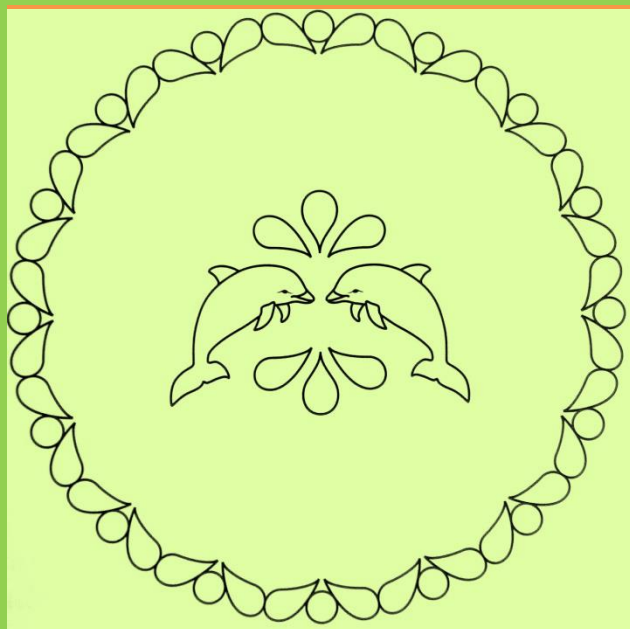




Michel Claeys

Mon journal de bord CPS

2



Education aux compétences psychosociales
Cahier d'élève – deuxième niveau

Mon journal de bord CPS

(Compétences Psycho-Sociales)

(2)

Michel Claeys

**Un livret d'élève,
en complément aux activités
d'éducation émotionnelle et relationnelle**

Pour obtenir

des exemplaires de ce livret :
rendez-vous en librairie ou sur

www.bod.fr/librairie

Pour télécharger gratuitement l'introduction et
les instructions destinées aux enseignants :

rendez-vous sur le site **www.education-emotionnelle.com/livres**

Vous y trouverez également une version électronique du livre
de Michel Claeys «*Education émotionnelle de la maternelle au lycée*»
(éditions Le Souffle d'Or, nouvelle édition 2018)
et d'y trouver des ressources complémentaires pour vous familiariser à
l'enseignement des CPS.

Autres livres du même auteur

(dans le domaine de l'éducation émotionnelle et sociale) :

- ENSEIGNANTS CPS – Guide pratique d'éducation aux compétences psychosociales, 10 livrets. PDF téléchargeables sur www.education-emotionnelle.com (2019)
- Kit « SPECIAL RENTREE » - Instaurer un climat de classe positif. (2019, PDF)
- 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).
- PRATIQUE DE L'ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE - apprentissage de la relation et de la communication justes (Éditions Le Souffle d'Or, 2004, 2008). Épuisé.
- ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE, GUIDE DE L'ANIMATEUR (Éditions Le Souffle d'Or, 2008). Épuisé.

Édition : BoD - Books on Demand,

12/14 rond-point des Champs-Élysées, 75008 Paris, France

Impression : BoD - Books on Demand, Norderstedt, Allemagne

ISBN : 9782322156955

Dépôt légal : septembre 2018

Mon journal de bord CPS (2)

Copyright © Michel Claeys Bouuaert, 2018

Illustrations de Xie Yuan Mo

CONTENU du livret

Introduction
Règles de vie et contrat de classe
Le Conseil de coopération
Les métiers de classe
Les ceintures de comportement
Les activités pratiques
Mon auto-évaluation
Mon journal de bord

Mon nom :

Ma classe :

Année scolaire :

Introduction

Tout en facilitant l'instauration d'un climat positif et coopératif, l'éducation émotionnelle et sociale (EES) vise à développer les *compétences d'être* et les *compétences relationnelles*, soit ce qu'on appelle les **compétences psychosociales (CPS)**. Cet aspect essentiel de l'action pédagogique propose des activités, généralement ludiques, qui lèvent les barrières entre les individus, qui relient, qui intègrent, qui installent la confiance, l'ouverture, qui développent les compétences communicationnelles, la résolution des conflits, la coopération et autres compétences indispensables pour une bonne intégration dans la vie en société.

Ce JOURNAL DE BORD est un cahier personnel dans lequel l'élève est invité à écrire ou dessiner ses réflexions, observations et apprentissages divers dans les domaines explorés par les activités d'éducation émotionnelle et relationnelle. Une large part est consacrée à des activités en individuel, offrant un temps de réflexion préalable à une mise en commun verbale.

A ce titre, ce JOURNAL représente un espace d'exploration qui n'est pas destiné à être remis à l'enseignant ou aux parents. L'élève en partagera ce qu'il veut bien en partager. Cet outil lui appartient.

Ce JOURNAL est un *complément* aux thèmes et activités proposées. Chaque activité sera donc introduite et menée par un enseignant formé à cette approche.

L'élève peut vouloir s'aventurer à explorer seul les exercices du cahier, mais il est préférable qu'il le fasse dans le contexte de groupe tel que proposé par l'enseignant.

Les **4 premières sections** (Contrats de groupe ; le Conseil de Coopération ; les métiers de classe ; les ceintures de comportement) offrent un rappel des principes et un espace de prise de notes. Ces approches seront proposées en fonction des choix de l'enseignant.

Les **2 dernières sections** (Mon Auto-évaluation, Mon Journal de bord et notes personnelles) sont destinées à l'autoréflexion des élèves. À mesure qu'ils grandissent, ils pourront progressivement y consacrer plus de temps.

La section **Activités Pratiques** propose des sujets d'exploration en individuel, qui peuvent également être utilisés en 'brainstorming' collectif (surtout avec les enfants qui ne sont pas encore à l'aise avec l'écriture). Comme introduction à une activité en sous-groupes, les questions offrent aux élèves un temps de réflexion pour se préparer à une mise en commun verbale en binômes, en trinômes ou en plus grands groupes.

Pour plus de précisions, voir les livres de Michel Claeys :

L'Education Émotionnelle, de la maternelle au lycée (éditions du Souffle d'Or, 2014-2018)

LE DEFI EMOTIONNEL, comment comprendre et mettre en œuvre le nouveau projet pédagogique (Souffle d'Or, 2018).

Règles de vie et contrat de classe

Quelles sont les conditions pour que le groupe fonctionne correctement ?

- Ce que j'aime dans l'organisation de la classe (et qui devrait être la règle) :

- Ce que je n'aime pas dans l'organisation de la classe (et qui devrait être évité) :

- Ce dont j'ai besoin personnellement pour me sentir à l'aise dans cette classe :

- Ce que je pense pouvoir faire pour que les autres se sentent à l'aise dans cette classe :

(Partagez en sous-groupes et formulez ensemble les règles de vie nécessaires au bon fonctionnement de la classe – ou du groupe)

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

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

J'appose ma signature en signe d'accord :

Le Conseil de coopération

Le Conseil de coopération se réunit aux jours et heures suivants :

les à h

Lors du Conseil de coopération, nous respectons les règles de communication, convenues.

Le Conseil désigne un président (facilitateur), un gardien du temps, un(e) secrétaire et un gardien des règles de communication.

L'objectif du Conseil de coopération est de :

- 1) clarifier les règles de vie et les contrats de classe
- 2) résoudre les problèmes et les conflits
- 3) prendre des décisions ensemble
- 4) désigner les métiers (rotation toutes les 3 semaines)
- 5) exprimer des appréciations et remerciements
- 6) décider ou acter les changements de ceintures de comportement.

Décisions importantes prises par le Conseil de coopération :

Date : Décision :

Date :

Décision :

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Les ceintures de comportement

Il existe 6 couleurs de ceinture différentes, désignant 6 niveaux de progression : blanche (accordée à tous dès le départ), jaune, orange, verte, bleue et marron (le niveau le plus élevé).

L'élève peut faire une demande de progression d'une ceinture, mais il doit justifier sa demande. L'enseignant accepte ou non, et justifie sa décision en indiquant si nécessaire les progrès à réaliser. Toute nouvelle ceinture accordée commence par une période d'essai de 3 semaines.

Chaque élève est inscrit sur un poster affiché au mur dans la section correspondant à sa ceinture.

Droits et obligations : *(à titre d'exemple – voir décisions du Conseil de coopération)*

Ceinture blanche : *je suis capable de... (répondre aux objectifs A)*

- ne pas faire mal aux autres
- écouter l'enseignant
- ranger correctement mes affaires

Je suis autorisé à... :

- participer aux activités de la classe
- exprimer mon opinion
- voter au Conseil de coopération
- travailler seul tranquillement

Ceinture jaune : *je suis capable de... (objectifs A+B)*

- suivre correctement les instructions de l'enseignant
- lever la main avant de parler

Je suis autorisé à... : (en plus des droits accordés au niveau précédent)

- faire un métier facile
- me déplacer dans la classe (quand et comme autorisé)

Ceinture orange : *je suis capable de... (objectifs A+B+C)*

- travailler sans déranger les autres
- faire mon travail correctement

Je suis autorisé à... : (en plus des droits accordés aux niveaux précédents)

- faire un métier plus difficile
- montrer / enseigner aux autres élèves des compétences simples (gestes, attitudes)

Ceinture verte : je suis capable de... (objectifs A+B+C+D)

- reconnaître mes erreurs quand je me trompe
- aider les autres quand ils me le demandent
- partager mes affaires (quand je n'en ai pas besoin)

Je suis autorisé à... : (en plus des droits accordés aux niveaux précédents)

- faire un métier plus difficile
- montrer / enseigner aux autres élèves des compétences simples (gestes, attitudes)

Ceinture bleue : je suis capable de... (objectifs A+B+C+D+E)

- pratiquer des 'messages clairs' en cas de conflit
- aider à trouver des solutions aux problèmes de la classe
- faire des propositions utiles au Conseil de coopération

Je suis autorisé à... : (en plus des droits accordés aux niveaux précédents)

- faire un travail plus difficile
- être un chef d'équipe
- être président au Conseil de coopération
- montrer / enseigner aux autres élèves des compétences plus difficiles (gestes, attitudes)

Ceinture marron : je suis capable de... (objectifs A+B+C+D+E+F)

- travailler et progresser en toute autonomie
- aider les autres à respecter les contrats et les consignes

Je suis autorisé à... : (en plus des droits accordés aux niveaux précédents)

- faire un travail à plus grande responsabilité
- être un chef d'équipe
- faciliter les réunions de groupe
- donner mon avis sur la progression des ceintures des camarades de classe
- être tuteur dans des tâches plus difficiles

Les métiers de classe

En fonction de leur couleur de ceinture, les élèves ont accès à des métiers différents, exigeant des compétences d'autonomie et de responsabilité accrue. Les métiers sont attribués pour une durée de 2 ou 3 semaines, lors du Conseil de coopération.

Exemples de métiers :

- GESTIONNAIRE DES METIERS : gère le tableau des métiers. Inscris les élèves en fonction de leur envie et de leur permis. Les changements se font toutes 3 semaines (permis vert),
- CONTROLEUR : contrôle que les métiers sont assumés (permis vert),
- SERVICE : distribue et récupère les feuilles, les cahiers et le matériel,
- RANG : se met en début du rang pour le diriger en toute sécurité (permis vert),
- CARTABLES : contrôle le rangement des cartables,
- FACTEUR : relève et distribue le courrier,
- PHOTOCOPIEUR : fait les photocopies, forme d'autres enfants à utiliser la photocopieuse et leur fait passer le brevet,
- BCD : range la bibliothèque tous les soirs, aide un camarade à choisir ou emprunter un livre,
- FICHIER : distribue et range les fichiers,
- INFORMATIQUE : allume les ordinateurs le matin et les éteint le soir, aide les enfants qui ont des problèmes, fait passer des brevets
- AFFICHES : met l'affiche qui correspond au lieu, à l'activité où se rend la classe (piscine, terrain de sport...). Affiche les dessins et productions de la classe.
- CANTINE : téléphone pour annuler un repas.
- RANGEMENT : vérifie le rangement de la classe et contacte les différents responsables pour y remédier.
- COUR : vérifie l'utilisation correcte des jeux de la cour et de leur rangement. Contrôle que le matériel et le grillage de la cour ne sont pas dégradés.
- TABLEAU : efface et nettoie le tableau.
- GARDIEN DE LA PROPRETE : vérifie la propreté et balaie le sol si nécessaire (ou demande de le faire à quelqu'un qui s'est montré négligeant).
- PORTIER : ouvre les portes et rideaux le matin et les ferme le soir.
- DEVOIRS : note les devoirs au tableau.
- DATE : note la date au tableau.
- JOURNALISTE : rédige les articles pour le cahier de vie, recherche et imprime un article sur Internet en vue de le présenter aux autres.
- METEO : relève tous les matins les températures maxi et mini.
- autres :
-
-
-

Nos décisions concernant les métiers :

Les métiers que j'ai fait :

Dates :

Métier :

Du	au	:	
Du	au	:	
Du	au	:	
Du	au	:	
Du	au	:	
Du	au	:	
Du	au	:	
Du	au	:	
Du	au	:	
Du	au	:	
Du	au	:	
Du	au	:	
Du	au	:	
Du	au	:	
Du	au	:	
Du	au	:	

Dates :

Métier :

Du au :

Du au :

Du au :

Du au :

Du au :

Du au :

Du au :

Du au :

Du au :

Du au :

Du au :

Du au :

Du au :

Du au :

Du au :

Du au :

Du au :

Du au :

Du au :

Du au :

Du au :

Activités pratiques

(Explorations individuelles avant mise en commun)

1) Les choses à faire

Pense à toutes les choses que tu dois faire les jours d'école, du réveil au coucher. Fais-en une liste détaillée :

Compare ta liste avec celle de tes camarades.

Cela te donne-t-il des idées pour modifier certaines choses ?...



2) Qui suis-je?

- Si j'étais un animal, je serais... : *(Quel animal, pourquoi, quelles compétences, quel genre de vie aurais-tu ? Quels ressentis ?...)*

- Ma famille :

- Trois choses que je voudrais qu'on sache de moi :
 - 1)
 - 2)
 - 3)

- Mes talents particuliers (ce pour quoi je me sens doué) :

- Les personnes que j'admire le plus :

- Les choses que je n'aime pas :

- Mon souhait le plus cher :



3) **Mon groupe**

Écris les noms de chaque élève de ta classe, avec pour chacun un qualificatif gentil (une qualité par laquelle il ou elle aimerait se décrire).



4) **Ressemblances et différences**

- Qui est ton/ta meilleur(e) ami(e) ?
- Quelles sont les choses que vous avez en commun (les ressemblances) ?
- Quelles sont les différences qu'il y a entre vous ?
- Qui aimes-tu qui est très différent de toi ?
- Quelles sont les choses que vous avez néanmoins en commun ?
- Est-il plus facile d'aimer quelqu'un qui te ressemble ?
- Que pouvons-nous apprendre de nos différences ?



5) Mon schéma de communication

Souviens-toi d'une conversation que tu as eue récemment. Avec qui était-ce ? Qui a engagé la conversation ? De quoi s'agissait-il ? Qui a parlé le plus, qui a écouté le plus ? Comment la conversation s'est-elle terminée ? Était-ce satisfaisant ? Qu'est-ce qui aurait pu être différent ?

Es-tu satisfait(e) de la qualité de communication que tu as avec tes amis ?... ta famille ?... les autres personnes que tu rencontres ?... *(évalue sur une échelle de zéro à 10) :*

Quel est ton schéma habituel de communication ? *(écouter plus, parler plus...)*

Quelle est ton principal "défi" (difficulté) de communication ?

Quelles sont les compétences de communication que tu aurais le plus besoin de développer ?

(PARTAGE en sous-groupes)



6) **Les principes d'une bonne écoute**

Quelles sont les « barrières » à une bonne écoute ? (les choses à ne pas faire)

Quelles sont les principes d'une bonne écoute ? (les attitudes utiles)

(Écris et partage en sous-groupes)



7) **“Accuser réception” d’un message**

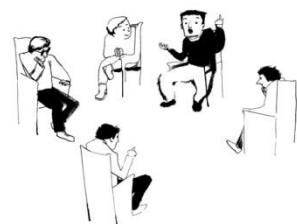
Quelles sont les différentes manières par lesquelles on peut exprimer qu’on a bien entendu ce que quelqu’un cherche à nous dire ?



8) **Le message-JE**

Qu'est-ce qu'un "message-JE" ?

Pourquoi est-il préférable de parler de soi plutôt que de l'autre ?



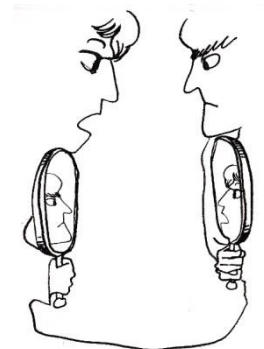
9) Regarder comme une caméra

Qu'est-ce qu'un «jugement» sur une autre personne ? Peux-tu donner quelques exemples ?

Quel est ton ressenti lorsque d'autres expriment un jugement sur toi ?

Comment éviter de juger les autres ?

Qu'est-ce qu'un «regard de caméra» ? Quelle différence y a-t-il entre la manière de voir d'une caméra et la nôtre ? Quel enseignement pouvons-nous en tirer ?



10) **Le corps aussi parle (la communication non-verbale)**

Nous exprimons continuellement beaucoup de choses rien que par notre posture, notre gestuelle, nos mimiques. Même sans ouvrir la bouche, nous communiquons. Prends un moment pour regarder autour de toi et note ce que tu observes comme expressions non-verbales de la part de tes camarades.

Écris ou dessine ce que tu vois.



11) Comment les émotions s'expriment-elles dans notre corps ?

Lorsque tu es en colère, ou stressé, angoissé, paniqué... quels sont les signaux corporels qui accompagnent cette émotion ? Comment ton corps te signale-t-il que « quelque chose ne va pas » ?

Que ressens-tu dans ton corps en ce moment ?

Juste là, dans ton corps, quelles sont les sensations qui attirent ton attention ? Prends un moment pour t'intérioriser et ressentir... Juste accueillir ce qui est là... Respirer et ressentir...

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



12) Ma fiche colère + ma roue à solutions

Qu'est-ce qui te stresse, t'énervé ou te met facilement en colère ces temps-ci ?

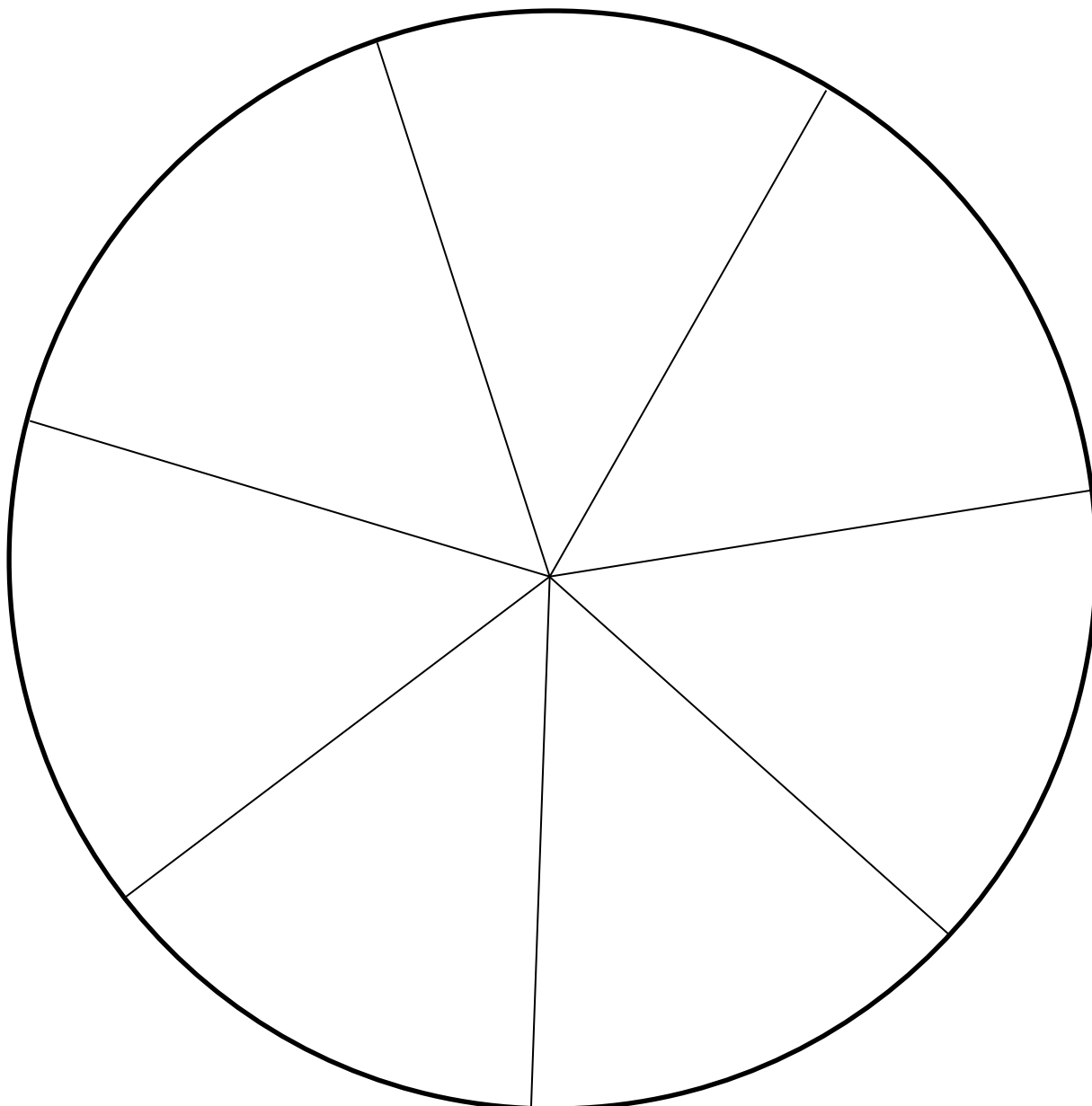
Comment réagis-tu d'habitude à cette situation ? (*Les pensées, les mots, les attitudes qui n'offrent aucune solution*)

Comment penses-tu qu'il serait préférable que tu puisses réagir ? (*Les pensées, les mots, les attitudes qui offrent des solutions – sois le plus précis possible*)



Ma roue à solutions

Choisis les 7 meilleures options. Dessine une solution + un mot-clé dans chaque quartier de pizza) :



13) **Quand je me sens triste ou déprimé**

Quelles sont les choses qui me rendent triste ?

Que puis-je faire quand je me sens triste ?

Que puis-je faire quand je vois quelqu'un qui se sent triste ?

Quand je me sens angoissé

Quelles sont les choses qui m'angoissent, qui me font peur ?

Que puis-je faire quand je me sens angoissé ?

Que puis-je faire quand je vois quelqu'un qui se sent angoissé ?



14) **Se faire des amis**

- Quels sentiments le mot “amitié” évoque-t-il pour toi ?

- Quels sont les gestes et attitudes que tu **apprécies** de la part de tes ami(e)s ?

- Quels sont les gestes et attitudes que tu **n’apprécies pas** ?

- Quelles sont les choses les plus “chouettes” que vous ayez faites ensemble ?

- Que faut-il pour qu’une amitié fonctionne bien?

- Que faut-il éviter de faire entre amis ?



15) Les gestes de bienveillance

De quelles différentes manières peut-on exprimer de la bienveillance envers les autres ?

Quel est le contraire de la bienveillance ?

Très concrètement, quelles attitudes de bienveillance vont faire une différence en famille ?

Très concrètement, quelles attitudes de bienveillance vont faire une différence à l'école ?

Très concrètement, quelles attitudes de bienveillance vont faire une différence dans le monde ?

Quelles sont les conditions qui vont permettre à la bienveillance de se développer ?



16) Appréciations

Quelles sont les choses pour lesquelles je peux exprimer de la gratitude aux autres ? (dans ce groupe et en dehors) :

Aujourd'hui, je voudrais dire ma gratitude (exprimer une appréciation)

à pour

Aujourd'hui, je voudrais m'apprécier moi-même
pour



17) Les mots magiques

Comment te sens-tu quand on te dit

“Merci”

“Je suis désolé(e)”

“Je te demande pardon”

“J’apprécie vraiment ce que tu as fait”

“Tu es quelqu’un de formidable”

“Est-ce que tu veux que je t’aide ?”

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

Explore comment ces mots peuvent créer un climat différent dans la vie de tous les jours.

Apprécie ceux qui les utilisent à ton égard.



18) **Être en confiance**

- Quelles sont les choses que tu fais avec confiance ?

- Quels sont les lieux où tu te sens plus “en confiance” ?

- Quels sont les lieux où tu te sens moins “en confiance” ?

- Quelles sont les personnes avec lesquelles tu te sens plus “en confiance” ?

- Quelles sont les personnes avec lesquelles tu te sens moins “en confiance” ?

- Pense à une chose (ou plusieurs) que tu aimerais savoir faire avec plus de confiance :



19) **L'animal 'Confiance'**

Imagine que 'Confiance' soit le nom d'un animal, réel ou imaginaire.

Quel animal serait-ce ?... Imagine-le devant toi, cet animal... comment est-il ?
Comment se comporte-t-il ? ...

Maintenant, imagine ETRE cet animal 'Confiance'. Explore comment tu peux te glisser dans cette présence, dans cette 'confiance'... Quelle est la sensation ?...

Quelles sont les choses que tu fais le mieux ?

Où habites-tu ? Quel genre de vie mènes-tu ?

Comment marches-tu ? Comment regardes-tu autour de toi ?...

Quand tu es prêt(e), écris ou dessine ce que tu retiens de cette expérience :



20) **Une expérience réussie**

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

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

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



21) Parler face au groupe

Imagine que tu doives faire un discours, une conférence, devant toute la classe. Comment te sentirais-tu ?

Qu'est-ce que tes camarades de classe pourraient faire pour t'aider à te sentir à l'aise ?

Qu'est-ce que tes camarades de classe pourraient faire qui te mettrait mal à l'aise ?

Il est facile de parler en public lorsque je... :

Pense à quelqu'un qui est très à l'aise pour parler en public. Qui est-ce ? Imagine-le face à une salle énorme, en pleine confiance... Maintenant, imagine ETRE cette personne... Entre dans sa peau, dans sa compétence. Imagine-toi faire exactement la même chose...

Que cela t'inspire-t-il ?

Si tu te sens prêt(e), joue un petit texte en 'jeu-de-rôle', dans la peau de ce personnage...



22) Prendre soin de soi

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

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



23) Une journée parfaite

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 et des conditions qui peuvent rendre ta journée parfaite :

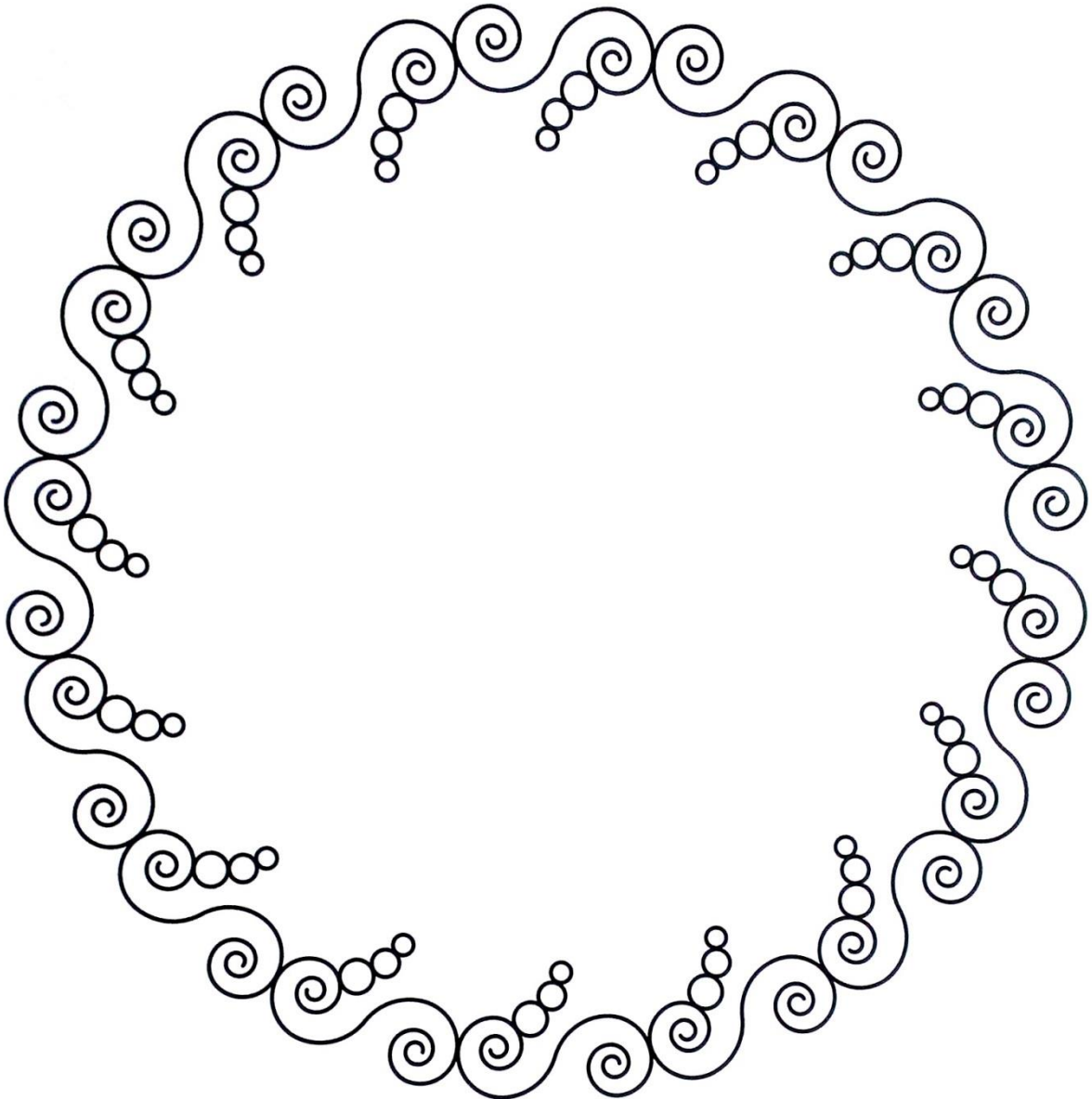


24) **Qu'est-ce qui vous rend heureux ?**

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

Partage



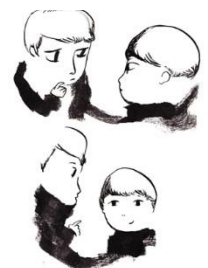
25) Relaxation MANDALA

Je complète ce mandala et je partage en sous-groupe
ce qu'il signifie pour moi et
comment je me suis senti en dessinant.

26) On change tout le temps

Imagine que tu aies une baguette magique qui pourrait te transformer en un instant. Comment aimerais-tu être différent(e) ? Qu'est-ce qui changerait en toi ?

Ferme les yeux et imagine que ce changement se réalise... Comment te sens-tu dans ton nouveau MOI ? Que ferais-tu différemment maintenant ?



27) Quels besoins les ressentis suivants cachent-ils ?

Quels sont les besoins exprimés dans les messages suivants ?

- **C'est vraiment trop injuste ! Ma sœur reçoit toujours plein de choses et moi jamais rien !**
- **S'il te plaît, ne m'ennuie pas avec tes histoires maintenant. Je suis fatigué !**
- **Tu pourrais me donner un coup de main pour ranger, plutôt que de rester scotché à la télévision !**
- **Cela fait plusieurs jours que je n'ai pas parlé à quelqu'un...**
- **Regarde ce que j'ai fait ! N'est-ce pas magnifique ?**
- **Je ne veux plus jouer avec toi ! Tu n'es qu'un tricheur !**
- **Malheureusement, je ne pourrai pas venir à ta soirée. Mes parents ne me laissent jamais sortir seule le soir !**
- **Pour les vacances, j'irai peut-être quelquefois à la piscine, tout au plus. Moi on ne m'emmène jamais en voyage !...**



28) Quels sont tes besoins ?

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

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

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

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

Si nécessaire, prends des résolutions claires et précises: que comptes-tu faire?



29) **Demander sans faire pression**

Que ressens-tu lorsqu'on te force à donner ou à faire quelque chose ?

De quelles manières mettons-nous la pression sur les autres ?

Quelles sont les mauvaises manières de demander ?

Quelles sont les bonnes manières de demander ?

Reformule en demandes correctes et recevables :

- **Arrête de faire ce bruit, je n'arrive pas à me concentrer !**
- **C'est à ton tour de faire le nettoyage !**
- **Jure-moi de ne plus jamais me mentir !**
- **J'en ai assez de te répéter dix fois la même chose ! Tu ne m'écoutes jamais !**
- **Je ne supporte pas que tu fouilles dans mes affaires !**
- **Jamais de la vie, je n'irai pas voir cette vieille tante avec vous !**

30) **Des choses pas très gentilles**

Il y a des mots, des gestes, des attitudes qui ne sont pas très gentils, parfois même franchement méchants. Qu'est-ce qu'on t'a déjà fait qui fut pénible ?

Quelles sont les autres choses qu'on peut faire pour embêter les autres ?

Pour quelles raisons penses-tu qu'on puisse avoir envie d'embêter ou d'être méchant avec les autres ?

Qu'est-ce qu'on a tendance à faire lorsque quelqu'un nous embête ?

Qu'est-ce qui peut aider à régler le conflit ?

Qu'est-ce qui va plutôt envenimer le conflit ?



31) **Résoudre les conflits**

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

1 – Avec qui était-ce ?

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

3 – Quelle a été ton attitude ?

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

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

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

Note (ou dessine) ici et partage tes idées :



32) Le message clair

Lorsque quelqu'un te contrarie, tu peux exprimer le message suivant :

- 1 – Quand tu (*fais ceci ou cela – l'observation des faits*)
- 2 – Je me sens
- 3 – Est-ce que tu le comprends ?

L'autre alors devrait pouvoir te répondre :

- 1 – Quand je (*fais ceci ou cela...*)
- 2 – Tu te sens
- 3 – Je le comprends.

Et à son tour, il peut te dire ;

- 1 – Quand tu (*fais ceci ou cela – l'observation des faits*)
- 2 – Je me sens
- 3 – Est-ce que tu le comprends ?

Et tu répondras :

- 1 – Quand je (*fais ceci ou cela...*)
- 2 – Tu te sens
- 3 – Je le comprends.

Après avoir échangé ces messages, vous pouvez rechercher ensemble quelle solution vous permettra d'être tous les deux contents :

Tu voudrais que ...

Je voudrais que...

Quelle meilleure idée pouvons-nous avoir ?

Retiens bien ces mots, car nous allons les utiliser dans des situations imaginaires, comme apprentissage. En sous-groupes de 3, imaginez une situation de conflit et préparez-vous à la jouer devant les autres.



33) Qu'est-ce que la violence ?

- 1 – C'est quoi «être violent» ? Quelles sont les différents «actes de violences» que tu connais ? (*violence physique, violence verbale,...*)

- 2 – Quelles sont les causes de la violence, les raisons qui peuvent pousser quelqu'un à commettre des actes de violence?

- 3 – Quelles sont les conséquences de la violence ?

- 4 - Quelles alternatives y a-t-il à la violence? (les modes de comportement préférables)

- 5 – Peut-on s'opposer à la violence? Quelles sont les meilleures manières de faire face à la violence ?



34) **Dessiner les problèmes**

Pense à un problème qui te tracasse :

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



35) Conversation avec le dessin

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



36) Le contraire du problème

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

Dessine le contraire du problème :

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

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

Écris : je pourrais :

Et ensuite imagine que tu le fasses réellement !



37) **Mettre en place la solution**

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

Partage ce que tu as appris de cette expérience.



38) **Si j'étais célèbre**

J'aimerais être célèbre pour :



39) Quels pas concrets ?

Écris une chose que tu aimerais être capable de faire, une nouvelle compétence :

Quelles sont les pas concrets qu'il te faudra faire pour atteindre cet objectif ?

Dessine cette nouvelle compétence :



40) **Apprendre à se motiver**

- 1) Quelles sont les choses que tu sais devoir faire mais que tu n'aimes pas faire, pour lesquelles tu n'as aucune motivation ? Cite s'en 1 ou 2 et explique brièvement pourquoi tu n'aimes pas faire ces choses (ce qui te retient, te démotive).

- 2) Identifie les conséquences désagréables, indésirables, qui résultent du fait de ne pas faire ces choses (ou de les remettre à plus tard).

- 3) Quelles sont les choses que tu adores faire, pour lesquelles tu as une forte motivation ? Explique brièvement pourquoi, ce qui te motive.

- 4) Que penses-tu pouvoir faire ou mettre en place qui pourrait t'aider à être davantage motivé(e) pour cette tâche, qui pourrait t'aider à AIMER cette tâche ?...

- 5) De quelle manière pourrais-tu te RECOMPENSER pour une meilleure motivation envers cette tâche ?

Partage en sous-groupe.

41) **Ma recette de réussite**

Qu'est-ce qui va t'aider à réaliser tes objectifs et aspirations ? Dessine ou écris:

Je réussis lorsque je :



42) Mes forces et faiblesses

Remplis ces trois colonnes et partage en sous-groupes.

Dans la première colonne, fais la liste de tes points forts, tes qualités, ce que tu fais bien.

Dans la deuxième colonne, fais la liste des domaines dans lesquels tu as des difficultés, ce que tu ne fais pas bien encore.

Dans la troisième colonne, écris les qualités et compétences que tu aimerais développer, tes aspirations.

[illegible]

43) Mes principaux défis (ce que j'essaie d'améliorer)

Au cours de la vie, tout le monde rencontre des défis, des difficultés. Et chaque défi est une occasion d'apprendre quelque chose.

Quels sont tes défis en ce moment ? Qu'est-ce qu'ils te permettent d'apprendre ?

Écris 5 choses, 5 domaines dans lesquelles tu t'efforces actuellement de t'améliorer :

1-

2-

3-

4-

5-

Magnifique!

Imagine-toi dans une immense salle pleine de monde. Tous des gens qui, comme toi, sont en train d'apprendre des choses. Soudain, le 'grand chef' qui est devant, sur l'estrade, appelle ton nom. Tu vas vers l'estrade, tu montes. Le chef de cérémonie lit la liste des choses que tu as déjà réalisées et des choses que tu es encore en train d'apprendre... Et la foule applaudit. On te remet une récompense... On t'acclame... Tu peux être fier de qui tu es...

Comment te sens-tu ?... Dessine ou écris ici tes impressions :



44) Ce que je voudrais réaliser

Mes objectifs sont :

Les pas que j'ai déjà accomplis :

Les pas suivants que je vais faire :



45) La liste de mes réalisations

Ce que j'ai déjà appris, fait, réalisé, réussi... :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings visible.

(NB : cette liste peut éventuellement être limitée à «cette année»)

46) **Quelques compétences à développer**

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

COMPÉTENCES PERSONNELLES

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

COMPÉTENCES COMMUNICATIONNELLES

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

COMPÉTENCES SOCIALES

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

- ☐ Autres :
- ☐

OBJECTIFS PAR RAPPORT AU CONTEXTE FAMILIAL

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



47) Plutôt que de dire.... Je peux dire

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

Plutôt que de dire....

Je ne suis pas doué(e) pour...
pour...

Je suis hyper doué(e) pour...

C'est trop difficile

C'est trop facile

J'ai peur de faire des erreurs

J'abandonne

Je n'y arrive pas

C'est suffisamment bien comme cela

C'est trop dur pour moi, je préfère
renoncer.

Je ne suis pas aussi doué(e) que
mon ami(e)

je peux dire

Je ne suis PAS ENCORE doué(e)
(mais ça va venir !)

J'ai appris comment faire et j'ai
des compétences pour ...

Cela va me demander un peu d'effort
et de pratique, mais je peux y arriver.

Si j'aborde la question de telle ou telle
autre manière, cela peut être plus
intéressant.

Si je fais des erreurs, cela me
permettra d'apprendre quelque chose.

Il doit y avoir une meilleure manière de
faire. Je peux y arriver si je continue à
chercher une meilleure stratégie.

Il va falloir que je demande de l'aide.
Qui est-ce qui pourrait m'aider ?

Comment est-ce que je pourrais
encore améliorer ?

C'est un défi et j'adore les défis. Je
vais poursuivre mes efforts
jusqu'à ce que je réussisse.

Je suis aussi doué(e) que je choisis
de l'être ; cela ne dépend que de
moi



48) **Mes affirmations positives**

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.*

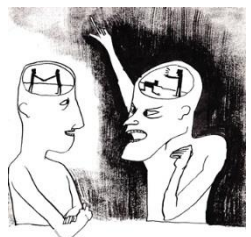
Choisis celles qui te semblent le plus utiles pour toi (écris-les en grand sur un poster) :

- 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 :



49) Mon 'Moi' qui change

Je peux changer en faisant les choses suivantes :

[illegible]

50) Mon contrat de résolution positive

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

1) Quel comportement ? (*fais-en la description et précise, si tu peux, ce qui te pousse à agir ainsi*) :

2) Les effets négatifs : en quoi ce comportement est-il problématique, pour toi-même et pour les autres :

3) La solution (ce que tu pourrais faire de différent, de plus souhaitable) :

4) Ce qui va se produire comme effet positif en adoptant ce nouveau comportement :

5) Ton engagement : *je suis prêt à*

6) Ce que l'enseignant / l'éducateur peut faire pour te soutenir dans cet engagement :

7) Ce que tes parents (tes proches) peuvent faire pour t'aider à atteindre cet objectif :

Mon auto-évaluation

Date :

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

Capacité à respecter les autres (sans conflits) :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à écouter et suivre les consignes :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à participer activement et positivement aux activités :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à travailler seul et en silence :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à exprimer mes opinions face au groupe :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à respecter les consignes de communication (écoute, ne pas interrompre, messages-je...) :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à ranger mes affaires correctement à leur place :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à assurer mon métier correctement :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à reconnaître mes erreurs quand je me trompe :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à coopérer et aider les autres :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à partager mes affaires (quand je n'en ai pas besoin) :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité de donner de bonnes idées au Conseil de coopération :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité d'aider à résoudre les difficultés de la classe :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à pratiquer le 'message clair' en cas de conflit :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à faire de la médiation et aider les autres à résoudre leurs conflits :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité d'apprécier les autres :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Stabilité émotionnelle (généralement de bonne humeur) :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à être un bon chef d'équipe :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à être un bon président de Conseil ou gardien des règles de communication :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à travailler et progresser de manière autonome :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à faire face aux défis avec persévérance et détermination :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Ma motivation à apprendre et progresser :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Ma motivation à venir à l'école :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Mon appréciation des temps d'activités CPS :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Domaine dans lequel je voudrais surtout progresser :	

Mon auto-évaluation

Date :

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

Capacité à respecter les autres (sans conflits) :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à écouter et suivre les consignes :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à participer activement et positivement aux activités :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à travailler seul et en silence :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à exprimer mes opinions face au groupe :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à respecter les consignes de communication (écoute, ne pas interrompre, messages-je...) :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à ranger mes affaires correctement à leur place :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à assurer mon métier correctement :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à reconnaître mes erreurs quand je me trompe :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à coopérer et aider les autres :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à partager mes affaires (quand je n'en ai pas besoin) :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité de donner de bonnes idées au Conseil de coopération :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité d'aider à résoudre les difficultés de la classe :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à pratiquer le 'message clair' en cas de conflit :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à faire de la médiation et aider les autres à résoudre leurs conflits :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité d'apprécier les autres :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Stabilité émotionnelle (généralement de bonne humeur) :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à être un bon chef d'équipe :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à être un bon président de Conseil ou gardien des règles de communication :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à travailler et progresser de manière autonome :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à faire face aux défis avec persévérance et détermination :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Ma motivation à apprendre et progresser :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Ma motivation à venir à l'école :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Mon appréciation des temps d'activités CPS :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Domaine dans lequel je voudrais surtout progresser :	

Mon auto-évaluation

Date :

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

Capacité à respecter les autres (sans conflits) :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à écouter et suivre les consignes :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à participer activement et positivement aux activités :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à travailler seul et en silence :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à exprimer mes opinions face au groupe :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à respecter les consignes de communication (écoute, ne pas interrompre, messages-je...) :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à ranger mes affaires correctement à leur place :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à assurer mon métier correctement :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à reconnaître mes erreurs quand je me trompe :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à coopérer et aider les autres :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à partager mes affaires (quand je n'en ai pas besoin) :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité de donner de bonnes idées au Conseil de coopération :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité d'aider à résoudre les difficultés de la classe :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à pratiquer le 'message clair' en cas de conflit :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à faire de la médiation et aider les autres à résoudre leurs conflits :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité d'apprécier les autres :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Stabilité émotionnelle (généralement de bonne humeur) :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à être un bon chef d'équipe :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à être un bon président de Conseil ou gardien des règles de communication :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à travailler et progresser de manière autonome :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à faire face aux défis avec persévérance et détermination :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Ma motivation à apprendre et progresser :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Ma motivation à venir à l'école :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Mon appréciation des temps d'activités CPS :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Domaine dans lequel je voudrais surtout progresser :	

Mon auto-évaluation

Date :

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

Capacité à respecter les autres (sans conflits) :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à écouter et suivre les consignes :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à participer activement et positivement aux activités :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à travailler seul et en silence :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à exprimer mes opinions face au groupe :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à respecter les consignes de communication (écoute, ne pas interrompre, messages-je...) :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à ranger mes affaires correctement à leur place :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à assurer mon métier correctement :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à reconnaître mes erreurs quand je me trompe :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à coopérer et aider les autres :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à partager mes affaires (quand je n'en ai pas besoin) :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité de donner de bonnes idées au Conseil de coopération :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité d'aider à résoudre les difficultés de la classe :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à pratiquer le 'message clair' en cas de conflit :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à faire de la médiation et aider les autres à résoudre leurs conflits :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité d'apprécier les autres :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Stabilité émotionnelle (généralement de bonne humeur) :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à être un bon chef d'équipe :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à être un bon président de Conseil ou gardien des règles de communication :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à travailler et progresser de manière autonome :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à faire face aux défis avec persévérance et détermination :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Ma motivation à apprendre et progresser :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Ma motivation à venir à l'école :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Mon appréciation des temps d'activités CPS :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Domaine dans lequel je voudrais surtout progresser :	

Mon journal de bord

Ce que j'ai appris, ce que je peux faire différemment

DATE :

Réflexions et apprentissages :

DATE :

Réflexions et apprentissages :

DATE :

Réflexions et apprentissages :

DATE :

Réflexions et apprentissages :

DATE :

Réflexions et apprentissages :

DATE :

Réflexions et apprentissages :

DATE :

Réflexions et apprentissages :

DATE :

Réflexions et apprentissages :

DATE :

Réflexions et apprentissages :

DATE :

Réflexions et apprentissages :

DATE :

Réflexions et apprentissages :

Liste des activités

Règles de vie et contrat de classe

Le Conseil de coopération

Les ceintures de comportement

Les métiers de classe

- 1) Les choses à faire
- 2) Qui suis-je?
- 3) Mon groupe
- 4) Ressemblances et différences
- 5) Mon schéma de communication
- 6) Les principes d'une bonne écoute
- 7) "Accuser réception" d'un message
- 8) Le message-JE
- 9) Regarder comme une caméra
- 10) Le corps aussi parle (la communication non-verbale)
- 11) Comment les émotions s'expriment-elles dans notre corps ?
- 12) Ma fiche colère + ma roue à solutions
- 13) Quand je me sens triste ou déprimé
- 14) Se faire des amis
- 15) Les gestes de bienveillance
- 16) Appréciations
- 17) Les mots magiques
- 18) Être en confiance
- 19) L'animal 'Confiance'
- 20) Une expérience réussie
- 21) Parler face au groupe
- 22) Prendre soin de soi
- 23) Une journée parfaite
- 24) Qu'est-ce qui vous rend heureux ?
- 25) Relaxation MANDALA
- 26) On change tout le temps
- 27) Quels besoins les ressentis suivants cachent-ils ?
- 28) Quels sont tes besoins ?
- 29) Demander sans faire pression
- 30) Des choses pas très gentilles
- 31) Résoudre les conflits
- 32) Le message clair
- 33) Qu'est-ce que la violence ?
- 34) Dessiner les problèmes
- 35) Conversation avec le dessin
- 36) Le contraire du problème
- 37) Mettre en place la solution
- 38) Si j'étais célèbre

- 39) Quels pas concrets ?
 - 40) Apprendre à se motiver
 - 41) Ma recette de réussite
 - 42) Mes forces et faiblesses
 - 43) Mes principaux défis (ce que j'essaie d'améliorer)
 - 44) Ce que je voudrais réaliser
 - 45) La liste de mes réalisations
 - 46) Quelques compétences à développer
 - 47) Plutôt que de dire.... Je peux dire
 - 48) Mes affirmations positives
 - 49) Mon 'Moi' qui change
 - 50) Mon contrat de résolution positive
- Mon auto-évaluation
Mon journal de bord

Notes - Infos - Memo

MON JOURNAL DE BORD CPS

Éducation aux compétences psychosociales

(LIVRET 2)

Destiné aux élèves de 12 à 18 ans, ce livret n°2 accompagne le développement des **compétences psychosociales (CPS)** sur toute l'année scolaire. Avec 50 activités pédagogiques ainsi qu'un rappel des animations utiles à l'instauration d'un climat de classe coopératif, positif, autonome et responsable, le livret offre à l'élève un temps de réflexion personnelle avant une mise en commun. Ce journal de bord appartient à l'élève et n'est pas destiné à être remis aux éducateurs. Une grille d'autoévaluation et des espaces pour prises de notes personnelles complètent cet outil pratique.

Un livret n°1 est disponible également, à l'intention des élèves de 7 à 11 ans (primaires).

Michel Claeys Bouuaert

Après une brève carrière d'avocat dans les années 70, Michel Claeys Bouuaert s'est réorienté vers le développement personnel et la psychologie humaniste (Gestalt, PNL, hypnose thérapeutique, Psychosynthèse) avant de s'installer comme psychothérapeute indépendant en Belgique (dans les années 1980-90). De 2000 à 2014 il a ensuite vécu, travaillé et enseigné à Pékin (Chine Populaire). Thérapeute, formateur, auteur de plusieurs livres, parmi lesquels «Pratique de l'éducation émotionnelle» (Souffle d'Or, 2004-2008), «L'Education Émotionnelle, de la maternelle au lycée» (éditions du Souffle d'Or, 2014-2018) et plus récemment «Le défi émotionnel : comment comprendre et mettre en œuvre le nouveau projet pédagogique» (Souffle d'Or, 2018), Michel Claeys est président de l'Association pour l'éducation émotionnelle. Il forme des enseignants à l'éducation émotionnelle et sociale depuis 2006.



ISBN : 9782322156955

9 782322 156955

Prix : 10 €