonne nouvelle 'personnelle' (importante pour soi-même).
- 2) **les autres préparent :** comment accueillir le plus positivement possible une bonne nouvelle.

<u>Ensuite inverser – On fait la même chose, mais cette fois pour accueillir POSITIVEMENT une mauvaise nouvelle</u>

- 1) les uns préparent : une mauvaise personnelle.
- 2) **les autres préparent :** comment accueillir le plus positivement possible une mauvaise nouvelle personnelle (mauvaise pour soi-même).

<u>Partage</u>: ressentis, observations et apprentissages.

(L') Échelle de 0 à 10

<u>Type d'activité</u> : outil de quantification.

<u>Objectif</u>: apprendre à préciser son ressenti, son adhésion à un mode de pensée, à une affirmation.

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

 $\underline{\mathsf{Difficult\acute{e}}}: \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow (3) \ \mathsf{plus} \ \mathsf{exigeant}$

<u>Durée</u>: 1 à 2 minutes.

Nombre de participants : approche individuelle.

Localisation: indifférent.

Déroulement :

La question de l'évaluation sur une échelle de 0 à 10 est pertinente lors de l'exploration d'une affirmation positive. Elle sera formulée de manière suivante :

« À combien évalues-tu ton adhésion à cette affirmation ? »

Quelle que soit la réponse, il faudra apprécier tout chiffre autre que zéro. On pourra alors demander :

« Que te faudrait-il pour accéder à un ou deux points de plus ? »

L'avantage de cette approche est de situer le positionnement de l'élève sur une ligne d'apprentissage. On n'est généralement ni totalement à zéro, ni totalement à 10. On peut apprécier le chemin déjà parcouru (aussi minime soit-il) et évaluer le chemin qui reste à parcourir. On peut enfin aussi permettre d'explorer les conditions qui vont permettre, non pas d'arriver au but, mais de progresser, ne fut-ce qu'un peu.

Prolongation possible: tracer une ligne imaginaire sur le sol, allant de zéro à dix, les deux points étant séparés de 4 ou 5 mètres. Invitez la personne avec laquelle vous travaillez à imaginer le point zéro (celui correspondant à « pas du tout acquis ») et le point 10 (celui correspondant à « parfaitement intégré »), puis à se positionner physiquement sur l'endroit où elle estime être en ce moment (le stade présentement acquis). Invitez-la ensuite à se positionner sur le point zéro et à « ressentir » (comment on se sent à ce stade). Puis sur le point 10 : « ressentir » comment on se sent à ce stade. Prendre le temps de respirer et d'intégrer cette posture, cet état. Ensuite on peut lui demander : « qu'est-ce que tu aimerais dire à cette partie de toi que se trouve encore là (entre zéro et 10) ? ... Comment peux-tu l'aider à te rejoindre ? ... »

Estime de soi

Une relaxation guidée pour faciliter l'ancrage dans un espace de confiance. (10-11 ans+) Pour participants déjà rôdés à la relaxation.

(livret 10)

Être dans la joie

Une relaxation guidée pour faciliter l'ancrage dans un espace de joie. (10-11 ans+) Pour participants déjà rôdés à la relaxation.

(livret 10)

Faire des erreurs

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

<u>**Objectif**</u> : voir l'erreur comme une opportunité d'apprentissage.

 $\hat{A}ges: 3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18+$

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

 $\underline{\mathsf{Difficult\acute{e}}}\colon \to \to \to \to$

(2) plus impliquant

Durée: 15-20'

Nombre de participants : indifférent.

Localisation : indifférent.

Déroulement :

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

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

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

<u>Prolongation</u>: Voir « J'ai échoué! » : quels apprentissages?

Voir aussi : « Inventaire de mes forces et faiblesses »

(Les) Gestes de bienveillance

(livret 8)

Inventaire de mes forces et faiblesses

(livret 7)

Identifier les croyances négatives

Type d'activité: en brainstorming ou en sous-groupes (binômes).

Objectif: identifier les croyances négatives, formuler des croyances positives.

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

 $\underline{\mathsf{Difficult\acute{e}}}: \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \qquad \textbf{(2) plus impliquant}$

<u>Durée</u>: 10 minutes.

Nombre de participants : 2 à 30 participants

Matériel: cartes (ou « énoncés » adaptés à votre public).

Localisation: indifférent.

Déroulement:

VRAI OU FAUX ? Identifiez la croyance négative exprimée par le message suivant et recadrez en une affirmation positive :

- Je n'ai pas assez d'argent pour acheter ce matériel dont j'aurais besoin. (Je vais trouver quelque chose qui va me permettre de gagner le montant dont j'ai besoin.)
- Personne ne s'intéresse à moi ! (Si je m'intéresse aux autres, j'en trouverai bien l'un ou l'autre qui m'accueillera avec bienveillance.)
- La vie est dure et cruelle. Il faut se battre pour survivre! (La vie est ce qu'on en fait. Je choisis de faire confiance à la vie: elle m'apportera ce dont j'ai besoin.)
- Les gens sont égoïstes, on ne les changera jamais. (Il y a des gens centrés sur leurs propres petits intérêts et aussi des gens extraordinairement ouverts et généreux. De plus, tout le monde change tout le temps, et la vie nous pousse à apprendre et à grandir.)
- L'école ne sert à rien. Je perds mon temps. (Aucun système éducatif n'est parfait. Ici, au moins, j'ai la chance de trouver un terrain d'apprentissage grâce auquel je peux progresser. À moi d'en tirer le meilleur parti.)
- Les hommes sont plus forts que les femmes. (Chaque être humain a en lui une dimension masculine et une dimension féminine. La force et la douceur, la fermeté et la fluidité, l'action et la présence réceptive, le rationnel et l'intuitif... Deux formes d'intelligences et de forces différentes mais complémentaires. Chaque être humain a besoin d'équilibrer ces deux forces en lui.)

(Voir au préalable : « recadrer les croyances négatives »).

J'ai échoué!

Type d'activité : exploration individuelle face au groupe.

<u>Objectif</u>: identifier les apprentissages liés aux échecs; acceptation de l'erreur comme potentiel d'apprentissage; positiver les erreurs; célébrer l'échec.

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

 $\underline{\mathsf{Difficult\acute{e}}}: \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \qquad \textbf{(2) plus impliquant}$

Durée: 5-10 minutes.

Nombre de participants : 6 à 30 participants

Localisation: indifférent.

<u>Préalable</u>: voir « faire des erreurs » (livret 5). Nos échecs représentent nos meilleures opportunités d'apprentissage. Il s'agit d'apprendre à recadrer nos erreurs ou échecs en occasions d'apprendre quelque chose.

Déroulement:

- 1) Invitez les élèves à identifier une **expérience d'échec** (récente ou ancienne). Quelque chose qu'il ont vécu comme une mauvaise expérience, un ratage.
- 2) Appelez un volontaire devant la classe, en l'invitant à partager face au groupe son expérience d'échec ou d'erreur.
 - Invitez ensuite le volontaire à **identifier les apprentissages** qu'il retire de cette expérience : quelles nouvelles perspectives ? Que peut-il faire différemment ?
- 3) Le groupe est invité à **applaudir chaudement** ce recadrage de l'échec. Invitez ensuite le volontaire à exprimer ce qu'il ressent.
- 4) On peut inviter d'autres candidats à venir faire la même expérience.

Variante:

Faites échanger quelques minutes en binômes sur l'expérience d'échec et les apprentissages à en tirer.

<u>Discussion</u>: utilisez toute occasion pour réaffirmer avec le groupe qu'une erreur ou un échec n'est rien d'autre qu'une opportunité d'apprentissage. Tout n'est qu'expérience. Apprenons à célébrer nos expériences, quelles qu'elles soient. Célébrons les échecs, car ils nous permettent d'apprendre et de progresser!

(Une) Journée parfaite

<u>Type d'activité</u> : exploration individuelle avec mise en commun.

Objectif: pensée positive; responsabilité.

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

 $\underline{\mathsf{Difficult\acute{e}}}: \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \qquad \textbf{(2) plus impliquant}$

Durée: 15-20 minutes.

Nombre de participants : 6 à 30 participants

<u>Matériel</u> : papiers, feutres et crayons de couleur, matériel de coloriage.

<u>Localisation</u>: espace suffisant ; joueurs en binômes, éparpillés.

Voir « Mon journal de bord CPS, 1 (activité 25) et 2 (activité 23) »

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:

Imagine une journée magnifique, où tout serait absolument 'parfait'. Décris ou dessine comment ce serait. Décris ce que tu ferais et comment tu te sentirais.

Fais la liste des choses qui peuvent rendre ta journée parfaite :

On peut préciser :

Comment se déroule-t-elle, cette journée ? Où, avec qui êtes-vous, que faites-vous ? Quels endroits, quelles activités, quelles personnes, quel état intérieur ?

<u>Partage et discussion</u>: est-ce difficile à imaginer, à ressentir? Est-il facile de se faire une journée parfaite? De quoi dépend réellement le sentiment d'une « journée parfaite »? Qui est responsable de vous faire vivre une journée parfaite?...

<u>Prolongation</u>: voir le thème « choix et responsabilité », « Je dois-je choisis » (livret 7).

Ma recette de réussite

(livret 7)

Mes affirmations positives

<u>Type d'activité</u> : exploration individuelle suivie de partage en sous-groupe.

<u>Objectif</u>: responsabilité, choix, objectifs, autonomie, motivation

 $\underline{\mathsf{Difficult\acute{e}}}: \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \qquad \textbf{(2) plus impliquant}$

Durée: 20-30'

(Voir « Mon journal de bord CPS (1 & 2) », activité n° 48)

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

Déroulement

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

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

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

- Je suis magnifique!
- Je peux réussir ce que je veux réaliser!
- J'y arriverai!
- Je cherche à me perfectionner, pas à être parfait.
- J'adore affronter les défis!
- J'adore apprendre, découvrir et essayer de nouvelles choses!
- Je m'améliore de jour en jour!
- Je peux demander de l'aide lorsque j'en ai besoin.
- C'est OK de faire des erreurs.
- Chaque erreur est une occasion d'apprendre.
- Je suis né(e) pour apprendre.
- Je n'ai pas besoin de me comparer aux autres.
- Je suis comme je suis, et je m'accepte tel(le) que je suis.
- Je peux faire confiance aux autres.
- Les autres peuvent me faire confiance.

- Je mérite le meilleur !
- J'aurai toujours tout ce qu'il me faut!
- Je suis en sécurité, partout et toujours.
- Je sais ce que je veux ; je me fixe des objectifs clairs.
- Quoiqu'il arrive, je garde toujours le sourire!
- Autres :

Voir également : « au de dire... je peux dire... » ainsi que le <u>livret 9</u>.

Mes principaux défis

(ce que j'essaie d'améliorer)

(Livret 7)

Mon journal de bord

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

Prendre un temps d'intégration personnelle après une séance d'apprentissage significatif. (Particulièrement utile pour les 12-18 ans)

DATE:

Observations, réflexions, apprentissages :

Écrire ou dessiner :

Mon 'Moi' qui change

(livret 7)

Nos héros préférés

(livret 7)

On change tout le temps

(livret 7)

Pensée positive : comment « muscler » son cerveau

(et développer un schéma mental créatif)

Type d'activité: exploration collective, discussion en réalisation de posters.

Objectif: enseigner aux enfants comment surveiller leurs modes de pensées et les remplacer par des affirmations positives (qui favorisent le développement du cerveau). Très vite ils en verront les résultats. Leur faire clairement comprendre qu'ils contrôlent eux-mêmes leur intelligence, leurs talents et, en fin de compte, la réussite de leurs projets dans la vie.

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

Difficulté: $\rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow$ (2) plus impliquant

Durée: 20-30 minutes.

Nombre de participants : 2 à 30+ participants

<u>Matériel</u> : papiers, feutres et crayons de couleur, matériel de coloriage.

<u>Localisation</u>: espace suffisant ; joueurs en binômes, éparpillés.

Déroulement :

Discutez les affirmations suivantes (ou un choix d'entre elles, parmi les plus pertinentes pour votre groupe) et invitez les participants à commenter comment ils se positionnent par rapport à ces énoncés.

Sur une échelle de zéro à dix (minimum-maximum), à combien évaluent-ils leur adhésion à ces énoncés ?

Invitez-les ensuite à en choisir une qui leur serait particulièrement utile d'intégrer. Invitez-les à faire une planche (pour se mettre dessus), ou un poster (à afficher).

Affirmations positives (à mettre en grand et afficher sur les murs) :

- Les erreurs m'aident à apprendre et à grandir
- Je suis sur la bonne voie
- Cela peut prendre du temps et des efforts, mais je peux le faire
- Je persiste ; je n'abandonne pas
- Je m'efforce de progresser
- Je me rassure quand ça devient difficile

- J'aime résoudre des problèmes
- J'essaie de nouvelles choses
- L'apprentissage est ma superpuissance
- J'adore embrasser de nouveaux défis
- Je développe mon cerveau et mon intelligence en m'attaquant à de nouveaux défis
- Je m'améliore par la pratique
- J'essaie d'explorer différentes stratégies
- Quand je ne réussis pas tout de suite, je continue à chercher un meilleur moyen
- Je demande de l'aide quand j'en ai besoin
- J'apprends de mes erreurs
- Je me concentre sur mes propres progrès, je n'ai pas besoin de comparer avec d'autres
- Chacun est différent et va à son propre rythme
- Je suis né pour apprendre
- Si j'échoue, j'essaie à nouveau jusqu'à ce que je réussisse
- Je suis en charge de mon intelligence, car je développe mon cerveau en acceptant de rencontrer de nouveaux défis...

<u>Prolongation/variante</u>: voir l'activité « **Posters-ressources** » Voir également « **Mes affirmations positives** ».

<u>Voir les principes énoncés en introduction</u>: encourager les questionnements, les demandes de renseignements, la prise de risque, la capacité à relever des défis et à surmonter les obstacles.

<u>Notes</u>

Penser et ressentir

<u>Type d'activité</u> : relaxation guidée

Objectif: identifier la différence entre « penser » et « ressentir ».

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

 $\underline{\mathsf{Difficult\acute{e}}} : \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \qquad \textbf{(2) plus impliquant}$

Durée: 10'

Nombre de participants : 4 à 30+ participants

<u>Localisation</u>: assis en cercle.

<u>Déroulement</u>:

(Voir les instructions pour mener une relaxation, livret 10. Assurez-vous d'offrir un rythme ralenti, avec des pauses, laissant chaque proposition résonner en écho avant de poursuivre... afin que chacun puisse se l'approprier...)

Installez-vous dans une position confortable... bien droits, les jambes décroisées... et portez votre attention vers votre respiration...

Totalement présents à vous-mêmes, dans votre corps, dans votre respiration...

Ressentez l'air qui entre et sort de vos narines... de vos poumons...

Ressentez les points de contact de votre corps avec votre chaise... les pieds au sol... vos mains posées sur vos cuisses...

Juste respirer et ressentir... rien à penser...

Il se peut que vous ayez des pensées qui traversent votre esprit... Observez comme il est facile de relâcher ces pensées en choisissant simplement de focaliser votre attention sur les sensations dans votre corps...

Respirer et ressentir...

Laissez votre respiration s'approfondir... Continuer quelques instants à explorer l'accueil des sensations dans votre respiration...

Juste respirer et ressentir...

A votre rythme, préparez-vous à clore cette exercice et à revenir ici...

Lorsque vous êtes prêts, vous pouvez ouvrir les yeux et vous étirer.

<u>Partage</u> : quelles observations ? Qu'est-ce que cette expérience vous a permis d'apprendre ?

<u>Discussion</u>: quelle est la différence entre penser et ressentir? Avez-vous pu percevoir cette différence? Observez qu'on ne peut pas faire les deux en même temps: ou bien on « pense » (et on est dans la tête, dans le mental), ou bien on « ressent » (et on est dans les sensations, dans le corps). On focalise alors le mental sur l'expérience des sensations. Pas sur ce qu'elles signifient. Juste ressentir sans rien penser. Accueillir dans sa respiration...

Est-il utile d'apprendre à « stopper le mental », arrêter de penser » ? À quoi cela peutil nous être utile ?... Oui, des fois on est trop dans la tête, éloignés de la réalité immédiate. Or c'est dans l'instant présent qu'on peut renouer avec ses ressources profondes, le calme, la confiance, le bien-être...

Notes

Plutôt que de dire... je peux dire...

Voir:

« Au lieu de dire... je peux dire... »

Posters-ressource

Type d'activité : réalisation de posters.

<u>Objectif</u>: pensée positive, objectifs, motivation.

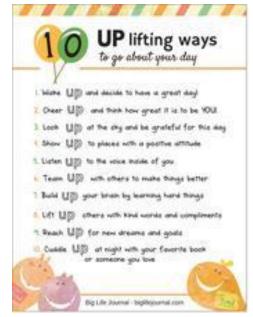
<u>Âges</u>: 3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18+

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

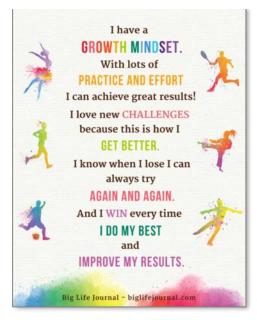
Voici quelques exemples de ce qui se fait :

(à traduire de l'anglais et reproduire à votre façon)









Positionnez-vous

<u>Type d'activité</u> : exploration de questions, positionnement individuel.

<u>Objectif</u>: identifier les différentes perspectives, positive ou négative; apprendre à nuancer son jugement; voir les aspects positifs; accepter les opinions différentes.

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

 $\underline{\mathsf{Difficult\acute{e}}} : \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \qquad \textbf{(2) plus impliquant}$

Durée: 10-15 minutes.

Nombre de participants : 6 à 30 participants

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

Localisation: espace suffisant; joueurs en mouvement.

Déroulement:

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

Sur une ligne au milieu de la pièce, les participants sont invités à se positionner à droite ou à gauche, selon qu'ils soient pour ou contre. Rester au centre si on n'a pas d'avis. L'enseignant interroge quelques élèves à chaque question : pourquoi tu as choisi de te positionner ici. Pas de débat d'idées, juste des positionnements. On accueille les opinions diverses.

Questions à explorer:

- L'école ne sert à rien, on perd son temps, on s'ennuie.
- Cela ne sert à rien de bosser et de faire des efforts, je préfère jouer et m'amuser.
- La vie est injuste : certains sont doués, d'autres pas.
- Ce sont toujours les mêmes qui gagnent.
- Il faut être le meilleur si on veut gagner dans la vie.
- On est comme on est, on ne change jamais.

<u>Discussion - Partage</u> : qu'avez-vous observé, ressenti, appris durant cette activité ?

Etc...

<u>Conseil pour l'animateur</u>: veillez à avoir des énoncés non seulement adaptés à votre public, mais aussi qui permettent facilement une divergence d'opinion.

(La) Puissance de l'intention

Exploration en binômes : ressentir la différence en fonction des différentes pensées qui nous habitent. (12 ans +) Pour participants avertis.

(livret 7)

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

Brainstorming collectif (5 ans+). Facile.

(livret 7)

Qu'est-ce qui vous rend heureux?

Exploration individuelle suivie de partage en sous-groupe (10-11 ans+). Plus impliquant.

(livret 7)

Qu'est-ce qu'une pensée négative / positive ?

Type d'activité: exploration collective, brainstorming et clarification conceptuelle.

Objectif: identifier la différence entre pensée positive et pensée négative.

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

Difficulté: $\rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow |$ (2) plus impliquant

Durée: 10-15 minutes.

Nombre de participants : 6 à 30 participants

Localisation: indifférent.

Déroulement:

Explorer en brainstorming:

- Qu'est-ce qu'une pensée « négative » ?
 - Quelles en sont les caractéristiques ?
 - Quels effets produisent-elles?
- Qu'est-ce qu'une 'pensée positive' ?
 - Quelles en sont les caractéristiques ?
 - Quels effets produisent-elles?
- Qu'est-ce qui va faire qu'on pense « négatif » ou qu'on pense « positif » ?

Vous pouvez faire la démonstration, avec une bouteille « à moitié pleine », en demandant : que voyez-vous ?

(Cela dépend de la manière dont on « regarde » : voit-on une bouteille à moitié vide, ou une bouteille à moitié pleine ?)

Discussion: (rappel du thème « je dois – je choisis: on choisit toujours! ») Nous sommes toujours créateurs de notre réalité, par nos choix de regard, de pensée, de ressentir, d'agir.

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

Clarifier la différence entre pensée négative et pensée positive :

PENSÉE NÉGATIVE

PENSÉE POSITIVE

affirme des difficultés affirme une incapacité

ORIENTÉE VERS LE PROBLEME ORIENTÉE VERS LA SOLUTION affirme des possibilités explore ce qui est possible

expression de peur ferme, limite impuissance sans énergie déprimant expression de confiance ouvre, permet puissance énergie joie et créativité

Il faut noter que l'approche 'positive' ne signifie pas qu'on nie, qu'on ignore ou qu'on minimise les difficultés, les ressentis, les souffrances. Il s'agit de se concentrer sur la recherche de solutions, sur la transformation du constat négatif en opportunité d'apprentissage.

Prolongations possibles:

- Voir « Au lieu de dire... je peux dire... »
- « Affirmations positives »
- « Recadrer les croyances négatives » : comment recadrer le négatif en positif ?
 Comment changer de regard, de mode de pensée ?...
 - -> Voir ou chercher la solution
 - -> Voir ou chercher l'apprentissage possible
 - -> Voir et affirmer le **possible** (plutôt que l'impossible)

Recadrer les croyances négatives

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

Objectif: recadrer les schémas négatifs en affirmations positives.

maternelles – primaires (CE-CM) – <u>collège – secondaires – lycée</u>

 $\underline{\mathsf{Difficult\acute{e}}}: \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow$

(3) plus exigeant

Durée: 20 minutes +.

Nombre de participants : 1 à 30+ participants

Matériel : papier / cahier, de quoi écrire.

Localisation: chacun à sa table.

<u>Préalables</u> : avoir vu et intégré les concepts de pensée négative, pensée et affirmation

positives.

Déroulement:

Prenez une feuille de papier et divisez-la en deux parties d'un trait vertical au milieu (ou deux pages d'un cahier, côté gauche et côté droit). Cela vous donne deux larges colonnes.

(1) Identifiez vos affirmations négatives

Prenez quelques instants (5 minutes) pour identifier vos AFFIRMATIONS NEGATIVES les plus évidentes, vos domaines d'impuissance, vos incompétences. Cela peut être :

- ce que vous n'aimez pas de vous-même ;
- ce dont vous vous plaignez, ce qui vous énerve, ce qui vous rend malheureux ;
- ce qui ne fonctionne pas pour vous, vos échecs, vos angoisses, vos doutes...;
- ce dont vous vous croyez incapable.

Inscrivez-les dans votre colonne de **GAUCHE**.

(2) Identifiez vos affirmations positives

Maintenant, reconnaissez ces affirmations négatives pour ce qu'elles sont : des schémas négatifs, des expressions de vos peurs, de vos doutes, de vos émotions. Ce ne sont pas des 'vérités' absolues, et il y a certainement des moments où vous ne pensez pas de cette façon.

Imaginez un être qui vous accepte totalement, un être qui a pleinement confiance en vous... Que dirait un tel être à celui ou celle qui affirme ces choses ? Que choisirait-de se dire à lui-même à la place de ces pensées négatives ?

À **<u>DROITE</u>** de votre feuille, en regard des affirmations négatives, inscrivez ces nouvelles perspectives, les affirmations positives qui offrent de nouvelles possibilités.

Explorez ces affirmations positives, affinez-les de manière à trouver la formulation la plus efficace pour vous.

Répétez-les, ressentez-les, appropriez-vous-les le plus pleinement possible. Explorez, sur une échelle de zéro à dix, à combien estimez-vous que vous pouvez entrer dans cette affirmation, vous l'approprier, la ressentir ?

Que vous faudrait-il pour pouvoir vous l'approprier encore un peu plus pleinement ?

(3) Partage (en sous-groupes). Partagez, à tour de rôle (cercle de parole!) quelquesunes de vos reformulations les plus significatives.

Retours au grand groupe. Que vous apprend cette expérience ?

Discussion et validation des apprentissages. Vous créez votre réalité en fonction de vos choix de penser. Apprenez à penser positif et la vie viendra vers vous de manière plus conforme à vos besoins et vos désirs.

Prolongation:

- 1) Dites votre **affirmation négative** sur un <u>exagérément déprimé</u> (avec expression corporelle).
- 2) Dites votre **affirmation négative** sur un ton guilleret, enjoué.
- 3) Dites votre affirmation positive sur ton négatif, déprimé.
- 4) Dites votre **affirmation positive** sur ton <u>pleinement positif</u>: vraie affirmation, pleinement ressentie.

<u>Notes</u>

Savourer l'instant présent

Type d'activité: exploration collective, en brainstorming + expérimentation.

Objectif: présence, ancrage ressources, attitude positive

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

Durée: 10-15 minutes.

Nombre de participants : 4 à 30+ participants

Localisation: indifférent.

Déroulement:

1) Activité BRAINSTORMING:

- Que veut dire 'savourer'?
- Quelles sont les choses que vous savourez pleinement dans votre vie ?
- Combien de fois par jour avez-vous des moments où vous 'savourez pleinement' ? Quels sont ces moments ?
- Qu'est-ce qui nous empêche de 'pleinement savourer' les instants de notre existence ?
- Quelles sont les moments que nous pourrions 'savourer' davantage?
- 2) Distribuez à chacun un raisin sec (ou autre petit fruit sec) et invitez, étape par étape, à :
 - toucher d'abord, tâter
 - ensuite sentir, renifler...
 - puis lécher,
 - mettre en bouche et sucer
 - mordre, mâchouiller
 - laisser fondre, goûter...
 - avaler
 - ressentir l'après-déglutition... les sensations dans la bouche, dans le gosier, dans l'estomac...

Partage: ressentis et apprentissages

Se faire des amis

Type d'activité: exploration individuelle ou brainstorming.

Objectif: pensée positive

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

Durée: 15-20 minutes.

Nombre de participants : 2 à 30 participants

Localisation: indifférent.

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

Déroulement:

Explorer en 'brainstorming' ou écrire en individuel avant de partager en sousgroupes (éventuellement un choix de 2 ou 3 points) :

- 1- Qu'est-ce que l'amitié ? Qu'est-ce qu'un ami (une amie) ?
- 2- Écris tous les différents sentiments que tu peux avoir dans une amitié, tout ce qu'on peut ressentir avec quelqu'un qu'on aime bien.
- 3- Qui est ton meilleur ami (ou ta meilleure amie) ? Pourquoi ? Qu'est-ce que tu apprécies le plus chez lui (ou chez elle) ?
- 4- Qu'aimes-tu le plus faire ensemble ?
- 5- Qu'est-ce que tu n'aimes pas qu'il (elle) fasse lorsque vous êtes ensemble ?
- 6- Quelle est la chose la plus gentille que tu aies faite pour un(e) ami(e)?
- 7- Quelle est la principale qualité qu'il faut avoir pour faire facilement des amis, la recette magique ?
- 8- Qu'est-ce qui fonctionne bien, qu'est-ce qui ne fonctionne pas du tout ?

<u>Partage</u> (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.)

<u>Retours</u> / rapports au grand groupe.

(Un) Sentiment de gratitude

<u>Type d'activité</u> : exploration individuelle avec partage en sous-groupes.

Objectif: cultiver la gratitude; positiver.

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 : <u>partagez</u> 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)

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

<u>Discussion</u>: 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.

(Les) Six chapeaux de Bono

(livret 4)

(Les) Trois cercles

<u>Type d'activité</u> : expérience individuelle face au groupe.

<u>Objectif</u>: explorer la puissance d'une affirmation positive en y mettant de la puissance vocale et de l'intention.

<u>Âges</u>: 3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18+

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

(2) plus impliquant

<u>Durée</u>: 10-20 minutes (en fonction du nombre de participants qui font l'exercice).

Nombre de participants : 6 à 30 participants

Matériel: une chaise.

Localisation: espace suffisant; joueurs en grand cercle.

<u>Déroulement</u> : en deux étapes :

(1) Invitez le groupe à explorer au préalable par écrit une des questions suivantes :

- quelle est votre plus belle qualité, votre plus grande fierté?
- quel est le plus beau compliment qu'on puisse vous faire, ou que vous ayez reçu?
- quelle affirmation positive vous est (vous serait) particulièrement utile en ce moment ?
- (2) Faites ensuite le tour du cercle en invitant chacun à explorer l'affirmation la plus significative sur les trois modes différents de puissance vocale. L'animateur fait une démonstration.

Le **premier cercle** (assis sur une chaise, au centre du groupe ou face au groupe) : la puissance vocale est celle qu'on utilise lorsqu'on s'adresse à soi-même (mais de manière audible par tous).

Le **deuxième cercle** est celui du dialogue avec une autre personne. Le joueur élève la voix et s'adresse aux personnes en face de lui.

Le **troisième cercle** est celui dans lequel on s'adresse à un public nombreux, comme dans un stade, où la voix doit porter jusque dans les endroits les plus reculés (mais sans 'casser' la voix, en allant chercher la puissance dans le ventre). Le joueur se lève et se tient debout face à un stade imaginaire. Il faut qu'on l'entende à 100 mètres.

<u>Partage</u>: quels ressentis? Quels apprentissages?

Variante / Prolongation :

- 1) Dites votre **affirmation négative** sur un <u>exagérément déprimé</u> (avec expression corporelle).
- 2) Dites votre affirmation négative sur un ton guilleret, enjoué.
- 3) Dites votre **affirmation positive** sur ton négatif, déprimé.
- 4) Dites votre **affirmation positive** sur ton <u>pleinement positif</u>: vraie affirmation, pleinement ressentie.

Une journée parfaite

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

<u>Objectif</u>: pensée positive; être responsable de sa réalité.

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

 $\underline{\mathsf{Difficult\acute{e}}}: \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \qquad \textbf{(2) plus impliquant}$

<u>Durée</u>: 15 à 20 minutes.

Nombre de participants : 2 à 30+ participants

Matériel: papier, feutres et crayons de couleur, matériel de coloriage.

Localisation: espace suffisant; joueurs en bi(tri)nômes, éparpillés.

(Voir « Mon journal de bord CPS (1) », activité n° 25)

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

Déroulement :

Imagine une journée magnifique, où tout serait absolument « parfait ».

Décris ou dessine comment ce serait. Décris ce que tu ferais et comment tu te sentirais.

Fais la liste des choses qui peuvent rendre ta journée parfaite : ...

Partage en sous-groupes.

<u>Variante / Prolongation</u>: voir les activités « Prendre soin de soi » ; « Qu'est-ce qui vous met de bonne humeur ? » ; « Qu'est-ce qui vous rend heureux ? » ...

Votre jour de triomphe

Relaxation guidée, visualisation créative. (11-12 ans+) Pour participants initiés à la relaxation et visualisation.

(livret 10)

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 Appel par le nom	(6 ans+) (6 ans+)	*	
Astuces pour former des sous-groupes	(5 ans+)	*	
(L') Aveugle et son guide	(7 ans+)	•	
(Le) Ballon invisible	(7 ans+)	*	(voir livret 4)
Ballon qui suis-je	(4 ans+)	•	,
(Le) Bonjour du jour	(3 ans+)	•	
Cercle de bonnes nouvelles	(7 ans+)	* *	
Cercle 'j'aime, je n'aime pas'	(<u>4</u> 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 Cui-Cui	(9 ans+) (4 ans+)	•	
Des Choses en commun	(6 ans+)	••	
Ecrire sur le dos	(6 ans+)	•	
Faire des nombres	(7 ans+)	•	
Faire passer le courant	(7 ans+)	•	
(Les) Filles et les garçons	(12 ans+)	***	
J'aime tes genoux	(6 ans+)	*	
J'appelle (salade de fruits)	(4 ans+)	•	
Je n'ai encore jamais!	(7 ans+)	•	
Je suis moi	(7 ans+)	* *	
Jeu de noms	(5 ans+)	•	
(Le) Langage des images	(5 ans+)	* *	
Ma place dans le groupe	(7 ans+)	* *	
(Les) Marches	(3 ans+)	*	
Mon corps sonne	(4 ans+)	•	
(Les) Noms en mouvement	(6 ans+)	•	
Nos héros préférés	(9 ans+)	••	
(Les) Observateurs	(11 ans+)	***	
(L') Órange Pêcheur	(10 ans+)	•	
(La) Pelote de laine	(4 ans+) (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+) (7 ans+)	•	
Se ranger par ordre de	(1 alls+)	▼	

Statues musicales	(3 ans+)	•
Suivez le gigolo	(4 ans+)	•
Symboles	(9 ans+)	***
(Ľe) 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+)	* *

<u>Livret 3</u>: La Classe Coopérative

Actionner la sonnette Activités pour ados & adultes Association et discrimination Campagne publicitaire (Les) Ceintures de comportement (Les) Cerceaux musicaux (Le) Cercle de parole (La) Chaise libre Chef d'orchestre Cinq mots pour une histoire en équipe Circuit de mots Comme un seul homme Compter jusqu'à 20 (Le) Conseil de coopération (Le) Coude à coude Création de scénarios Définir un contrat de classe Dégager un objectif commun Déséquilibre Dessin colpectif Dictée coopérative Faire des binômes avec des mots Faire un train (La) Foire aux mots (Les) Fresques collectives Handicapés solidaires Harmonisation Inventions Jeu des 4 mousquetaires Jonglerie coopérative (La) Machine infernale Métamorphose (Les) Métiers Molécules (Les) Mots en ballade Nœud de groupe Passer la ligne Petit moteur (La) Pieuvre (Les) Pingouins sur l'iceberg Points d'appui Réaménagement des chaises (La) Recherche d'un consensus	(7 ans+) (14 ans+) (10 ans+) (10 ans+) (6 ans+) (6 ans+) (8 ans+) (9 ans+) (10 ans+) (10 ans+) (10 ans+) (11 ans+) (11 ans+) (12 ans+) (13 ans+) (14 ans+) (15 ans+) (16 ans+) (17 ans+) (17 ans+) (18 ans+) (19 ans+) (19 ans+) (19 ans+) (19 ans+) (19 ans+) (19 ans+) (10 ans+) (10 ans+) (10 ans+) (10 ans+) (10 ans+) (11 ans+) (12 ans+) (13 ans+) (14 ans+) (15 ans+) (16 ans+) (17 ans+) (18 ans+) (19 ans+) (19 ans+) (10 ans+) (10 ans+) (10 ans+) (11 ans+) (12 ans+) (13 ans+) (14 ans+) (15 ans+) (16 ans+) (17 ans+) (18 ans+) (19 ans+) ((livret 4)
(La) Pieuvre (Les) Pingouins sur l'iceberg	(6 ans+) (4 ans+)	• • • •	
Réaménagement des chaises	(12 ans+)	***	
Reconstituer le texte Reconstituer une chanson	(8 ans+) (8 ans+)	* * * *	
Règles de vie et contrat de classe (Le) Ruban sonore	(7 ans+) (5 ans+)	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	
Saúve qui peut !	(6 ans+)	**	
Sculpture de groupe Se lever de 1 à 10	(8 ans+) (4 ans+)	* * *	

(Le) Train de chaises	(6 ans+)	♦
(Le) Tutorat	(5 ans+)	***
Voćabulaire en mouvement	(7 ans+)	* *

<u>Livret 4</u> : Écoute et communication

Accuser réception (les cartes) Activités pour ados & adultes	(11 ans) (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 pass			
(Le) Bonjour du jour	(<u>3</u> 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' (Le) Cercle Samoan	(5 ans) (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) Confact visuel	(7 ans)	*	
Conversation en relai	(9 ans)	***	
Conversation sur un prénom	(<u>9</u> ans)	***	
Conversations non-verbales	(5 ans)	•	
(Le) Débat "POUR" ou "CONTRE"	(12 ans)	***	
Demander sans faire pression	(10 ans)	***	
Démonstration d'une conversation Dessin à deux	(9 ans)	***	(livrot 3)
	(7 ans) (5 ans)	•	(livret 3) (livret 3)
Dessin de groupe Donne – Prends	(11 ans)	**	(IIVIGE 3)
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)	***	
Ecoute en trinômes	(12 ans)	***	
Ecoute passive : binômes d'exploration personnelle	(<u>1</u> 1 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 Je n'ai encore jamais!	(12 ans) (7 ans)	••	(livret 2)
Ma place dans le groupe	(6 ans)	•	(livret 2)
Mes mains peuvent le dire	(3 ans)	*	(1141012)
(Le) Message clair	(6 ans)	**	
(Le) Message-JE	(9 ans)	**	
Mimes en chaine	(7 ans)	***	
Mimes en miroirs	(7 ans) (**	
Mon schéma de communication	(11 ans)	**	(II) (-)
Mon corps sonne	(4 ans)	* *	(livret 5)
(Les) Mots magiques	(7 ans)	••	
(Les) Observateurs	(11 ans)	***	
Oui mais oui et Parler face au groupe	(9 ans) (7 ans)	**	(livret 5)
Photolangage	(7 ans)	••	(liviet 3)
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'u			
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)	**	,

<u>Livret 5</u> : 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)	***	(1111010)
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)	•	(IIVIGE 3)
"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)
	(5 ans)	•	(livret 9)
(Les) Gestes de bienveillance	(10 ans)	*	(liviet 9)
Histoire dont les personnages sont des objets Inventaire de mes forces et faiblesses	(9 ans)	* *	
Inventions	(7 ans)	* *	(livret 3)
Je suis là !	(7 ans)	* *	(IIVIEL 3)
Jeu de rôle ASSERTIVITE	(10 ans)	**	
		**	
J'habite dans une maison magnifique Marche-Arrêt	(7 ans)	* *	
(Les) Marches	(7ans)	•	
	(5 ans)	*	(livrot 2)
(Les) Métiers	(5 ans)	* *	(livret 3)
Mon corps sonne	(5 ans)	**	(liverat 7)
Nos héros préférés	(11 ans)	•	(livret 7)
(La) Parade des animaux	(3 ans)	•	
Parler face au groupe	(7 ans)	**	(livest 7)
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)	(liverat O)
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)	/l' (4)
Relais du geste (7 ans) **	(livret 4)
Ruban sonore (<u>7</u> 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 spontaně - 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)	(502)

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 '		***	
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	(<u>1</u> 0 ans)	**	
Des choses pas très gentilles	(<u>5</u> ans)	**	
Dessiner les problèmes	(7 ans) (**	
Ecoute active : clarifier les besoins et objectifs	(11 ans)	***	
Emotions: 1-2-3 « émotion » !	(<u>3</u> ans)	•	
Etiquettes	(7 ans)	***	
Exider - Demander	(12 ans)	**	
Explorer la confrontation	(<u>9</u> ans)	***	
Expression artistique après lecture d'un conte	(<u>5</u> 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	(<u>9</u> ans)	* *	
Marionnettes en conflit	(<u>5</u> ans)	***	
Mes besoins	(7 ans)	••	/I: . ¬\
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	(<u>3</u> 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 Photolangage (Les) Photos émotions Pratique de la médiation Quand on se dispute (+ la roue à solutions) Quels besoins les ressentis suivants cachent-ils? Quels sont nos besoins les plus importants? Qu'est-ce que cela me fait? Ressentir dans le corps Résoudre les conflits (La) Roue à solutions Sculptures d'argile en binômes Se sentir 'relax' (La) Sonnette d'alarme Symboliser l'émotion (Le) Thermomètre à émotions (voir « Panneau aux él	(10 ans) (7 ans) (3 ans) (14 ans) (5 ans) (9 ans) (7 ans) (7 ans) (9 ans) (6 ans) (6 ans) (7 ans) (5 ans) (16 ans) motions » (3	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	(livret 9 & 10) (livret 4)
(Le) Thermometre a emotions (voir « Panneau aux ei	motions » (3	ans) ◆	
Une idée encore plus chouette	(5 ans)	◆◆	

<u>Livret 7</u>: Autonomie, responsabilité, motivation, objectifs

Activités pour ados & adultes «À cause de», «Grâce à» Amplificateur d'affirmation Apprendre à se motiver	(14 ans) (9 ans) (9 ans) (12 ans)	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	(livret 2) (livret 9) (livret 5)
Au lieu de je peux dire : voir « Plutôt que de dire (L') Aveugle et son guide Avoir-Faire-Être (La) Boîte à solutions	(7 ans) (12 ans) (7 ans)	* ***	(livret 2)
Boútique du changement (Les) Cartes de 'Responsabilité' Car-Wash	(10 ans) (11 ans) (7 ans)	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	(livret 5)
Ce que je voudrais réaliser (Les) Ceintures de comportement	(7 ans) (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	(<u>9</u> ans)	**	(11 (6)
Conduite aveugle	(<u>5</u> 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 Définir un contrat de classe	(9 ans) (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)	**	(IIVICL 4)
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) (12 ans)	**	
Mes besoins, mes objectifs Mes forces et faiblesses (-> Inventaire de)	(12 ans)	• • • •	
Mes principaux défis (ce que j'essaie d'améliorer)	(12 ans)	***	
mos principaux dens (de que j coodie à dificilorer)	(12 0110)		

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

Livret 8 : Bienveillance - Non-violence - Empathie

Applaudissements Appréciations Appréciations en miroir Association et discrimination	(5 ans) (7 ans) (11 ans) (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	(<u>7</u> ans)	* *	(livret 5)
(Le) Cercle de bonnes nouvelles	(<u>7</u> ans)	* *	(livret 2)
(La) Conduite aveugle	(5 ans)	*	(livret 2)
Demander sans faire pression	(6 ans)	**	(livret 4)
Des choses pas très gentilles	(<u>6</u> ans)	**	(livret 6)
Dessin de groupe	(<u>5</u> ans)	••	(livret 3)
(La) Douche des mots doux	(7 ans)	••	(" + 0)
Exércice d'empathie	(12 ans)	***	(livret 2)
(Les) Filles et les garçons (Les) Gestes de bienveillance	(11 ans)	***	
(Les) Gestes de bienveillance	(5 ans)	•	
(Le) Harcèlement	(12 ans)	***	(1: (0)
Harmonisation	(3 ans)	•	(livret 3)
Lévitation	(12 ans)	***	(livret 10)

Massage énergique (tapping) (Le) Message clair Mettre en scène et décrypter la violence (Les) Mots magiques	(7 ans) (6 ans) (11 ans) (6 ans)	* ** **	(livret 10) (livret 6)
Partager Positionnez-vous Pratique de la médiation Première impression	(4 ans) (9 ans) (12 ans) (9 ans)	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	(livret 7) (livret 6) (livret 2)
Prendre soin de soi Quand on se dispute Quels talents particuliers as-tu? Qu'est-ce que la violence? Qu'est-ce qui est violent?	(6 ans) (7 ans) (7 ans) (9 ans) (8 ans)	** ** **	(livret 6) (livret 5)
(La) Quille Respiration accompagnée Ronde des mercis Se faire des amis	(10 ans) (7 ans) (7 ans) (5 ans)	** ** **	(livret 10)
(Un) Sentiment de gratitude Slapping	(9 ans) (<u>7</u> ans)	* **	(livret 10)
Transmettre l'énergie de bienveillance Trouve un partenaire à ta taille Valeurs	(5 ans) (5 ans) (10 ans)	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	(livret 2) (livret 7)
<u>Livret 9</u> : pensée	positive		
«À cause de…», «Grâce à…» Accéder à un espace positif	(9 ans) (9 ans)	**	
Activités pour favoriser le développement de l'intelligence (schéma mental créatif)	(5-6 ans)	**	
Affirmations positives Affirmations positives (les planches)	(10 ans) (10 ans)	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	
Amplificateur d'affirmation	(10 ans)	**	// ·
Appréciations en miroir Apprendre à se motiver	(12 ans) (12 ans)	**	(livret 5) (livret 7)
"Au lieu de je peux dire"	(8 ans) ´	**	(IIVICE 7)
Boutique du changement	(11 ans)	***	(livret 5)
Ce que j'aime en moi / j'admire chez les autres Ce que je suis capable de faire	(7 ans) (7 ans)	*	
(Le) Cercle des bonnes nouvelles	(9 ans)	•	
Cercle d'appréciation Cinq objectifs sur les doigts de la main	(7 ans) (7 ans)	** **	(livret 7)
Clarifier les contrats	(9 ans)	**	(livret 7)
(Le) Conte collectif 'Pessimiste – Optimiste'	(9 ans)	* *	,
Contrat de résolution positive (L') Échelle de 0 à 10	(8-9 ans) (10 ans)	** **	(livret 7)
Ecoute positive	(12 ans)	**	
Estime de soi	(9 ans)	**	(livret 10)
Etre dans la joie Faire des erreurs	(11 ans) (7 ans)	**	(livret 10) (livret 5)
(Les) Gestes de bienveillance	(5 ans)	*	(livret 8)
Identifier les croyances négatives	(12 ans)	* * *	(II) (=)
(L') Inventaire de mes forces et faiblesses J'ai échoué	(9 ans) (11 ans)	**	(livret 5)
Mes affirmations positives	(8 ans)	**	
(Mon) contrat de résolution positive (voir : « contrat de	e ») ((livret 7)
Mon moi qui change Nos héros préférés	(9 ans) (11 ans)	**	(livret 7) (livret 5)
On change tout le temps	(9 ans)	**	(livret 7)
Pensée positive : comment muscler son cerveau	(8 ans)	* *	,
Penser et ressentir Positionnez-vous	(10 ans) (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 ? Qu'est-ce qu'une pensée négative/positive ?	(8 ans) (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)
(Leś) Trois cercles	(9 ans)	* *	(livret 5)
Ùne journée parfaite	(7 ans)	* *	,
Votré jour de triomphe	(9 ans)	* *	

Livret 10: relaxation – ancrage corporel

Accéder à un espace positif Autotapping Avoir-Faire-Être Boutique du changement Cinq, quatre, trois, deux, un Danse aveugle Danse folle Détectives renifleurs Equilibrer l'espace Estime de soi Être dans la joie Exercice d'empathie (Le) Fœtus Gonfler le ballon (relaxation simple) (La) Graine qui devient arbre Harmonisation Je suis un arbre Lévitation Mains chaudes (La) Marche de pleine conscience (Les) Marches Massage énergique (Tapping en trinômes) (Le) Mouvement lent (L') Ours et les bûcherons Penser et ressentir (La) Poupée de chiffon (La) Relaxation d'écoute Relaxation mandala Relaxation pour faciliter l'expression créative Relaxation simple Respiration accompagnée Rituels d'ancrage corporel (1) Tonicité musculaire	(12 ans) (5 ans) (12 ans) (11 ans) (5 ans) (6 ans) (4 ans) (4 ans) (7 ans) (9 ans) (11 ans) (7 ans) (6 ans) (7 ans) (8 ans) (7 ans) (8 ans) (10 ans) (10 ans) (5 ans) (10 ans) (5 ans) (10 ans) (5 ans) (6 ans) (6 ans) (6 ans)		(livret 7) (livret 5) (livret 5)
---	---	--	--

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

(2) Mobilisation des différentes articulations du corps

- (2.1) Mobiliser l'articulation du cou
- (2.2) Mobiliser les articulations du membre supérieur
- (2.3) Mobiliser l'articulation de la colonne vertébrale
- (2.4) Mobiliser l'articulation du bassin
- (2.5) Mobiliser les articulations du membre inférieur
- (3) Mobilité du visage
- (3.1) Mobiliser les muscles du visage
- (3.2) Mobiliser les yeux
- (3.3) Mobiliser le nez et la bouche
- (4) Contact tactile (le toucher)
- (4.1) Massages sur soi pour révéiller 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
 (4.8) Equilibre / 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
- (7.1) Recomaine 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) j	* *
Slapping	(10 ans)	* *
(La) Surenchère	(8 ans)	* *
Ùn 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 Accéder à un espace positif Accuser réception Actionner la sonnette Activités pour ados & adultes Activités pour foveriour le dévelopmement	(livret 9) (livret 9) (livret 4) (livret 3) (livret 3 & 4)	9 9 11 6/7 14
Activités pour favoriser le développement de l'intelligence (schéma mental créatif) Affirmations positives (les cartes) Ambassadeur Amplificateur d'affirmation (L') Animal Confiance Appel par le nom Applaudissements Appréciations Appréciations en miroir Apprendre à se motiver Associations de mots Association et discrimination Astuces pour former des sous-groupes Au lieu de je peux dire : voir « Plutôt que de dire » Auto-tapping Avant-arrière Avec mes 4 sens (L') Aveugle et son guide Avoir confiance Avoir-Faire-Étre	(livret 9) (livret 9) (livret 2 & 5) (livret 5 & 9) (livret 5) (livret 5 & 8) (livret 5) (livret 5) (livret 7) (livret 5) (livret 3) (livret 3) (livret 2) (livret 7 & 9) (livret 10) (livret 4) (livret 5) (livret 5) (livret 5) (livret 5) (livret 7)	3 9 6 10 7 6 6 7 11 4 8 6 6 4 6 7 12
B	(livret 4) (livret 2) (livret 2) (livret 4) (livret 7) (livret 2 & 4) (livret 4) (livret 5)	3 7 5 8 7 3 5
Cadeaux imaginaires Campagne publicitaire Cartes de responsabilité Car-Wash (Lavomatic) Ceci n'est pas mon ballon (Les) Ceintures de comportement Ce que j'aime en moi / j'admire chez les autres Ce que je suis capable de faire Ce que je vois (le regard neuf) Ce que je voudrais réaliser (Les) Cerceaux musicaux Cercle d'appréciation Cercle de bonnes nouvelles Cercle de parole Cercle 'j'aime, je n'aime pas'	(livret 5 & 8) (livret 3) (livret 7) (livret 7) (livret 6) (livret 3 & 7) (livret 9) (livret 9) (livret 8) (livret 7) (livret 3) (livret 3) (livret 5) (livret 2 & 5) (livret 3 & 4) (livret 2 & 4)	8 12 12 6 6 7 5 8 7 5 6 7

Cercle samoan Chacun à son tour (Les) Chaises-émotions (La) Chaise libre Chanter / danser son prénom (Le) Chapeau aux émotions (La) Chasse aux signatures (La) Chasse aux signatures (La) Chasse aux trésors Chef d'orchestre Cinq mots pour une histoire en équipes Circuit de mots Clarifier les contrats (La) Classe coopérative : quelles stratégies ? Clins d'œil Coco est bien assis ? Combien d'émotions y a-t-il ? Comment émergent les émotions ? Comment les émotions se manifestent Comme un seul homme Compter de 1 à 10 (différentes tonalités) Compter jusqu'à 20 Conduite aveugle Conseil de coopération (Le) Contact visuel Conte collectif pessimiste-optimiste Contes (questions à explorer) (Le) Contraire du problème Contrat de résolution positive Conversation en relai Conversation sur un prénom Conversation sur un prénom Conversations non-verbales (Le) Coude à coude (chaîne musicale) (La) Course alphabétique Création de scénarios Créer des histoires Cui-Cui		(livret 4) (livret 6) (livret 3) (livret 2) (livret 6) (livret 7) (livret 3) (livret 3) (livret 3) (livret 3) (livret 2) (livret 6) (livret 6) (livret 6) (livret 5) (livret 3) (livret 3) (livret 6) (livret 6) (livret 6) (livret 6) (livret 6) (livret 7) (livret 3) (livret 3) (livret 4) (livret 4) (livret 4) (livret 7) (livret 4) (livret 4) (livret 4) (livret 4) (livret 3) (livret 3) (livret 3) (livret 4) (livret 3) (livret 3) (livret 3) (livret 5) (livret 5) (livret 5) (livret 5)	14 88 64 8 19 8 9 9 7 7 5 6 10 7 7 6 8 6 5 7 9 3 9 8 9 10 5 5 9 11 4 5
Danse aveugle Dans la peau d'un autre Dans les pas de l'autre (Le) Débat "POUR" ou "CONTRE" Debout – Assis Définir un contrat de classe Dégager un objectif commun Demander sans faire pression Démonstration d'une conversation + Principes d'une bonne écoute Des choses pas très gentilles Des choses en commun Déséquilibre Dessin coopératif Dessin collectif Dessiner les problèmes Détectives renifleurs Devine le métier! Dictée coopérative "Donne" - "Prends" (La) Douche de mots doux Du tac au tac	** ** ** ** ** ** ** ** ** **	(livret 5) (livret 6) (livret 6) (livret 6) (livret 7) (livret 3) (livret 3) (livret 4) (livret 4) (livret 4) (livret 3) (livret 6 & 7) (livret 10) (livret 5) (livret 3) (livret 5) (livret 3) (livret 4 & 5) (livret 8) (livret 8) (livret 4 & 5)	4 3 9 12 9 7 11 6 8 5 6 12 7 5 8 4 8 9 11 7 11
(L') Échelle de 0 à 10 Écoute active : clarifier les besoins et objectifs Écoute active : la reformulation Écoute active : le questionnement invitant	** *** ***	(livret 9) (livret 4 & 6) (livret 4) (livret 4)	10 12 12 16

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

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

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

Relaxation d'écoute Relaxation mandala Relaxation simple (respiration & détente) Rencontres aveugles Respiration accompagnée Respiration de l'arbre Ressemblances et différences Ressentir dans le corps Résoudre les conflits Retrouvez votre famille animale Rituels d'ancrage corporel (Les) Robots Rocking (Le) Roi du silence (La) Ronde des mercis (La) Roue à solutions (Le) Ruban sonore	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	(livret 10) (livret 10) (livret 10) (livret 4) (livret 10) (livret 10) (livret 2) (livret 6) (livret 6) (livret 2) (livret 10) (livret 2) (livret 10) (livret 2) (livret 3) (livret 8) (livret 6) (livret 3)	10 57 67 99 69 46 47 57 67
Sauve qui peut! Savourer l'instant présent Sculptures d'argile en binômes Sculpture de groupe Se faire des amis Se joindre à la fourmilière Se lever de 1 à 10 (Un) Sentiment de gratitude Se ranger par ordre de Se ranger selon la date de naissance Se sentir 'relax' Si j'étais célèbre (Les) Six chapeaux de Bono Slapping (La) Sonnette d'alarme (Les) Statues Statues musicales Suivez le gigolo (La) Surenchère Symboles Symboliser l'émotion	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	(livret 3) (livret 9 & 10) (livret 6) (livret 3) (livret 8) (livret 2 & 5) (livret 3 & 10) (livret 8) (livret 2) (livret 2) (livret 10) (livret 7) (livret 4) (livret 4) (livret 5) (livret 2 & 5) (livret 2 & 5) (livret 6)	50 68 58 49 77 77 77 55 35 88 16
T	e»)* * * * * * * * * * * * *	(livret 2 & 5) (livret 10) (livret 2) (livret 2) (livret 7) (livret 5) (livret 5) (livret 2) (livret 5) (livret 5) (livret 5) (livret 5) (livret 8) (livret 3) (livret 5 & 7) (livret 5) (livret 2) (livret 2) (livret 2) (livret 2) (livret 2) (livret 3)	756691945109568774465
Une expérience réussie Une journée parfaite Une réalisation dont je suis fier	** **	(livret 7) (livret 7 & 9) (livret 5)	9 9 7

Un matin dans la jungle Un mot à la fois	* *	(livret 5 & 10) (livret 4)	4 8
V(La) Vague sonore Valeurs (Le) Vent Victime – agresseur – sauveur	** ** **	(livret 2) (livret 8) (livret 10) (livret 7)	7 10 5 12
Visualisation créative : le voyage Visualiser le succès (Le) Vocabulaire en mouvement Vogue le navire Votre jour de triomphe	** ** **	(livret 10) (livret 7) (livret 3) (livret 7) (livret 9 & 10)	12 10 6 12 9
XY			
Yoga détente Z	.	(livret 10)	4

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)
- Michel Claeys, *Kit "Spécial Rentrée" Instaurer un climat de classe positif.* (2019, PDF)