

Michel Claeys Bouuaert



# L'éducation émotionnelle

de la maternelle au lycée

200 activités pédagogiques et ludiques

Michel Claeys Bouuaert

# **L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée**

**200 activités pédagogiques et ludiques**

(version augmentée, mise à jour 2017)

**Version papier :**  
Édition Le Souffle d'Or (2018)  
[www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)

## **Autres livres du même auteur**

- **Pratique de l'éducation émotionnelle** (Ed. Souffle d'Or, 2004-2008). *Épuisé*
- **Éducation émotionnelle : guide de l'animateur** (Ed. Souffle d'Or, 2008). *Épuisé*
- **Thérapeute à cœur ouvert** – le paradigme transpersonnel en psychothérapie (Ed. Souffle d'Or, 2008).
- **L'appel du rêve** - à l'écoute du miroir intérieur : interprétation et thérapie. (Pékin, 2010)
- **L'accès aux ressources intérieures** - fondements et pratique de la guérison essentielle. (Pékin, 2013)
- **Le défi émotionnel** – nouveau projet pédagogique. (Souffle d'Or, février 2018)

**LIENS & CONTACTS** : voir

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

[www.michel-claeyes.fr](http://www.michel-claeyes.fr)

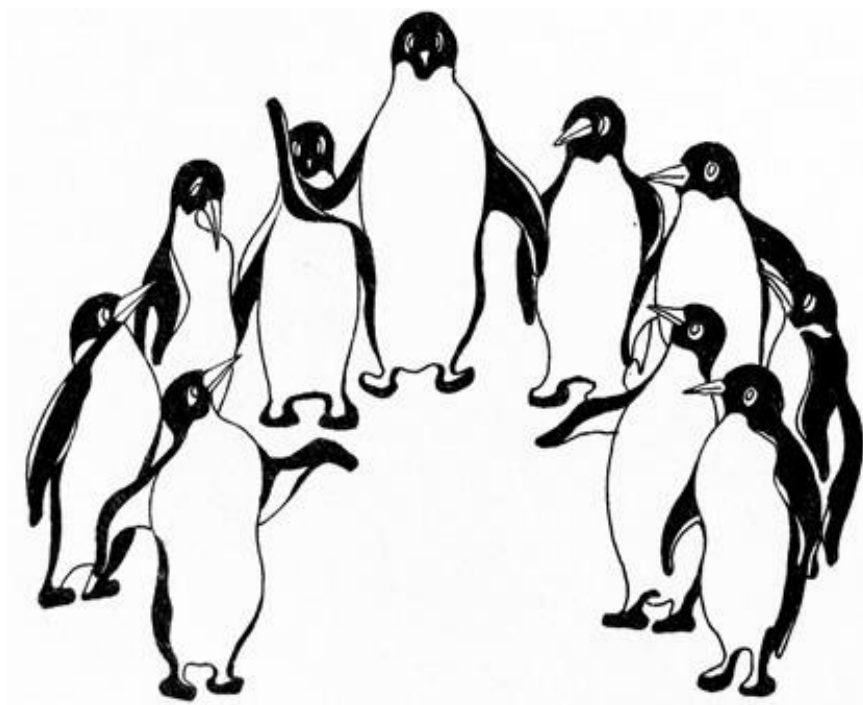
**L'éducation émotionnelle, de la maternelle au lycée**

Copyright : Michel Claeys Bouuaert, 2013, 2017.

## Table des matières

<b>Introduction</b>	5
Première partie	
<b>Intelligence émotionnelle et éducation émotionnelle</b>	7
Qu'est-ce exactement que l'intelligence émotionnelle ?	
Qu'est-ce que l'éducation émotionnelle ?	
Ce que l'éducation émotionnelle n'est pas	
Les 'thèmes' de l'éducation émotionnelle	
Les outils de l'éducation émotionnelle	
Les stratégies pédagogiques de l'éducation émotionnelle	
Concevoir et animer des sessions d'éducation émotionnelle	
Quelle éthique pour l'éducation émotionnelle ?	
<b>Enseigner avec intelligence émotionnelle</b>	29
La réussite scolaire n'est pas une affaire de QI	
Stratégies de l'enseignant formé à l'éducation émotionnelle	
Pédagogie positive	
Pédagogie active	
Pédagogie coopérative	
Intelligences multiples	
Le nouveau paradigme en éducation	
Deuxième partie	
<b>L'éducation émotionnelle des plus jeunes, guide pratique</b>	41
1 Installer la confiance dans un groupe	41
2 Moi et les autres : le sens d'identité	57
3 J'exprime mes émotions et mes ressentis	70
4 Je suis responsable de mes choix	84
5 J'apprends à écouter	97
6 Mes besoins et mes demandes	116
7 Estime de soi, confiance & affirmation de soi	130
8 Gérer les conflits, résoudre les problèmes	146
9 La pensée positive : ce que je choisis de penser	160

10 Je sais ce que je veux : je me fixe des objectifs	171
11 Le travail intérieur : respirer, se relaxer, visualiser	181
12 Pédagogie coopérative : développer le sens de la coopération et du travail en équipe	194
13 Créativité et autogestion	204
14 Le lien avec la nature et l'environnement	211
Index des jeux et activités	213
Index alphabétique	218
L'auteur	223
Infos formation	225



# Introduction

Depuis quelques années, on parle beaucoup d'intelligence émotionnelle, et tout le monde est d'accord pour reconnaître son importance. Mais que recouvre-t-elle exactement, cette *intelligence émotionnelle*, et surtout : comment l'enseigner ? Les réponses à ces questions restent pour beaucoup encore relativement vagues. Les personnes intéressées doivent souvent s'en remettre à leur initiative et créativité personnelle. Où donc trouver des directives plus précises ? Quels sont les outils, les contenus, les stratégies pédagogiques à mettre en place ? Voilà les questions auxquelles je m'efforce de répondre dans les pages qui suivent\*. Et cette fois, je m'adresse tout particulièrement (mais pas exclusivement) aux éducateurs en charge de l'enseignement scolaire, dès le plus jeune âge.

Peu d'enseignants ont été formés de manière conséquente dans ce domaine et la plupart considèrent que l'éducation émotionnelle ne fait tout simplement pas partie de leurs attributions. Ce faisant, ils oublient que la réussite scolaire et le succès de leur enseignement sont fortement influencés, sinon conditionnés, par l'environnement émotionnel de leurs élèves. L'intelligence émotionnelle ne représente pas seulement un apprentissage essentiel pour les jeunes, elle est également une exigence fondamentale pour les éducateurs. Seuls les enseignants capables de fonctionner avec un bon niveau d'intelligence émotionnelle peuvent espérer obtenir de bons résultats. Qui plus est, ils pourront offrir un exemple positif, un modèle à suivre pour leurs élèves, ce qui ne manquera pas de se révéler essentiel pour que les enfants puissent acquérir les compétences nécessaires et devenir des êtres épanouis, socialement bien intégrés, capables de réaliser dans leur vie les projets créatifs qu'ils désirent, en harmonie avec le monde qui les entoure.

Mes livres précédents offraient déjà une approche fort complète de l'*éducation émotionnelle*, proposant des thèmes précis à explorer et des outils pédagogiques pour le faire pratiquement. Cependant, la plupart de

---

\* Voir également mes livres précédents, parus aux éditions du Souffle d'Or : *Pratique de l'éducation émotionnelle* et *Education émotionnelle : guide de l'animateur*.

ces outils s'adressaient davantage aux adolescents et aux adultes qu'aux enfants de maternelle ou d'âge préadolescent. Ici, j'espère combler cette lacune. Certes, la plupart des jeux et activités présentés ici restent tout aussi valables pour les plus grands : je les pratique régulièrement avec les adultes que je forme à l'éducation émotionnelle, et généralement ils s'amuse et s'enrichissent autant que les enfants.

Dans ce domaine, on ne pourra jamais faire l'inventaire complet de tous les outils disponibles, et ce n'est pas le but. Votre créativité et d'autres apports viendront certainement compléter ce que j'ai rassemblé ici. Mon objectif est principalement d'offrir un cadre, des principes directeurs, des stratégies pédagogiques et un ensemble d'outils exemplatifs qui vous permettront, j'espère, de vous lancer en pleine confiance dans l'aventure de l'éducation émotionnelle.

Quelle est la différence entre l'éducation émotionnelle des plus jeunes et celle des plus grands ? Fondamentalement il n'y en a pas ou très peu. Il s'agit des mêmes compétences, des mêmes thèmes et souvent des mêmes animations. La principale différence résidera dans le langage utilisé et la profondeur des échanges verbaux. Il faudra adapter le niveau à celui des enfants avec lesquels on travaille. Plus ils sont jeunes, plus les jeux et activités devront être simples, et plus les discussions seront sommaires également. Aussi, les jeunes enfants seront surtout très réceptifs au modèle que vous leur démontrerez. Surtout ne donnez pas de mauvais exemple. Les attitudes et compétences que vous adopterez dans vos échanges avec eux joueront pour beaucoup dans ce que vous parviendrez à leur transmettre. Les enfants ont besoin de *voir* comment *être* bien plus qu'ils n'ont besoin d'explications et d'injonctions.

Depuis la première édition de ce livre, j'ai eu l'occasion de rencontrer un grand nombre d'acteurs sensibilisés à l'éducation émotionnelle, dans de nombreux pays sur tous les continents. J'ai aussi solidement étoffé ma collections d'outils, de jeux et d'activités pédagogiques. Je continue à m'efforcer de rendre tout cela le plus largement accessible. Mais je sais aussi que les outils ne sont pas suffisants. Sans une 'posture' exemplative cohérente, l'éducateur sera peu efficace dans sa démarche. Il ne s'agit pas que de proposer des jeux, encore faut-il pouvoir correctement mettre en œuvre les stratégies pédagogiques nécessaires et incarner les compétences qu'on cherche à développer. Ce que je livre ici sera donc, j'espère, une invitation à se former de manière plus approfondie. Car, ne l'oublions pas, c'est tout l'environnement pédagogique qui doit se transformer. C'est une véritable mutation du paradigme pédagogique qui est en cours. Et les implications sont profondes, pour tous les acteurs de l'éducation.





## PREMIERE PARTIE

# Intelligence émotionnelle et éducation émotionnelle

### Qu'est-ce exactement que l'intelligence émotionnelle ?

Dans le sens étroit du terme, l'intelligence émotionnelle représente le degré de maturité émotionnelle d'un individu, sa capacité à être en paix avec lui-même, à rester émotionnellement en équilibre, conscient de ses émotions mais sans se laisser emporter par elles. Cette maturité émotionnelle ne peut s'installer qu'en parallèle avec la maturation des modes de pensée et la capacité d'être présent à soi-même plutôt qu'en réactivité à l'environnement extérieur. Cet état d'équilibre, à son tour, ne sera atteint que dans la mesure où l'individu développe son ancrage dans ses ressources de cœur, de confiance, de joie, de puissance, de sagesse. L'intelligence émotionnelle se développe en fonction de cet ancrage. Ceci implique que l'enfant, comme tout individu, doit d'abord découvrir et s'installer dans cet espace de confiance en lui, cet espace de sécurité et de puissance intérieure d'où peuvent émerger les compétences nécessaires, celles qui lui permettront de rencontrer les circonstances de la vie et ses congénères – les *autres* – avec justesse et réussite.

Dans un sens plus large, l'intelligence émotionnelle inclura donc également les capacités de l'individu à établir avec le monde qui l'entoure des relations harmonieuses, créatives, assurées en même temps que respectueuses. Elle est liée à un ensemble de compétences qui vont de la conscience du corps et la gestion de ses émotions au développement d'une hygiène mentale, de la pensée positive, de l'intelligence sociale, du sens de coopération, de l'identification de ses ressources, de la gestion de ses choix et de son temps, de l'intégrité et du sens de responsabilité envers l'environnement, la nature, l'écologie...

Bien entendu, la question qui nous intéresse est : comment aider l'individu à développer ses compétences dans ces différents domaines ? Comment le renforcer dans son ancrage intérieur ? C'est évidemment là que se positionne ce que nous appelons l'éducation émotionnelle, et donc ce que nous allons explorer dans les pages qui suivent : quelles stratégies pédagogiques, quels outils ?

Mais auparavant, arrêtons-nous un instant aux caractéristiques d'un individu possédant un bas niveau d'intelligence émotionnelle (IE), en les comparant à celles d'un individu possédant un haut niveau d'intelligence émotionnelle.

### **IE basse**

Dominée par la peur  
 Manque de confiance  
 Instabilité émotionnelle  
 Réactivité émotionnelle  
 Tendance à se plaindre  
 Tendance à victimiser  
 Impuissance  
 Négativité, axé sur les problèmes  
 Croyances restrictives  
 Doutes, confusion  
 Étroitesse d'esprit  
 Insatisfaction  
 Besoins importants  
 Demandes impératives  
 Non libéré du passé,  
     craignant le futur  
 Peu réceptif, jugeant  
 Compétitif, agressif  
 Se battant pour survivre  
 Égocentré  
 Peu fiable, abusif  
 Inflexible, tendu, stressé  
 Inefficace, chaotique

### **IE élevée**

Sans peurs  
 Solide confiance en soi  
 Stabilité émotionnelle  
 Sérénité  
 Joie, enthousiasme  
 Créateur conscient de sa réalité  
 Sentiment de puissance intérieure  
 Positivité, axé sur les solutions  
 Tout est possible  
 Confiance, inspiration  
 Ouverture d'esprit  
 Satisfaction  
 Peu de besoins  
 Demandes flexibles  
  
 Ici et maintenant, dans le présent  
 Réceptif, dans l'écoute  
 Coopératif, positivement assertif  
 Capable de négocier un consensus  
 Capable d'amour, d'empathie  
 Intègre, fiable, juste  
 Souple, adaptable, détendu  
 Efficace, bien organisé

## **Qu'est-ce que l'éducation émotionnelle ?**

L'éducation émotionnelle vise à développer les compétences liées aux différents aspects de la relation à soi-même, aux autres, à l'environnement et à la collectivité. Elle offre des apprentissages en relation avec le bien-être physique, émotionnel et mental, l'estime de

soi et l'ancrage personnel dans un espace de confiance. Elle comporte tant le développement personnel que l'intégration sociale, l'équilibre intérieur et la gestion efficace de son existence. On peut donc faire une distinction entre les domaines suivants, bien que toutes les compétences recherchées soient en réalité étroitement liées :

**Éveil corporel et conscience du corps** : santé, énergie, sexualité, équilibres biologiques, présence dans le corps, expression créatrice, mouvement, danse, respiration, relaxation, arts martiaux...

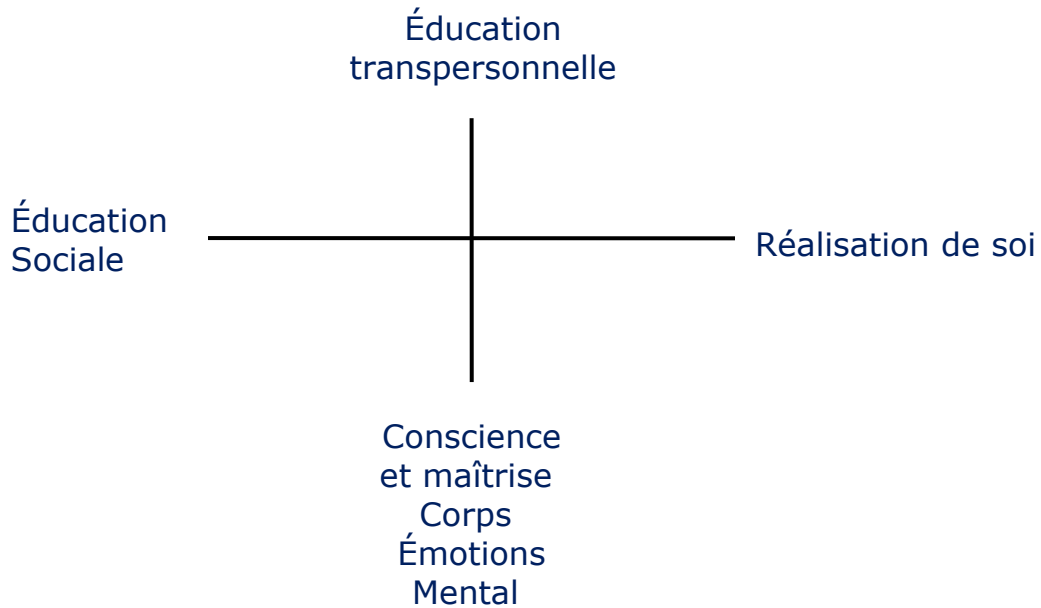
**Équilibre émotionnel** : identifier les sensations dans le corps ; transmuter l'énergie émotionnelle ; guérir les espaces blessés ; identifier et relâcher les schémas de victime ; et pleinement responsable et créateur de sa propre réalité ; se désidentifier des schémas blessés ; gérer ses émotions ; accueillir celles des autres ; gérer le stress ; centrage et alignement intérieur ; ouverture du cœur ; exprimer l'affection, la tendresse, l'empathie...

**Contrôle du mental, puissance du mental** : intention, attention, concentration, mémoire, motivation, inspiration, persévérance, organisation, structure, développement de l'équilibre cerveau droit/cerveau gauche...

**Éducation sociale** : relation et communication, intégration sociale, confiance et soutien réciproque, empathie, conscience de groupe, coopération, participation, respect, intégrité, conscience des besoins collectifs, conscience écologique...

**Réalisation de soi** : autoévaluation, ressources personnelles, estime de soi, assertivité, puissance personnelle, créativité, méthodes d'apprentissage et de travail, sens des responsabilités, faire des choix, établir des objectifs, atteindre ses objectifs...

**Éducation 'transpersonnelle'** : identité et ancrage intérieur ; vivre dans l'instant présent ; trouver un 'sens' à son existence ; valeurs et qualités ; l'ouverture du cœur ; la joie ; intériorité, méditation, célébration ; le sens du sacré...



## Ce que l'éducation émotionnelle n'est pas

- Une matière à assimiler intellectuellement ;
- Des notions théoriques à assimiler et restituer correctement ;
- Une série de préceptes comportementaux, des attitudes correctes et des attitudes fautives, ce qui est 'bien' et ce qui est 'mal' ;
- Un «drill» pour développer le caractère, pour formater les personnalités ou contrôler les émotions ;
- De la psychothérapie, explorer et résoudre des problèmes personnels ;
- Un cours de psychologie.

## Les 'thèmes' de l'éducation émotionnelle

Les compétences communicationnelles et relationnelles, l'estime de soi, l'affirmation de soi, la maîtrise du mental, l'équilibre émotionnel... tout cela ne peut être isolé. Travailler sur un seul de ces aspects de l'intelligence émotionnelle affecte tous les autres. Cependant, pour les

besoins de la pédagogie, il est nécessaire de travailler séparément les différents apprentissages. L'éducation émotionnelle identifie donc un certain nombre de 'thèmes' qui seront explorés tour à tour. Les principaux thèmes sont les suivants, sans que cette liste soit exhaustive. On peut évidemment en trouver d'autres ou les nommer différemment.

- 1) Sécurité et confiance : *relier, souder le groupe*
- 2) Ressentis et émotions : *reconnaître, nommer, gérer*
- 3) Besoins : *identifier, exprimer*
- 4) Demandes : *exprimer de manière acceptable*
- 5) Responsabilité : *identifier ses choix, assumer ses choix*
- 6) Jugement et observation : *voir, entendre, reconnaître*
- 7) L'écoute : *comment être présent à l'autre, l'aider à se dire*
- 8) Expression de soi : *s'exprimer, se dévoiler*
- 9) Conscience de soi et connaissance de soi
- 10) Identité : *qui suis-je ? Appartenances, racines culturelles, identité profonde*
- 11) Conscience du corps : *mouvement, danse, stretching, respiration, expression corporelle...*
- 12) Maîtrise du mental : *schémas de pensée et systèmes de croyance*
- 13) Être dans le présent : *présent à soi-même et aux autres*
- 14) Espaces intérieurs : *espaces blessés, espaces ressources, relaxation, méditation*
- 15) Évaluer ses ressources personnelles : *identifier ses atouts*
- 16) Estime de soi, confiance, affirmation de soi
- 17) Acceptation des différences, empathie
- 18) Valeurs et objectifs : *se positionner, faire des choix, identifier des objectifs*
- 19) Autonomie, autogestion, autoévaluation
- 20) Partage et solidarité : *acceptation de la différence, tolérance*
- 21) Civisme : *sens du bien commun, sens de responsabilité, sens de l'engagement, intégrité, fiabilité*
- 22) Gérer les conflits : *identifier les solutions gagnant-gagnant, médiation*
- 23) Travail en équipe, coopération et consensus : *la gestion collective, la mise en commun des ressources, la participation*

- 24) Leadership et jeux de pouvoir : *comment prendre l'initiative dans un groupe sans tomber dans le dominant-dominé ?*
- 25) Nature et conscience écologique : *éduquer à la responsabilité envers l'environnement*
- 26) Initiative et créativité : *explorer les sources et modes d'inspiration créative, libérer l'expression de soi*
- 27) Neuropédagogie : *reconnaissance et développement des intelligences multiples*
- 28) Méthodes d'apprentissage : *méthodologies et gestion du temps.*

## Les outils de l'éducation émotionnelle

Les outils utilisés en éducation émotionnelle sont nombreux et variés. Ils ont en commun un aspect ludique et expérientiel. On n'enseigne pas l'intelligence émotionnelle, on crée un environnement dans lequel les apprentissages peuvent se faire au travers de l'expérience proposée.

Les jeux sont utiles à plus d'un titre. Loin d'être uniquement des occasions de simplement s'amuser, ils permettent de se lier aux autres, de communiquer de diverses façons, verbales et non-verbales, de découvrir des facettes différentes des autres comme de soi-même, de sortir de ses schémas habituels, de prendre des risques, de ressentir une palette variée d'émotions, de s'exprimer, se dire, se dévoiler, de réfléchir, de se positionner, etc. Ils permettent en outre d'expérimenter l'utilité des contrats clairs, du respect des règles, car sans règles on ne peut s'amuser ensemble.

L'animateur utilisera donc alternativement :

1 – **Les jeux**, parmi lesquels on distingue différents types :

- les *jeux de dégel* (brise-glace), destinés à rapprocher les participants, à les mettre en contact, à créer des liens, à installer le plaisir, le rire.
- les *jeux de contact*, impliquant un rapprochement physique, un défi relationnel.
- les *jeux à thèmes* (destinés à provoquer des prises de conscience).
- les *jeux de "sculpture"* (modelages et positionnements de personnes)...
- les *jeux de créativité*.

- 2 – **Les activités éducatives** : exploration de soi et expression de soi par l'exploration de thèmes précis, de questions à explorer (en individuel, en sous-groupes ou collectivement en brainstorming).
- 3 – **Le cercle de parole**, explorant un thème donné, répondant à des questions, élaborant une consigne (en grand groupe ou en sous-groupes de 5, 6, 7...). Cette activité permet de s'ouvrir les uns aux autres, d'apprendre à communiquer, de s'enrichir mutuellement par le partage, l'écoute, l'expression verbale de ses ressentis, de son expérience, de ses opinions. Elle requiert l'application de règles précises. Dans cette catégorie d'activité pédagogique on compte évidemment aussi les "*conseils de coopération*", "*conseils de classe*" ainsi que les "*conseils de famille*".
- 4 – **Jeux de rôles et improvisations créatives** : reconstitutions de scènes vécues ou imaginaires, mises en situation destinées à donner l'occasion de libérer la créativité, d'explorer différentes perspectives et de découvrir des ressources intérieures nouvelles. L'objectif de ces activités n'est évidemment jamais de réaliser une performance quelconque ni un "spectacle". C'est le processus même qui compte, car il crée une situation riche en apprentissages divers. Cette catégorie d'activités peut prendre de multiples formes :
- mimes ou improvisations sur un thème donné ;
  - représentation en tableau (sculpture de groupe), passif ou actif ;
  - confrontation en jeu de rôle entre l'enseignant et le groupe des élèves (l'enseignant joue lui-même un rôle\* qui défie le groupe des élèves et les force à mettre en place des solutions au défi rencontré) ;
  - brainstorming en jeu de rôle (interrogation spontanée de personnages fictifs) ;
  - entrer dans un rôle, se mettre dans la perspective d'un personnage, endosser ses caractéristiques (éventuellement par le déguisement, ne fût-ce qu'un élément symbolique, comme le nez rouge pour jouer un clown) et s'exprimer (spontanément) en fonction de cette perspective et de ces caractéristiques ;
  - interview d'un personnage imaginé (joué soit par un élève, soit par l'enseignant) ;
  - réunion de personnages imaginaires (par exemple une grande famille incluant grands-parents, oncles, tantes, cousins... qui doit discuter d'un projet de vacances ou de voyage) ;
  - reconstitution de situations vécues, observées ou imaginaires ;

---

\* Voir les ressources en anglais sous le thème de 'process drama' et 'teacher in role'.

- le tunnel des opinions (un élève passe entre deux rangées, un côté exprimant une opinion favorable, l'autre une opinion défavorable ou opposée ; l'élève doit à la fin prendre une décision) ;
  - jeu de rôle d'objets parlants ;
  - jeu de rôle en relais (les acteurs se relayant dans différentes phases d'une même histoire) ;
  - gel instantané, avec ou sans interrogation ;
  - théâtre spontané (sur un thème donné) ;
  - théâtre-forum (avec intervention des spectateurs, prenant la place des acteurs) ;
  - jeu avec des marionnettes ;
  - etc.
- 5 – **Voix, théâtre, danse, musique** : afin d'aller au-delà des modes habituels d'expression de soi, d'explorer différentes facettes d'identité, différents modes relationnels, ces diverses formes d'expression de soi seront extrêmement utiles. Le chant improvisé, la musique spontanée avec des objets divers, la danse libre font évidemment partie de cette catégorie d'activité et seront d'ailleurs privilégiés. Ces formes d'expression peuvent sembler nécessiter des compétences spéciales, mais bon nombre d'activités simples sont faciles à explorer sans compétence particulière. Après, on peut toujours effectivement avancer vers l'enseignement d'une technique plus poussée, ce qui sera tout autant porteur d'apprentissages. Cependant, l'essentiel en éducation émotionnelle sera que chaque activité devra toujours déboucher sur un temps de parole au cours duquel les ressentis et apprentissages peuvent être exprimés, reconnus ou simplement conscientisés.
- 6 – **Le travail intérieur** : explorer ses espaces intérieurs : respiration, relaxation, visualisation créative, méditation.
- 7 – **Les contes** : lecture de récits à valeur métaphorique, dans lesquels l'enfant peut se projeter, avec ensuite la possibilité d'inviter à explorer des questions, à faire un jeu de rôles, un partage, ou à faire de l'expression artistique...
- 8 – **Les activités artistiques** libérant l'expression de soi : dessin, peinture, sculpture, collage, musique (particulièrement en groupe en expression spontanée et en coopération).
- 9 – **Le travail en équipe**, la dynamique de groupe, pour développer la confiance réciproque, le rapport à l'autre et la coopération.



- 10 – **Le travail corporel**, pour un meilleur ancrage, développer la conscience du corps : marches, danses, mouvements, étirements, yoga, qi-gong, aikido, arts martiaux divers, massages ou automassages...
- 11 – **L'écriture** : exploration par écrit d'expériences vécues, d'émotions, de réflexions, de prise de conscience, d'inspiration... Tenir un journal, y consigner les apprentissages et expériences les plus marquantes, son parcours, ses projets, ses réalisations.
- 12 – **Les activités en extérieur** : changer d'environnement afin de faciliter l'exploration de réalités, ressentis, ressources et attitudes différentes peut s'avérer également très enrichissant, voire indispensable. On combinera de préférence ces sorties avec des activités non compétitives en équipe (le voilier par exemple, la spéléo, la randonnée, l'alpinisme, implication dans un travail à caractère social ou humanitaire,...).

Pour bon nombre de ces activités, il existe différentes formules d'animation qu'il est utile de pouvoir varier :

- 1) **le jeu collectif** (ou tout le monde est impliqué) ; éventuellement scinder le groupe en deux ou trois ou davantage de sous-groupes qui font le même jeu séparément ; avec ou sans partage ;
- 2) **le jeu démonstratif** : un ou plusieurs joueurs jouent devant le groupe qui observe + partage du vécu et observations (exemple : jeu de rôles, impro, etc.) ;
- 3) **le travail seul**, au centre du groupe (ou face au groupe), soit un volontaire seul, soit un volontaire avec l'animateur, offrant une démonstration ; partage ensuite du vécu et des observations ;
- 4) **le travail à deux** (en dyade) : A et B ayant des rôles différents, alternant ensuite ;
- 5) **le travail à trois** (en triade) : A, B et C ayant des rôles différents, ou encore : A et B ayant des rôles actifs, C étant observateur, faisant rapport de la manière dont les consignes ont été appliquées ;
- 6) **le travail en sous-groupe** de 4/5/6 ou plus (avec rapport au grand groupe) ;
- 7) **le travail en individuel** (tous ensemble) : chacun explore par écrit des questions posées par l'animateur avant de partager, soit en sous-groupe d'abord (avec rapport au grand groupe), soit directement au groupe entier ;

- 8) **l'activité collective**, où l'animateur face au groupe explore des questions, des reformulations, invitant à la réplique spontanée ou indiquant un participant pour un exercice donné ;
- 9) **la compétition interéquipes** (ou travail par équipe sur base non-compétitive) avec mise en commun/partage des résultats.

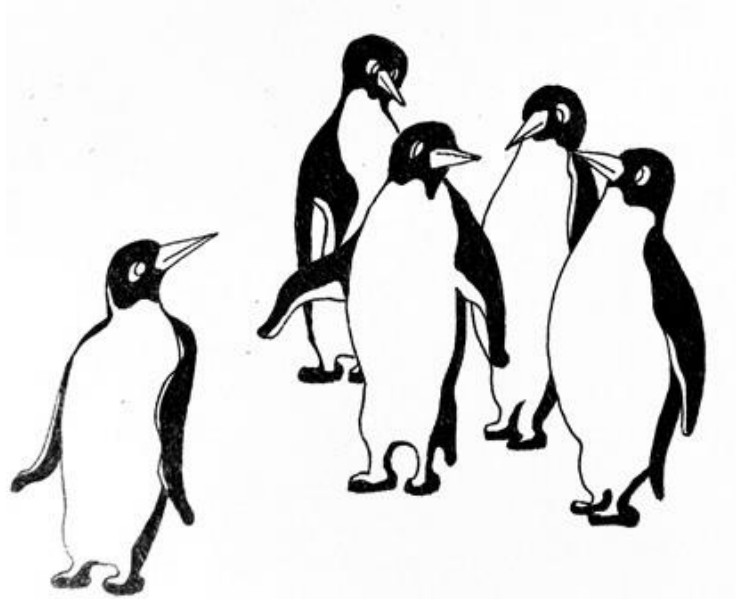
## Les stratégies pédagogiques de l'éducation émotionnelle

L'éducation émotionnelle repose sur des stratégies pédagogiques bien précises (nous y reviendrons au chapitre suivant, sous le titre «Stratégies de l'enseignant formé à l'éducation émotionnelle»). Signalons déjà qu'elle intègre fondamentalement six principes :

- 1) Une éducation active : participative, responsabilisante, intégrante ;
- 2) Une éducation positive : soutien, écoute, valorisation ;
- 3) Une éducation coopérative : centrée sur le groupe, le relationnel ;
- 4) Une éducation diversifiée : respectant les différences individuelles, intégrant les intelligences multiples, une variété d'approches et les principes mis en évidence par la neuro-pédagogie ;
- 5) Une éducation ludique : on n'apprend bien que si on s'amuse ;
- 6) Une éducation par l'exemple, la démonstration : cohérence discours-attitudes ; importance de la formation des éducateurs.

En bref, il s'agira donc de toujours veiller à :

- orienter vers l'expérience ;
- faciliter les prises de conscience, la découverte ;
- axer sur le groupe, le travail en équipe ;
- axer sur les activités non-verbales autant que verbales ;
- inviter à une participation active, à l'exploration de soi et au partage ;
- offrir exemple, empathie et soutien ;
- offrir une écoute exemplaire, reconnaître la spécificité de chacun, veiller à l'intégration de chacun dans l'ensemble du groupe ;
- relier, inviter, assurer, rassurer ;
- maintenir la bonne humeur, le rire et le plaisir.



## Concevoir et animer des sessions d'éducation émotionnelle

Il est à noter que si l'éducation émotionnelle se pratique de préférence en sessions distinctes de tout autre enseignement, des sessions spécialement conçues autour des thèmes indiqués, elle n'est cependant pas exclusivement réservée à ces sessions-là. L'éducation émotionnelle est l'affaire de tout éducateur et s'enseigne à tout moment. Nous verrons plus loin que tout enseignant a grand intérêt à bien intégrer les compétences liées à l'intelligence émotionnelle, non seulement pour pouvoir les démontrer et les enseigner, mais également parce qu'elles sont essentielles pour le succès même de son travail d'enseignement. Cependant, nous allons nous concentrer ici sur le travail d'un éducateur qui dispose d'un temps spécialement réservé à l'éducation émotionnelle. Comment concevoir et animer ces sessions ? Récapitulons certaines directives (dont la plupart ont déjà été proposées dans mon livre *'Education émotionnelle, guide de l'animateur'* - éditions du Souffle d'Or).

L'éducation émotionnelle requiert rythme et continuité. Le travail proposé n'offrira de réel processus d'apprentissage que s'il s'installe sur

la durée. Idéalement, l'animateur travaillera avec un même groupe sur plusieurs mois, voire une ou plusieurs années.

Les sessions devraient durer au moins une heure, de préférence deux. Les groupes ont besoin de temps et de régularité pour libérer une véritable dynamique de groupe.

Quel que soit le temps disponible, assurez-vous de prévoir un programme qui équilibre temps de jeu et de rire avec un temps de partage, d'exploration des apprentissages recherchés. Assurez-vous que la motivation et l'implication des enfants soient aussi fortes que possible.

Les jeux exigeront généralement un espace suffisamment vaste et libre d'objets encombrants. Il peut être préférable d'utiliser un local différent de celui dans lequel le groupe se tient habituellement pour les classes ordinaires : un environnement différent offre une expérience différente.

## Introduire l'éducation émotionnelle

Avec des élèves de collège ou de lycée, prenez le temps d'introduire l'objectif du programme, qui consiste d'abord et avant tout à s'amuser, tout en faisant l'apprentissage des compétences essentielles dans le domaine de la communication et de la relation à l'autre, par le biais de jeux et d'activités éducatives. Invitez à une participation décontractée, ouverte, respectueuse de chacun. Prévenez qu'après chaque activité il y aura un moment de partage.

- Introduisez la notion du «cercle de parole».
- Indiquez brièvement les thèmes qui vont être abordés.
- Rassurez : il s'agit de se détendre et de s'amuser, de jouer et d'être simplement soi-même...
- Clarifiez les contrats de base : ce qu'on va faire, ce qui est autorisé, ce qui ne l'est pas.

Si vous travaillez avec des enfants plus jeunes (4 à 10 ans), cette étape peut être fortement simplifiée.

## Introduire les thèmes

Les «thèmes» figurant en tête des différents chapitres sont les éléments essentiels du programme d'éducation émotionnelle, leur ossature en quelque sorte. Ils rappellent les compétences qu'il est nécessaire d'acquérir. Ils constituent les outils grâce auxquels la communication,

les relations et la vie toute entière deviennent harmonieuses, satisfaisantes. Il est donc important de les introduire clairement. Ceci peut être abordé par plusieurs biais :

- faire **un jeu** approprié illustrant le thème, puis faire émerger celui-ci lors d'un partage ;
- offrir une expérience de **relaxation** guidée ;
- illustrer le thème à l'aide d'**un texte, un conte** ;
- explorer le thème d'emblée dans **un cercle de parole** : «Que signifie ce thème pour vous ?...»
- offrir en introduction quelques **notions théoriques** ou informations conceptuelles. Cette dernière option est la plus classique (on explique d'abord, on illustre ensuite par un exercice ou une activité), mais la moins efficace. Il est préférable d'offrir l'expérience d'abord, d'inviter le groupe à dégager les apprentissages et de valider par une information théorique ensuite.

Tandis que ce livre explore une série de thèmes un par un, il est évident que la séquence peut en être modifiée, selon la progression du groupe ou selon le temps disponible et les choix de l'animateur. Il peut également être utile de consacrer plusieurs sessions à un seul thème, à condition que chaque session offre un programme équilibré de jeux et d'activités. Il est évident aussi qu'aucun de ces thèmes n'est jamais épuisé, ni totalement séparable des autres. Ils restent très liés entre eux et les apprentissages explorés reviendront continuellement à propos dans les sessions ultérieures.

## Introduire les jeux

Rappelez à vos participants de se détendre et de s'amuser. L'objectif n'est jamais de «gagner» ni même de réaliser une quelconque performance. Ce qui compte réellement c'est de saisir l'occasion pour observer, s'observer, ressentir, identifier ce qu'on ressent, et apprendre quelque chose. Après chaque jeu ou série de jeux, offrez l'occasion de partager les impressions, de parler de leur expérience.

Pour chaque jeu, donnez des instructions simples, claires, concises. Il vous sera utile de bien préparer ces instructions, voire de vous y entraîner au début, car il y a généralement une logique précise à respecter. Dans certains cas les instructions sont données au fur et à mesure du déroulement du jeu... N'hésitez pas à faire une démonstration. La réussite du jeu dépendra en grande partie de l'efficacité des instructions. Inscrivez celles-ci sur une fiche, cela pourra vous aider lorsque vous animez un jeu nouveau.

Lorsqu'il faut diviser le groupe en sous-groupes, il peut être utile de faire cela de manière directive afin d'éviter qu'ils ne s'égarer dans des choix interminables. Un des moyens de le faire est de compter le groupe, lorsqu'il est rassemblé en cercle. Mettons qu'il faille quatre sous-groupes, comptez «un» - «deux» - «trois» - «quatre» - «un» - «deux» - «trois» - «quatre» - «un» - «deux» - «trois» - «quatre» - etc. Ensuite tous les «uns» se regroupent, ainsi que les «deux», les «trois» et les «quatre». Une autre manière d'établir des sous-groupes est l'utilisation du jeu 'filles-garçons' (jeu numéro 101) en terminant par le chiffre désiré pour les sous-groupes.

## Animer les jeux

Restez flexibles et toujours prêts à ajuster le tir. N'hésitez pas à interrompre un jeu pour préciser ou donner des instructions complémentaires : «Stop !», «Tout le monde s'immobilise !», «Ne bougez plus...» Vérifiez constamment le bon déroulement et l'attitude des joueurs. Repérez leurs besoins.

Gardez la notion du temps. Évitez de terminer un jeu de manière précipitée ou de l'interrompre par faute de temps. Évitez aussi de le prolonger au-delà de ce qui est nécessaire. Lorsque l'enthousiasme faiblit, clôturez et passez au partage ou à l'activité suivante. Et surtout, prenez le temps d'extraire tout l'apprentissage possible de chaque activité, le temps d'explorer les ressentis, les prises de conscience.

## Le cercle de parole

Le cercle de parole est un aspect essentiel de l'éducation émotionnelle. C'est là que la dynamique du groupe trouve son expression la plus complète, là que le groupe rencontre les multiples facettes de sa réalité. Cet espace de communication a cependant ses exigences. L'énergie du groupe doit être canalisée et gérée correctement. Et la communication doit respecter les règles convenues. Assurez-vous que celles-ci soient bien énoncées, bien intégrées et respectées. N'hésitez pas à intervenir et à faire des rappels si nécessaire.

En tant qu'animateur, il vous sera utile d'appliquer quelques règles complémentaires :

- Ne forcez pas à la prise de parole. Il n'est pas obligatoire que chacun s'exprime. Mais repérez aussi les silences systématiques : sachez inclure et inviter sans mettre de pression. Il peut être plus efficace de

simplement reconnaître une tendance au silence que de forcer à dire quelque chose. Acceptez les silences, mais relevez-les.

- Détendez-vous dans les silences du groupe. Ne soyez pas impatient. Laissez les participants réfléchir, se tâter, se jeter à l'eau... Votre tâche principale, en tant qu'animateur, est d'apprendre à vous taire afin de laisser ouvert l'espace de parole. Que votre silence soit invitant...

- Sachez ramener vers les 'ressentis' personnels. Repérez les discours qui s'égarerent dans un débat intellectuel, qui interprètent, analysent ou s'éloignent du sujet. Recentrez l'attention sur des questions précises et personnelles.

- Invitez à communiquer clairement et de façon concise. Au besoin, rappelez : «Qu'es-tu réellement en train de dire ?... Que cherches-tu à exprimer ?... Quelle est ton expérience ?...»

- Si nécessaire, faites miroir : «Je vois que tu es mal à l'aise...», «tu as l'air tendu...», «que ressens-tu, là, maintenant ?...»

- Assurez-vous que personne ne se sente forcé à révéler des questions personnelles embarrassantes, au-delà de ce qui vient spontanément.

- Soyez attentifs au niveau d'intérêt et d'implication des participants. Si l'enthousiasme faiblit, clôturez ou passez à un autre sujet. Aussi, il y a des jeux qui ne nécessitent pas de partage immédiat. Trop de partage systématique peut devenir lassant.

## Clôturer la session

Prévoyez quelques minutes pour clôturer la session de manière appropriée. Évitez de clôturer à la hâte, voire d'interrompre quelqu'un en plein milieu d'un partage parce qu'il est temps... Si toutefois votre programme n'est pas entièrement terminé, il vaut mieux l'interrompre au bon moment et le reprendre par la suite. Terminez la session par une note positive, légère, chaleureuse, encourageante. Remerciez chacun pour sa participation. Ramenez l'énergie du groupe vers la simple conscience d'être là, ensemble, et de faire un travail passionnant. Lorsque le rythme est bien installé, vous pouvez choisir de clôturer la session par un bref moment de silence, en cercle, en se donnant les mains.

## Installer la confiance dans un groupe

Proposez des jeux adéquats (jeux de dégel et de confiance).

Utilisez le format circulaire, autant que possible (ce qui met tout le monde sur un pied d'égalité et permet à chacun de voir et d'être vu).

Établissez des règles et des contrats précis.

Participez aux jeux, mouillez-vous en premier.

Valorisez les participants.

Sécurisez les anxieux, assurez et rassurez.

Faites preuve d'une grande qualité de présence, d'écoute et d'empathie

Favorisez les échanges, reliez.

Cassez les ghettos du paraître pour créer du lien.

Offrez des activités qui permettent de sortir de la tête, qui invitent à être dans l'instant présent, à relâcher les jugements...

Invitez progressivement à l'expression de soi, la transparence, la vulnérabilité, la prise de risque.

## Attitudes appropriées

- évitez de monopoliser la parole ;
- portez la voix sans crier ;
- regardez votre public et appuyez-vous sur les regards ;
- formulez des messages clairs, distincts, concis, concrets (évitez les discours philosophiques) ;
- vérifiez la compréhension (*'Est-ce clair ? Y a-t-il des questions ?'*) ;
- questionnez ; faites ressortir les différents points de vue ;
- favorisez les échanges, évitez les cloisonnements ;
- restez attentifs aux messages non-verbaux (expressions de visages, retraits, silences...) ;
- récapitulez les aspects significatifs en fin de session ;
- infusez l'enthousiasme, la légèreté, la confiance par une humeur positive et un langage approprié ;
- démontrez ce que vous êtes censé enseigner :
  - responsabilité, respect, appréciation de l'autre, présence, regard,
  - évitez le jugement,
  - écoutez, reflétez, reformulez au besoin, questionnez,
  - reconnaissez les ressentis, besoins, choix,
  - soyez vrai, prêt à vous remettre en question le cas échéant ;
- impliquez le groupe autant que possible ;



- évitez de mettre quelqu'un en situation d'échec ;
- gardez le développement de la session sous contrôle :
  - timing : restez dans les temps ; évitez longueurs et lassitude ;
  - gardez le bon rythme : ni trop lent ni trop rapide ;
  - régulez la prise de parole : faire taire les bavards, faire parler les réservés ;
  - recadrez sur le thème si on s'en éloigne ;
  - désignez quelqu'un (de réservé) pour une démonstration ;
  - constituez les sous-groupes, en évitant que les copains se retrouvent systématiquement ;
  - marquez clairement les transitions ;
  - relevez tout ce qui se passe dans le groupe. Prenez au besoin un temps d'arrêt et utilisez l'événement pour illustrer un apprentissage ;
  - restez souple, prêt à faire face à tout imprévu de manière créative.

## Clarifier le contrat

### **Les participants devraient marquer explicitement leur accord de**

- respecter les règles du 'cercle de parole' (écoute, non-interruption, etc) ;
- être réellement présents et s'impliquer (tout en respectant un libre choix de participer, ou de rester en retrait pour un moment si on se sent dans l'inconfort) ;
- faire preuve d'un esprit positif ;
- respecter chacun ;
- être ouvert, vrai, transparent ;
- utiliser un langage et un comportement appropriés ;
- éviter toute forme de violence, physique ou verbale.

N'hésitez pas à rajouter d'autres règles, si nécessaire.

## Faciliter la prise de conscience

Il s'agit toujours de guider un processus d'apprentissage plutôt que de donner des informations, expliquer, faire la morale...

Offrez de l'expérience d'abord, invitez au partage ensuite : «qu'avez-vous appris ?»

Invitez à mettre des mots sur les ressentis, les observations, les apprentissages.

Posez des questions plutôt qu'offrir des réponses, des questions 'ouvertes' de préférence.

Facilitez la découverte.

Explorez de façon appropriée le *comment* (comment tu fais ça ?), le *quoi* (que fais-tu exactement ?). Parfois aussi le *pourquoi* (pourquoi tu fais ça ?)... mais évitez l'interprétation, l'analyse, la stigmatisation de problèmes ou tout étiquetage psychologique.

Écoutez, observez, reflétez.

Assurez, rassurez.

Ramenez l'attention sur ce qui se passe dans l'instant présent.

## Assurer/rassurer l'individu dans son sens de puissance

### Que cela veut-il dire exactement ?

- Offrir une confiance totale en la capacité de chacun de relever ses défis et de mettre en place des solutions :
  - *tu peux, tu peux apprendre ;*
  - *il n'y a jamais d'échec, il n'y a qu'expérience ;*
  - *aie confiance en toi, en ton corps, en tes ressentis ;*
  - *quelles sont les solutions ?*
- Encourager à l'autonomie et l'exploration tout en offrant un cadre et des directives appropriées :
  - *continue à explorer : comment vas-tu atteindre ton objectif ici ?*
  - *les erreurs sont d'excellentes occasions d'apprendre.*
- Reconnaître les choix, les efforts fournis, les compétences démontrées, les processus d'apprentissage, les rythmes et styles individuels, les émotions :
  - *super, continue comme ça ;*
  - *c'est ton opinion, ta perspective, ta croyance, ton besoin...*
  - *quel est ton choix ici ?*
  - *c'est ton choix et c'est ok ;*
  - *que veux-tu exactement ? Quelle est ton intention ?*
- Ramener à 'soi' – centrer sur la personne :
  - *qu'es-tu en train de dire de toi-même, en disant cela ?*
  - *et toi-même dans tout cela ?*
  - *quel est ton ressenti ?*
- Concentrer l'attention sur la SOLUTION, sur le processus d'apprentissage, sur le pas suivant ;
- Offrir en permanence soutien et encouragement :
  - *magnifique ! Tu progresses bien !*
  - *tu vois que tu peux : là c'est vraiment bien.*

- *c'est un très bon pas en avant !*
- Exprimer de l'acceptation (absence de jugement) et inviter à l'auto-acceptation :
  - *c'est OK !*
  - *tu es OK ;*
  - *c'est ton expérience aujourd'hui, demain sera différent ;*
  - *c'est très bien, c'est ton rythme et il n'y a pas à culpabiliser.*
- Désidentifier l'individu de ses comportements/pensées/ressentis :
  - *tu n'es pas ton résultat, ton comportement ;*
  - *tu n'es pas ce que tu ressens/penses.*
- Ramener/recadrer vers une perspective plus assurée :
  - *que ferait (ou dirait) un expert en la matière, un parent idéal ?*
  - *lorsque tu t'imagines libéré(e) de ce problème, comment ressens-tu les choses ? Qu'est-ce qui est différent ?*
- Inviter à prendre responsabilité (assumer ses choix) :
  - *quoi que tu fasses, quoi que tu ressentes, quoi que tu penses... c'est toujours ton choix...*
  - *peux-tu voir à quoi ton choix te mène ? Est-ce vraiment ce que tu veux ?*
  - *tu es 100% créateur(trice) de ta réalité.*
- Utiliser des phrases/messages qui rassurent, qui renforcent :
  - *c'est OK ;*
  - *reviens à l'instant présent ;*
  - *c'est ton choix, et c'est ok ;*
  - *tu n'es pas tes attitudes, tes pensées, tes ressentis ;*
  - *quel est ton besoin, ton intention ?...*
  - *où est la solution ?*
  - *tu peux, si tu choisis ;*
  - *il n'y a pas d'échec, tout n'est qu'expérience ;*
  - *fais-toi confiance...*

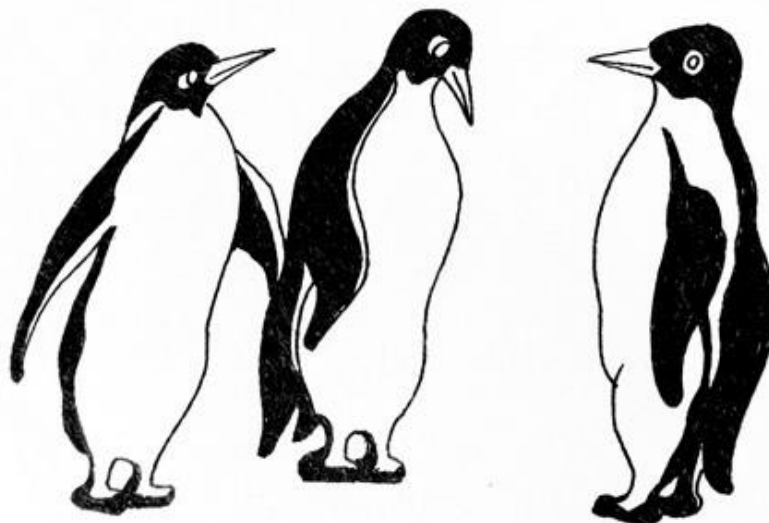
## Comment gérer d'éventuels problèmes ?

Dans l'éventualité où des participants feraient preuve d'attitudes agressives ou perturbatrices, pratiquez l'écoute active : observation et reflet des messages non-verbaux. Invitez à l'expression verbale, à mettre des mots sur les ressentis et les intentions ; identifiez les besoins, les demandes ; le cas échéant, reformulez ceux-ci correctement (d'une manière ouverte, négociable, recevable).

- Questionnez : que voulez-vous ? Clarifiez les objectifs.
- Impliquez le groupe.

- Aidez à identifier le/les problèmes, les besoins, les demandes respectives.
- Aidez à identifier les possibles solutions.
- Saisissez autant que possible l'occasion de démontrer les compétences recherchées, les apprentissages utiles.
- Reconnaissez les choix.

S'il s'avère inévitable de sanctionner, utilisez des sanctions créatives et positives, des sanctions qui incluent plutôt que stigmatisent et excluent, des sanctions qui respectent l'individu et évitent de l'humilier. Dans certains cas il peut être utile d'inviter l'élève concerné à choisir sa sanction en vue de l'obtention d'un résultat clairement défini.



## Quelle éthique pour l'éducation émotionnelle ?

Ce qui suit représente davantage une base de réflexion qu'une charte, car l'éducation émotionnelle (certains ajouteront *et sociale*, comme dans les pays anglo-saxons) est bien plus qu'une approche ou une organisation spécifique. Chacun est libre de ses choix. Cependant, il me paraît utile de préciser dans quel esprit une éducation émotionnelle (quelle qu'elle soit) prend réellement son sens et sur quelles valeurs elle

devrait s'appuyer. Ce sont en tout cas les choix que nous avons fait au sein de l'Association pour l'Éducation Emotionnelle\*.

**1 - OUTIL D'INTÉGRATION** - Accueillant la vie comme une succession d'expériences et d'apprentissages, l'éducation émotionnelle représente une dimension essentielle de la vie des individus de tous âges, de la plus tendre enfance jusqu'au terme de l'existence. Elle vise à développer les compétences liées aux différents aspects de la relation à soi-même, aux autres, à l'environnement et à la collectivité. Elle offre des apprentissages en relation avec le bien-être physique, émotionnel et mental, l'autonomie, l'estime de soi, la clarification du sens d'identité, des objectifs, des ressources personnelles, du sens de l'existence... Mais également – et peut-être surtout – elle reconnaît les individus dans leur unicité et facilite leur intégration dans le groupe, dans la collectivité à laquelle ils appartiennent (famille, école, institution, entreprise, commune, région, pays et monde).

**2 - OUTIL DE COOPÉRATION** - Proposant des outils de communication et d'harmonie relationnelle, l'éducation émotionnelle se veut être un outil de promotion de la paix, d'une coopération accrue entre les individus et les peuples, à l'opposé du chacun pour soi, de l'insouciance envers la collectivité et l'environnement. Elle cherche à responsabiliser l'individu, à l'amener à intégrer le fait qu'il est pleinement créateur de sa réalité et que tout conflit peut trouver une issue où chacun est gagnant.

**3 - OUTIL PLURALISTE** - L'éducation émotionnelle est pluraliste et non-confessionnelle. Personne ne peut se l'approprier. Elle n'appartient à aucun groupe et ne suit aucun enseignement en particulier. Tout ce qui est susceptible de rencontrer ses objectifs est bienvenu. Les termes utilisés, les outils, jeux et activités ne peuvent faire l'objet de droits exclusifs. Autant que possible, ils doivent pouvoir être échangés librement. Tout éducateur, tout enseignant, tout animateur est censé faire de l'éducation émotionnelle. Chacun le fera à sa manière, avec les moyens dont il dispose.

**4 - ÉDUCATION SYSTÉMIQUE** - L'éducation émotionnelle vise à recadrer tout processus d'éducation, d'enseignement ou de développement de la personne dans une approche systémique, holistique et équilibrée. Aucune éducation, quelle qu'elle soit, ne peut donner de résultats satisfaisants si elle néglige les aspects individuels, relationnels, sociaux et environnementaux de la démarche offerte. L'éducation émotionnelle utilise donc autant que possible la dynamique de groupe, l'écoute et le partage comme soutien aux apprentissages

---

\* Voir le site web [www.education-emotionnelle.com](http://www.education-emotionnelle.com)

individuels. Elle cherche à relier, tant vers l'intérieur que vers l'extérieur.

**5 - AUTO-EXPÉRIENCE** - L'éducation émotionnelle fait des propositions, présente des outils, des stratégies pédagogiques, de connaissance de soi, de communication. Elle invite à expérimenter, à voir, à exprimer, à comprendre, à faire des choix, à assumer ses choix... Elle n'impose aucun *credo*, aucune adhésion intellectuelle à une théorie particulière. Elle pose des questions plus qu'elle n'offre des réponses. Elle accorde une place prépondérante à l'éducation active, à la recherche individuelle, au travail en équipe, à l'expérience.

**6 - UNITÉ DANS LA DIVERSITÉ** - L'éducation émotionnelle dénonce toute intolérance, tout extrémisme quel qu'il soit. Elle prône le pluralisme, le rassemblement, l'unité dans la diversité. Elle pratique, démontre et enseigne l'accueil bienveillant, le non-jugement, la simplicité, la vérité et la transparence.

**7 - ESPACE SÉCURISÉ** - L'éducation émotionnelle vise à améliorer les rapports entre les individus de manière à optimiser leur bien-être, leur intégration, leur motivation et en finale leur performance. À cet effet, l'éducation émotionnelle se doit d'offrir un espace sécurisé dans lequel chacun se sentira accepté tel qu'il est, entendu, reconnu, apprécié, libre de ses choix.

**8 - RAPPROCHEMENT PHYSIQUE** - Au sein de cet espace sécurisé, le lien affectif et le toucher ne relèvent plus du tabou. L'éducation émotionnelle affirme le besoin de chacun à des relations saines, y compris de proximité, dans le respect et la dignité. Elle invite sans contrainte à explorer la levée de certaines barrières dans lesquelles nos peurs nous enferment afin d'explorer la confiance et l'ouverture aux autres.

**9 - RESPECT DE LA PERSONNE** - L'éducation émotionnelle considère que toute personne a droit au respect, à l'écoute, à la reconnaissance de ses besoins particuliers et de son unicité. Elle offre également à chacun un cadre et des outils pour apprendre à se positionner face aux autres dans le respect mutuel. L'éducation émotionnelle invite donc à la vigilance envers toute forme d'abus ou d'intrusion dans l'espace personnel ou sensible de la personne, en particulier des plus vulnérables. Cette vigilance doit permettre aux peurs comme aux différentes formes de non-respect d'être reconnues, accueillies et transformées.

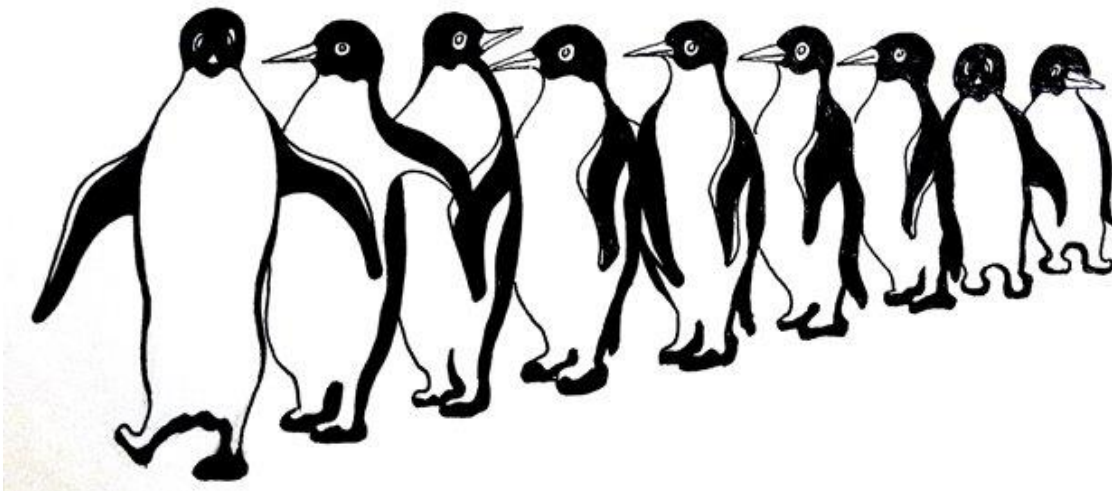
**10 - DÉMONSTRATION** - Dans son objectif d'inviter chacun à identifier les valeurs et apprentissages utiles pour atteindre ses objectifs de bien-être et de réussite dans la vie, l'éducateur responsable (et

émotionnellement intelligent) se doit de démontrer les valeurs et compétences nécessaires plus que de les imposer par le discours. Il fera preuve, en particulier, d'une acceptation inconditionnelle de chacun, d'une attitude positive et constructive, d'écoute, d'observation, d'intégrité, de liberté intérieure, d'humilité, de vérité, de tendresse et de légèreté. Il invitera au plaisir et évitera de faire pression face à la difficulté.

**11 - PÉDAGOGIE ET DISCIPLINE POSITIVE** - L'éducation émotionnelle invite à transcender les peurs et toutes les formes de violence qui en découlent. Elle offre des outils de communication qui lèvent les barrières, qui relient, qui intègrent, qui installent la confiance, l'ouverture et qui développent un sens d'appartenance au groupe, à une communauté. Elle prône par conséquent le recours à une approche résolument positive de l'éducation, à une discipline positive, à des sanctions éducatives (voire ludiques) plutôt que punitives. Face à tout écart comportemental, l'éducation émotionnelle cherche à rencontrer, à identifier le besoin, à clarifier les choix. Elle cherche à valoriser et assurer l'individu afin d'obtenir son adhésion à un projet constructif.

**12 - OUVERTURE DES ESPACES** - L'éducation émotionnelle invite à sortir, autant que possible, des murs étroits entre lesquels les groupes souvent sont maintenus immobiles et passifs, afin de découvrir les réalités de la vie là où elles se trouvent, dans une démarche active.

**13 - ACCESSIBILITÉ** - L'éducation émotionnelle n'est pas un produit de luxe destiné aux riches. Elle se doit d'être le plus accessible possible et le plus largement offerte.





# Enseigner avec intelligence émotionnelle

*"Seul un apprentissage découvert et expérimenté par le sujet peut influencer de manière significative son comportement"*

Depuis plusieurs années, régulièrement, le ministère de l'Éducation nationale se penche sur les programmes d'éducation de ses enfants, et se pose des questions essentielles :

- comment faire face aux défis de la transmission des savoirs de manière à ce que nos enfants soient, à l'âge adulte, suffisamment dotés de compétences de toutes sortes pour répondre intelligemment aux défis de l'avenir ?

- quelles connaissances seraient à même de former des acteurs parfaitement adaptés à notre société et à son évolution ?

Pour **Joseph Chbat**, professeur et chercheur en Philosophie au Collège André-Grasset, les travaux de Howard Gardner, 1983, ont montré qu'il ne suffit pas de développer le QI pour assurer la réussite d'un individu : il y a des facteurs émotionnels qui comptent tout autant que les facteurs intellectuels et dont l'éducation ne se préoccupe pas dans la formation professionnelle.

En 1997, la thèse de Goleman démontre que la partie émotionnelle de notre cerveau est à la base du développement non seulement de notre pensée rationnelle mais aussi de l'ensemble de notre personnalité. C'est elle qui explique notre succès et nos prouesses, nos déboires et nos échecs. Dans la mesure où nous sommes motivés par l'enthousiasme et le plaisir que nous procure ce que nous faisons, les émotions nous mènent à la réussite. C'est en ce sens que l'intelligence émotionnelle est une aptitude maîtresse qui influence profondément sur toutes les autres en les stimulant ou en les inhibant.

Le temps n'est plus, aujourd'hui, à s'interroger sur la place que pourrait prendre le développement émotionnel, relationnel, social ou



civique dans nos pratiques pédagogiques, mais à préciser la manière dont on peut réellement et efficacement intégrer ces nouvelles orientations.

Les directives de l'Education nationale sont claires : les compétences que doivent développer les élèves (telles qu'énumérées dans le 'Livret Personnel de Compétences' et le 'Code de l'éducation'\*) comportent, outre les domaines traditionnels, deux domaines intitulés « des compétences sociales et civiques » d'une part, et « de l'autonomie et de l'initiative des élèves » d'autre part. Or, de l'avis même des concepteurs de ces directives, ces domaines 'ne font pas encore l'objet d'une attention suffisante au sein de l'institution scolaire'.

Ces directives précisent :

*'Il s'agit de mettre en place un parcours civique constitué de valeurs, de savoirs, de pratiques et de comportements dont le but est de favoriser une participation efficace et constructive à la vie sociale et professionnelle, d'exercer sa liberté en pleine conscience des droits d'autrui, de refuser la violence. L'objectif est de préparer les élèves à bien vivre ensemble par l'appropriation progressive des règles de la vie collective. Chaque élève doit être capable :*

- *de communiquer et de travailler en équipe, ce qui suppose savoir écouter, faire valoir son point de vue, négocier, rechercher un consensus, accomplir sa tâche selon les règles établies en groupe ;*
- *d'évaluer les conséquences de ses actes : savoir reconnaître et nommer ses émotions, ses impressions, pouvoir s'affirmer de manière constructive ;*
- *de respect de soi-même autant que de respect des autres (civilité, tolérance, refus des préjugés et des stéréotypes, refus des discriminations) ;*
- *de résoudre pacifiquement les conflits ; refus de la violence ;*
- *de sens de la responsabilité et de solidarité ;*
- *de jugement et d'esprit critique ;*
- *de construire son opinion personnelle, de juger par soi-même ;*
- *de motivation, de confiance en soi et de détermination ;*
- *d'esprit d'initiative, passer des idées aux actes, prendre des décisions, prendre des risques ;*
- *de s'impliquer dans un projet collectif ;*
- *d'échanger, d'informer, d'organiser, d'établir des priorités ;*
- *de curiosité et de créativité.*

---

\* Voir le **Code de l'éducation**, article L721-2 et article D122-3 + article annexe (créé par Décret n°2006-830 du 11 juillet 2006 - art. ANNEXE (V)).

Ces directives représentent un progrès indéniable dans la réforme des programmes de l'Éducation nationale. Toutefois, trois remarques s'imposent face à ces exigences :

- 1° Ces directives restent très générales. Il y a un pressant besoin de clarification des outils autant que des stratégies pédagogiques qui permettront d'atteindre ces objectifs.
- 2° Les compétences indiquées, pour être essentielles, n'en sont pas moins relativement incomplètes. Pour faire un travail efficace dans les domaines indiqués, il est nécessaire d'aller plus loin dans la définition des compétences requises et de ce qui est exigé des enseignants.

Autant pour le fonctionnement harmonieux de l'environnement scolaire que pour la réussite scolaire et le développement de la personne, d'autres créneaux d'apprentissage se révèlent tout aussi indispensables. Ainsi, par exemple, n'est-il rien dit sur ce qui permet d'instaurer un climat de confiance dans un groupe, des sentiments et de la gestion des émotions, de la maîtrise des schémas de pensée, de la gestion du stress ou de la relaxation...

- 3° Il convient, bien entendu, d'assurer une formation adéquate des enseignants afin qu'ils puissent mettre en œuvre les stratégies et les outils nécessaires. Quelles sont les formations offertes ? Quels contenus ? Quelles compétences nouvelles permettront aux enseignants de mettre en place l'environnement propice aux apprentissages requis ?

C'est à l'ensemble de ces questions que s'adresse ce que nous choisissons donc d'appeler « l'éducation émotionnelle ».

## **La réussite scolaire n'est pas une affaire de QI**

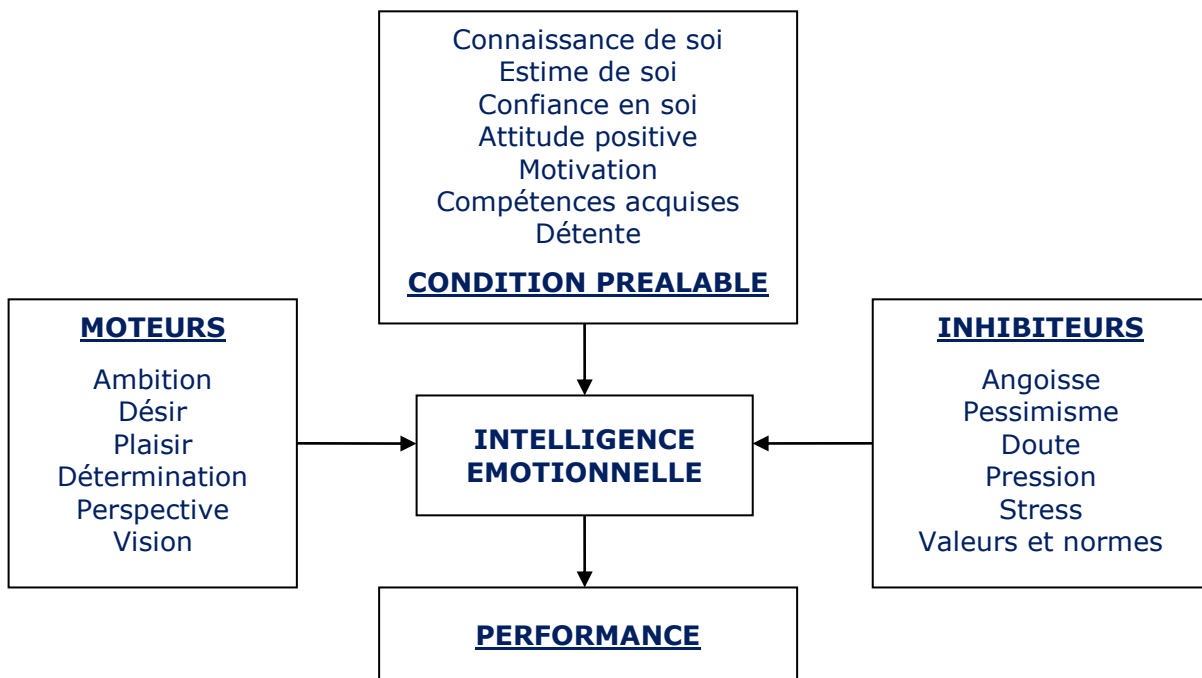
L'éducation ne comporte pas que des apprentissages intellectuels, culturels ou techniques ; la réussite scolaire, on le sait, repose sur une combinaison d'attitudes, de schémas de croyances, d'états émotionnels et d'un contexte favorables aux apprentissages – les derniers conditionnant considérablement les premiers.

Il en résulte que tout enseignant, pour être efficace, doit nécessairement être capable de gérer des aspects relationnels et communicationnels de l'enseignement qui n'ont a-priori rien à voir avec la matière qu'il est chargé d'enseigner.

Lorsqu'on accepte comme postulat de base que tout apprentissage relève d'un processus relationnel où l'émotionnel, voire l'affectif

conditionnent le processus d'apprentissage, il en résulte deux éléments déterminants pour l'approche pédagogique : processus et environnement émotionnel. Le '*processus*' implique que l'élève '*apprenne*' en découvrant progressivement par lui-même, par sa propre expérience, de manière active donc. Le processus lui-même de l'apprentissage prime par rapport à l'objectif du résultat. Quant à l'environnement émotionnel, il implique que doivent être réunies un certain nombre de conditions pour que soient levés les inhibiteurs de l'apprentissage et stimulés ses prérequis et moteurs, comme l'indique le schéma ci-dessous.

### ***Comment les émotions conditionnent la performance***



## **Stratégies de l'enseignant formé à l'éducation émotionnelle**

Dans cette perspective, l'enseignant est invité à opérer toute une série de recadrages de son action pédagogique. Il est désormais un médiateur/facilitateur dans un processus d'apprentissage, plutôt qu'un

modèle à suivre ou un fournisseur d'information. Il pose des questions plus qu'il n'offre des réponses, guidant la découverte plutôt qu'évaluant l'assimilation. Il écoute, soutient, apprécie et encourage... tout autant, sinon davantage, que n'exige l'attention sur ce qu'il cherche à communiquer...

Jusque-là, bien des enseignants le savent, et parfois l'appliquent. Mais au-delà, il reste encore bien des compétences à développer. Il faudra savoir comment aider à identifier les schémas négatifs et amener à faire le choix de les recadrer en affirmations positives. Il faudra rendre à l'élève son pouvoir, reconnaître ses choix et l'aider à clarifier ses intentions, à identifier, le cas échéant, des objectifs et des choix plus satisfaisants. Il faudra l'aider à identifier ses ressources ainsi que son propre mode, style et rythme d'apprentissage. Sachant que l'environnement joue un rôle important, l'enseignant devra savoir comment modifier certains aspects environnementaux afin de permettre d'explorer des perspectives et des expériences différentes. Il facilitera les processus de groupe et en gèrera la dynamique de manière à obtenir un environnement positif et stimulant, dans lequel chacun se sent entendu et reconnu. Il saura reconnaître, accueillir et gérer les émotions, démontrant une maîtrise personnelle, une acceptation et une capacité à refléter, renvoyant chacun à son propre vécu, à ses propres apprentissages, en invitant à prendre responsabilité et à solutionner les éventuels conflits.

Bien entendu, les mêmes principes s'appliquent aux parents, comme aux animateurs de n'importe quel groupe d'individus : l'émotion conditionne l'attitude, le désir, la motivation... et donc également la performance !

### **Enseignant bas QE\***

étudiants passifs  
réceptionnant l'information  
se focalise sur l'absorption  
de l'information

pratique l'évaluation simpliste :  
bon ou mauvais

pratique la compétitivité,  
le chacun pour soi

><

### **Enseignant haut QE**

étudiants actifs, préparant les cours,  
effectuant des recherches

facilite un processus  
d'apprentissage, offre de  
l'expérience, questionne

reconnait une diversité de  
rythmes et modes d'apprentissage

encourage la coopération, le travail  
en équipe, l'entraide entre pairs

---

\* QE : le quotient émotionnel, c'est-à-dire 'niveau d'intelligence émotionnelle', est évidemment difficilement mesurable ou chiffrable.

compare, classe selon le score obtenu

pratique la menace, la pression

fait au besoin usage d'autorité pour obtenir le comportement souhaité

apprécie chacun pour ses qualités propres

invite, questionne, rassure, détend

utilise des compétences communicationnelles pour obtenir une participation positive et enthousiaste ; assure et rassure

## Pédagogie positive

Le principe est simple : il s'agit de se concentrer sur ce qui fonctionne plutôt que sur ce qui ne fonctionne pas. Identifier un objectif de réussite est bien plus porteur que la menace d'un échec ou d'une sanction. Sur la base de ce constat simple et évident, l'éducateur peut développer toute une série de stratégies pédagogiques intéressantes. Fondamentalement, il se transforme en 'coach', offrant un soutien indéfectible au processus que l'élève se sera lui-même fixé (dans le cadre d'un contrat clairement établi). Certes, ensemble, le coach et son 'client' peuvent identifier les stratégies et attitudes qui fonctionnent et celles qui ne fonctionnent pas. Certes le coach peut proposer des stratégies de soutien qui aideront le 'client' à garder le cap qu'il s'est défini. Mais, fondamentalement, la relation s'en trouve profondément modifiée : il n'y a plus de relation autoritaire, plus de jugement, plus de bien ou de mal. Il y a des objectifs et des stratégies, des encouragements et des conseils. L'enseignant-coach minimise les manquements et maximise les réussites. Il veille constamment à apprécier, à souligner les progressions, aussi minimes soient-elles.

Dans cette optique 'positive', il ne s'agit pas d'ignorer les éventuels problèmes, mais de les aborder calmement, en offrant à l'élève des perspectives d'apprentissage, de possibles solutions à explorer. Il s'agit de l'aider à identifier ce qu'il veut réellement, et d'ensuite respecter son choix, de l'aider à atteindre ses objectifs dans le cadre d'un contrat scolaire.

En 'discipline positive', on se démarque d'une approche négative qui se fonde sur le blâme, la stigmatisation des insuffisances, la colère, le rejet, la sanction humiliante, voire même la violence verbale ou physique. On fait appel, systématiquement, à une approche ferme mais calme qui inclut diverses options :

- La **validation positive**, qui apprécie, félicite en se concentrant sur l'observation de ce qui a été réalisé de positif ;

- La **validation négative**, qui ignore les messages et demandes exprimés de manière inappropriée ;
- La **sanction positive**, qui peut aller d'une obligation ludique à une tâche d'intérêt collectif ou à la réparation ;
- La **sanction négative**, comme, par exemple, le retrait d'un privilège ou d'une gratification.

La pédagogie positive repose sur une quintuple exigence :

- 1) le maintien d'un respect total de l'individu (excluant toute humiliation, toute violence, tout rejet) ;
- 2) le choix d'un regard positif, qui ne perd jamais de vue (et souligne volontairement, à gros traits) les aspects positifs ;
- 3) l'invitation à l'autodétermination, au choix ;
- 4) le soutien envers une démarche librement consentie (identifiée et choisie par l'élève) ;
- 5) la démonstration (par l'exemple donné) d'un ensemble de compétences relationnelles, communicatives, sociales.

Bien entendu, dans cette approche pédagogique il conviendra également de mettre en place une série de mesures préventives. L'éducation émotionnelle et l'établissement d'un climat favorable en font partie. Une bonne insertion dans le groupe, un environnement communicationnel et affectif de qualité, sont autant de conditions indispensables pour le développement d'attitudes constructives.

Pour mettre en place ces conditions, la formation de l'enseignant sera essentielle, afin qu'il puisse utiliser les outils nécessaires. Mais son propre équilibre émotionnel et ses compétences relationnelles seront également des aspects à ne pas négliger.

## Pédagogie active

Le terme 'pédagogie active' recouvre un certain nombre de modèles ou méthodes d'enseignement dont la caractéristique commune est que l'élève est invité à s'impliquer activement dans son processus d'apprentissage. Le principe n'est pas neuf, et de nombreuses études démontrent qu'apprendre ne peut se résumer à une activité d'écoute passive. Les élèves doivent pouvoir lire, expérimenter, rechercher par eux-mêmes, écrire, discuter et s'engager dans la recherche active de réponses aux questions soulevées.

Cependant, bien des enseignants restent frileux dans l'introduction d'éléments actifs dans leurs cours, soit par habitude ou par manque de formation, soit parce qu'ils en redoutent les risques (supposés), tels que le manque de temps, une plus grande difficulté de maîtriser la classe et la dynamique du groupe, un manque d'équipement ou d'infrastructures, ou peut-être même la résistance des élèves.

Il reste donc du chemin à faire dans ce domaine, afin de convaincre, former et généraliser une approche pédagogique qui offre de nombreux avantages et mène à une dynamique toute différente dans la classe. Elle est, du reste, étroitement liée au point suivant, qui implique le travail en équipe.

En éducation émotionnelle, nous préconisons la mise en œuvre systématique d'une stratégie pédagogique active, qui consiste à offrir de l'expérience d'abord, avant d'inviter les élèves à partager leurs impressions, questions ou prises de conscience. La partie théorique éventuelle ne s'insère qu'en conclusion, pour ratifier les apprentissages. Cette approche est intéressante à explorer dans toutes les situations d'enseignement. Les élèves doivent explorer, rechercher, découvrir, agir, imaginer, interagir, réfléchir... avant que l'enseignant ne leur livre, en conclusion, un récapitulatif des clés et des informations qu'ils sont censés intégrer.

Les bénéfices de cette approche sont multiples. Les élèves non seulement apprennent mieux et plus rapidement, ils explorent aussi une diversité de perspectives, développent leur agilité mentale, développent des compétences relationnelles en échangeant avec leurs congénères, et développent plus facilement un esprit de synthèse. De plus, ils s'amuse davantage, participent mieux et sont généralement plus motivés. Et enfin, l'enseignant a bien davantage de moyens d'évaluer le niveau d'intégration de ce qu'il cherche à enseigner.

## Pédagogie coopérative

Le développement de nos capacités à travailler et vivre ensemble de manière coopérative plutôt que compétitive est une des exigences fondamentales de notre monde d'aujourd'hui. Il n'y a pas d'alternative à notre survie : nous devons apprendre à vivre ensemble dans le respect, l'écoute, l'entraide et le souci du bien-être mutuel. C'est là, bien évidemment, que se situe toute l'importance de l'éducation émotionnelle. Apprendre à coopérer.

Mais la **pédagogie coopérative** va bien plus loin. Elle préconise de coopérer pour apprendre. Elle place l'élève en tant qu'acteur de ses apprentissages, capable de participer à l'élaboration de ses compétences



en coopération avec l'enseignant et ses pairs. L'acquisition des connaissances est perçue comme résultant d'une collaboration entre le maître et les élèves aussi bien qu'entre les élèves entre eux, au sein d'équipes de travail. Il s'agit de mettre l'élève en situation réelle d'action, soit dans une situation où il peut exercer ses capacités, où avec le groupe il construit des réponses adaptées aux questions soulevées, mettant en œuvre de projets individuels ou collectifs. C'est en termes de contrats, avec l'enseignant, avec les autres et avec soi-même, que la démarche coopérative trouve son plein sens.

Cependant, là aussi il reste du chemin à faire pour introduire la pédagogie coopérative au sein de l'école. Il reste bien du monde à convaincre, et à former. Pour reprendre les mots de Sylvain Connac\* : *« il faut expliquer que la pédagogie coopérative est en phase avec les connaissances dont nous disposons aujourd'hui sur les apprentissages, le développement de la personne et le fonctionnement des groupes. Il faut rappeler que c'est aussi un projet porteur des valeurs de solidarité et de liberté. Il faut souligner aussi qu'il s'agit bien, ici, de travailler et d'apprendre. Car, oui, la pédagogie coopérative, issue de «l'éducation nouvelle» et des «méthodes actives», a bien pour projet de transmettre des savoirs. Et non, elle ne confond pas le bricolage permanent avec le véritable apprentissage... Oui, le maître y assume son autorité. Non, elle n'a rien à voir avec le spontanéisme libertaire... Oui, elle s'attache à construire des outils précis et des démarches rigoureuses. Non, elle ne s'enferme pas dans un jargon technocratique... »*

La pédagogie coopérative est bien davantage qu'un saupoudrage occasionnel d'activités en équipe. Elle suppose l'introduction structurée d'une interdépendance positive entre les élèves. Ceux-ci doivent travailler en petits groupes pour réaliser des tâches collectives en vue d'atteindre des objectifs académiques. Dans cette approche, plutôt que de fonctionner chacun pour soi, ils mettent en commun leurs ressources et compétences individuelles, s'échangent des informations, confrontent et évaluent leurs idées réciproques, supervisent leurs travaux réciproques, etc. Le rôle de l'enseignant se transforme de dispensateur d'information en facilitateur des processus menés par les élèves. Ceux-ci ne réussissent que lorsque tout le groupe a réussi.

Pour être couronnée de succès, l'introduction d'une pédagogie coopérative suppose que soient pris en compte cinq éléments essentiels :

1. un **entraînement explicite** des habiletés coopératives indispensables à un fonctionnement de groupe efficace ;

---

\* **Sylvain Connac, *Apprendre avec les pédagogies coopératives***. Un véritable manuel de pédagogie pour l'école primaire. Les apports théoriques et les exemples concrets s'y nourrissent réciproquement, un ensemble complet d'outils y est présenté couvrant aussi bien les objectifs d'apprentissage que l'organisation de la classe, la construction de l'autonomie et l'accès à la pensée réflexive. Edition ESF.



2. des **interactions simultanées constructives** en petits groupes hétérogènes, dans lesquelles les partenaires se soutiennent, s'échangent des informations, s'expliquent ce qu'ils ont compris, s'aident à réaliser les consignes ;
3. une **interdépendance positive** entre les apprenants, ce qui implique engagement, partage précis des tâches et sens de responsabilité envers l'ensemble du groupe et de ses objectifs ;
4. une **responsabilité individuelle** autant que collective, par laquelle chaque individu doit démontrer qu'il maîtrise le sujet et qu'il ne s'abandonne pas au fainéantisme en laissant travailler les autres ;
5. la **discussion et l'évaluation régulière** des processus de groupe, avec examen de la manière dont le fonctionnement du groupe peut éventuellement être amélioré.

Il existe un grand nombre d'activités pédagogiques coopératives, qui vont du binôme d'apprentissage au travail en équipes hétérogènes de 3 à 6 élèves sur un projet commun, du jeu au débat, de tâches à effectuer en commun aux tâches individuelles censées se compléter pour délivrer les clés recherchées, etc. Nous reviendrons sur ce thème important au chapitre 12, quoiqu'il ne sera pas possible de le traiter en profondeur ici, car il déborde de loin l'éducation émotionnelle proprement dite.

## Pédagogie diversifiée

La théorie des intelligences multiples a été proposée par Howard Gardner en 1983\*. Elle suggère qu'il existe plusieurs types d'intelligence, chez l'enfant d'âge scolaire comme chez tout être humain. Cette théorie fut ensuite complétée par d'autres auteurs (notamment Jean-François Chantaraud, qui a développé une autre forme d'intelligence : l'intelligence sociale). Gardner quant à lui identifie :

- L'intelligence logico-mathématique
- L'intelligence spatiale
- L'intelligence interpersonnelle
- L'intelligence corporelle-kinesthésique
- L'intelligence verbo-linguistique
- L'intelligence intrapersonnelle
- L'intelligence musicale-rythmique
- L'intelligence naturaliste-écologiste
- L'intelligence existentielle

---

\* Une traduction française de son livre a été publiée en 1997 sous le titre '*Les formes de l'intelligence*' (paru chez Odile Jacob).

Sans rentrer ici dans le détail de ces différentes intelligences (vous les trouverez facilement décrites ailleurs, et on peut en rajouter d'autres), je tiens à souligner l'importance qu'il y a pour un éducateur à tenir compte d'une grande diversité d'intelligences et de rythmes d'apprentissage. On ne peut plus longtemps proposer aux enfants un modèle éducatif fondé sur le principe que tout le monde doit apprendre les mêmes choses de la même manière et que l'évaluation des apprentissages est pareille pour tous.

Une pédagogie intégrant la notion des intelligences multiples implique que l'éducateur enseigne et évalue les élèves sur la base de leurs compétences particulières, en tenant compte de leurs différentes forces et faiblesses, de leurs modes et rythmes d'apprentissage.

De plus, il sera utile de bien faire comprendre à chacun que nous possédons tous de multiples formes d'intelligences, qu'elles sont susceptibles de changer, d'évoluer, que nous pouvons tous développer celles que nous semblons maîtriser moins bien, mais aussi qu'en identifiant nos ressources d'intelligence les plus naturelles, nous pouvons optimiser nos manières de faire et d'apprendre\*.

## **Le nouveau paradigme en éducation**

Pour conclure la partie introductive de ce guide pratique, rappelons simplement que l'éducation émotionnelle n'est pas seulement une exigence pour la réussite personnelle des individus que nous avons la charge 'd'éduquer', elle représente aussi un impératif pour tout éducateur, un garant pour la réussite de l'enseignement dans son ensemble, ainsi que la condition fondamentale pour le développement dans notre société humaine des conditions qui permettront aux jeunes générations de trouver des solutions aux défis auxquels nous sommes confrontés.

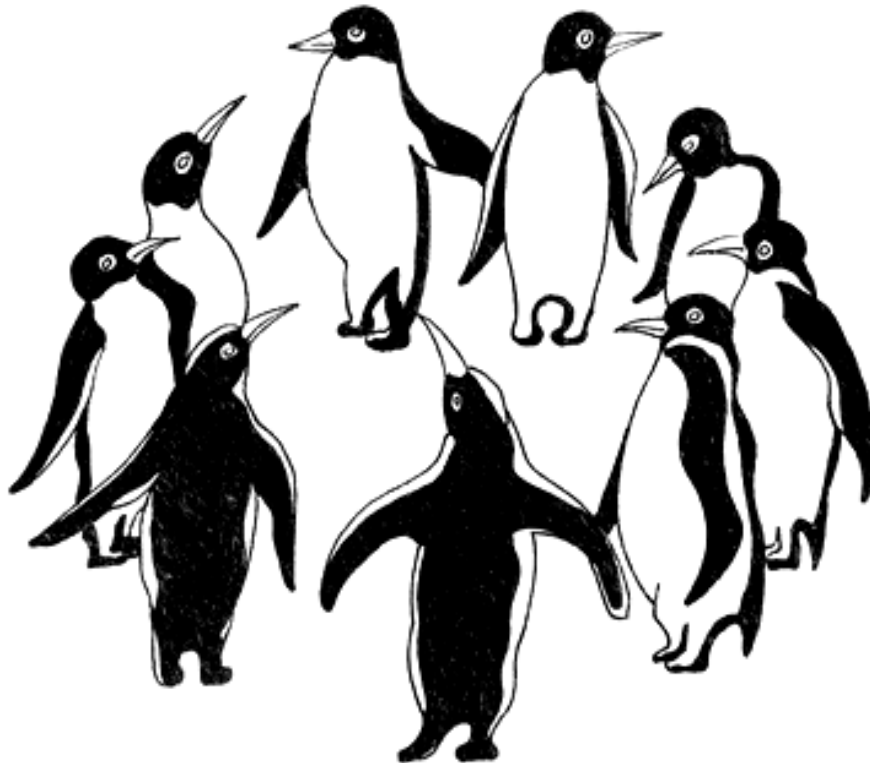
Dans cette perspective, la responsabilité des éducateurs est grande. Il s'agit véritablement d'introduire un nouveau paradigme, de nouvelles valeurs, de nouveaux comportements dans notre monde, en commençant par une véritable révolution dans l'enseignement. L'enjeu va évidemment bien au-delà du gain personnel pour les individus concernés. Il s'agit d'un choix beaucoup plus fondamental : dans quel genre de monde voulons-nous vivre demain ? Choisissons-nous de maintenir en place cette tendance à la compétition, au chacun pour soi,

---

\* Voir le livre *'Apprendre à sa façon – 70 activités pour exploiter les intelligences multiples en classe'*, de Martine Daudelin. Edition Chenelière. Voir également le jeu créé par Stéphanie Truchot *'Voyage au pays des intelligences cachées'*, infos sur [mallettedepaixdagogie.over-blog.com](http://mallettedepaixdagogie.over-blog.com)

à la confrontation entre gagnants et perdants ? Choisissons-nous un monde de confrontations, dominé par les peurs, la méfiance et les abus de toutes sortes ? Ou choisissons-nous de mettre en place un monde où chacun a sa place, où tous se soucient du bien-être collectif, avec un sens de responsabilité et d'intégrité qui génèrent de la qualité fiable, où les conflits d'intérêts se règlent avec un souci de trouver une solution qui convient à chacune des parties... ?

Ces questions semblent ouvertes, comme si les réponses n'étaient pas encore données. Mais en réalité, la tendance évolutive est déjà nettement perceptible. Le courant de la vie va dans le sens d'une plus grande maturité de l'espèce humaine, même s'il peut sembler aujourd'hui qu'il reste encore bien du chemin à parcourir. Le fait est qu'il y a un courant, et que ceux qui nagent à contre-courant s'épuiseront inévitablement dans de vaines résistances. Le monde est en marche, comme un train en mouvement. Il s'agit de ne pas rater de le prendre, ce train. Un système éducatif rétrograde hypothèque dangereusement la société toute entière. Il est temps de remettre de l'ordre dans nos institutions pédagogiques et de leur proposer une direction claire, innovante, enthousiasmante et créative.



## DEUXIEME PARTIE

# Éducation émotionnelle - le guide pratique -

## 1 - Installer la confiance dans un groupe

*(Extrait de 'Education émotionnelle, guide de l'animateur'\*)*

La principale condition pour que les sessions d'éducation émotionnelle se déroulent favorablement est une atmosphère positive et sécurisante, favorisant l'enthousiasme et l'implication active des participants. Cela commence par une attitude appropriée de la part de l'animateur, un ton et un langage empreints d'attention, de soutien, d'un constant souci de reconnaître et renforcer chacun.

Ensuite, l'éducateur se devra de bien avoir intégré non seulement les jeux et activités, mais aussi les stratégies pédagogiques, la posture correcte, et bien entendu les diverses compétences psycho-sociales. Cela ne s'improvise pas. Une formation se révélera certainement utile pour mettre en place ces conditions et la confiance nécessaire pour animer correctement les outils de l'éducation émotionnelle.

La façon dont le programme sera introduit au départ aura un impact non négligeable sur l'instauration d'un bon climat. Si le groupe comporte des tensions, il peut être indiqué de prendre le temps de les aborder préalablement afin de répondre aux besoins, d'aplanir les difficultés et de permettre à chacun de se sentir inclus, accepté...

Autant que possible, le cercle sera le format choisi pour tout espace de rencontre et de partage. Le cercle est le format le plus approprié, celui

---

\* Éditions Le Souffle d'Or (2008), page 18.

qui donne à chacun un sentiment d'inclusion sur une base d'égalité. Il contribue le mieux à l'instauration d'un climat sécurisant. Efforcez-vous d'impliquer les participants, de les laisser s'exprimer, d'obtenir un consensus.

Et surtout, faites usage d'activités simples et amusantes qui contribueront grandement à l'instauration d'un climat gai et détendu. Selon les besoins du groupe, les premiers jeux seront choisis spécifiquement en vue de «dégeler» l'atmosphère. Il existe de nombreux jeux susceptibles d'amuser simplement, de «briser la glace», d'amener les participants à se connaître, se relier, se familiariser, à renouer avec leur insouciance naturelle.

- **Jeux de noms** (chantez votre nom ; dansez votre nom).

- **Jeux pour s'amuser** : jeux de poursuites, courses, mimes (différentes équipes font la course pour mimer une liste de mots) et bien d'autres.

- **Jeux de confiance** : voir «La quille vacillante», «Rencontres aveugles», «L'Aveugle», «Nœud de groupe», «Qui est le meneur», «Qui est qui»... \*

## ACTIVITÉS

---

### 101 – Filles et garçons : faire des nombres

(7 ans et +)

Les garçons ont une valeur de 3, les filles ont une valeur de 2 (*ou l'inverse*). Regroupez-vous (le plus rapidement possible) en faisant le nombre suivant : 10 (ensuite : 9 - 8 - 7 - 6 - 5...)

---

### 102 – Se ranger selon la date de naissance

(8 ans et +)

Le groupe entier se tient en cercle. Instruisez : *'Ceci est un jeu silencieux. Il est interdit de parler ou même de chuchoter. Seuls les signes par gestes sont autorisés. Le but du jeu est de se ranger selon la date de naissance de chacun, du plus âgé au plus jeune, sans se*

---

\* Voir dans 'Pratique de l'éducation émotionnelle', Michel Claeys Bouuaert (éd. Le Souffle d'Or).

*tromper. Si vous êtes nés le même jour, vous devez identifier l'heure exacte. Lorsque chacun aura trouvé sa place (en silence !) nous vérifierons les dates de naissance en faisant le tour du cercle. Ceux qui se sont trompés de place devront danser au centre ou faire une pitrerie.'*

---

## 103 – Nœud de groupe

(5 ans et +)

Constituez des groupes de 10 à 12, invitez-les à se mettre en cercle serré, côte à côte. Invitez à écouter attentivement : 'Tendez les bras devant vous et avancez vers le centre du cercle de façon à ce que toutes les mains se rejoignent. Je vais compter jusqu'à trois, et à trois chacune de vos mains saisira gentiment une (une seule) autre main et ne la lâchera plus. MAIS : vous devez vous assurer de ne pas prendre deux mains d'une même personne, ni celles de vos voisins directs. OK ?... Un, deux, trois... Saisissez deux mains... Pas la même personne, pas vos voisins... Bien, vous voilà noués ! L'objectif maintenant est de vous dénouer sans lâcher les mains. À vous de trouver les meilleures solutions qui vous permettront de reformer un cercle. (NB : parfois il peut y avoir deux ou trois cercles. Dans ce cas il est impossible de reformer un seul cercle, et le jeu se termine lorsque les différents cercles sont clairement dégagés. Si le nœud paraît inextricable, essayez de déterminer quelle prise de main (une seule) serait la plus susceptible de dénouer le nœud si on la libère un bref instant pour la repositionner.)

**Variante** pour les petits : demandez à un enfant de sortir du cercle afin de tenir le rôle du démêleur. Les autres joueurs forment un cercle et se tiennent les mains. Instruire : *sans vous lâcher les mains, emmêlez-vous le plus possible. Certains peuvent passer en dessous des bras, d'autres au-dessus...* Quand ils sont tous bien emmêlés, le démêleur doit essayer de reconstituer le cercle initial.

---

## 104 – La course aveugle

(8 ans et +)

Chaque joueur, tour à tour, se place à l'extrémité de l'une des diagonales de la pièce et se prépare à courir en suivant cette diagonale, les yeux bandés. De l'autre côté, un groupe d'au moins 5 joueurs est chargé d'arrêter sa course. Le coureur est invité à courir le plus vite possible, **les bras dans le dos**, en faisant confiance au groupe pour l'arrêter. Cependant, il est utile d'inviter à la prudence : il s'agit d'un exercice de confiance, pas d'un 'casse-gueule'...

---

## 105 – Forger la conscience de groupe

(8 ans et +)

- 1- Les participants, en sous-groupes (de 5 ou 6), répondent aux questions suivantes, seuls et par écrit dans un premier temps, partageant ensuite et comparant leurs réponses. Questions à explorer :
  - Mon surnom (ou petit nom/appellation utilisé en famille) :
  - La période de l'histoire et/ou le pays où j'aurais aimé naître :
  - Mon slogan préféré :
  - Mon héros/héroïne préféré(e) (le modèle auquel j'aimerais ressembler) :
  - Mon animal préféré :
  - Mon livre/film/jeu préféré :
  - Mes trois principales qualités :
  - Mes trois principaux défauts :
  - Ce que j'aimerais être dans cinq ou dix ans :
- 2- Ensuite, réunir toutes les infos sur une grande feuille de papier (un POSTER). Identifier les éléments communs et différents, en s'assurant que chaque membre du groupe soit correctement représenté.
- 3- Poser les feuilles/posters au sol, au centre de la pièce. Inviter les autres groupes à les découvrir. Chaque groupe fait une brève 'présentation' de son poster.

---

## 106 – Mon groupe

(7 ans et +)

- 1) Faites une liste des noms de toute la classe (ou sous-groupe).
- 2) Pensez à la manière dont chacun **aimerait** être décrit.
- 3) Écrivez un qualificatif amical à côté de chaque nom.
- 4) Partagez.

**Variante** : chaque enfant écrit son prénom au centre d'une feuille de papier et l'accroche quelque part dans la classe. Tous les enfants vont ensuite se promener dans le local et écrire un qualificatif amical sur chaque feuille. Ils peuvent aussi faire des petits dessins. Quand toutes les feuilles sont bien remplies de qualités, leurs propriétaires peuvent les récupérer.

---

## 107 – L'aveugle

(10 ans et +)

- Choisissez un partenaire, de préférence quelqu'un avec qui vous n'avez pas encore joué.
- Décidez qui est «A» et qui est «B»...
- Ceci est un exercice non-verbal. Il est impératif de rester silencieux durant tout l'exercice. Vous pourrez parler de votre expérience après.
- L'objectif de ce jeu est d'observer, d'explorer (et de faire des choses) sans l'aide de vos yeux, comme si vous étiez aveugles. Les «A» commenceront par avoir les yeux bandés. Les «B» vont guider leur partenaire par les mains (pas par la voix !). Faites-lui toucher et explorer différents objets ou personnes dans la pièce. Faites-lui explorer des positions, des parcours... Explorez par le toucher, et aussi par vos autres sens, l'odorat, l'ouïe... Veillez bien à rester toujours respectueux de votre partenaire. Ceci est un jeu de confiance, et dans quelque temps vous inverserez les rôles. Y a-t-il des questions ?...

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

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

## 108 – Rencontres aveugles

(10 ans et +)

Bandez les yeux de tous les participants. Invitez-les à marcher librement dans la pièce, en silence et en prudence, sans prolonger le contact avec les autres (dans un premier temps, environ une minute...) Ensuite, invitez-les à explorer davantage le contact... 'Prenez le temps de vous rencontrer. Essayez d'identifier et de sentir la personne en face de vous... Laissez vos mains établir un dialogue. Concentrez-vous sur les mains (*NB : éventuellement aussi le visage, avec des participants pré-ados ou adultes*). Maintenez ce dialogue aussi longtemps que cela vous paraît confortable. Éloignez-vous lorsque vous avez envie de le faire... Observez bien vos ressentis, vos besoins... et observez comment vous les exprimez à travers votre toucher et votre comportement...'

(NB : cet exercice peut se poursuivre par une danse en aveugle, et/ou par un retour au grand cercle avant de retirer le cache des yeux.)

**Discussion :** partage des ressentis en prises de conscience.



---

## 109 – Massage énergétique

(10 ans et +)

Divisez en sous-groupes de 3 (comptez le cercle 1-2-3, 1-2-3...) et démontrez l'exercice suivant : la personne du milieu se penche vers l'avant de manière à avoir le dos à l'horizontale, les bras et la tête pendants, détendus. Les deux autres, de chaque côté, la tapotent énergiquement (mais gentiment), avec le plat des mains (et en évitant la colonne vertébrale). Commencez par le dos, des épaules aux fesses et retour aux épaules ; ensuite descendez les bras jusqu'aux doigts et remontez ; refaites le dos, puis descendez les jambes jusqu'aux orteils, remontez jusqu'aux épaules, tapotez gentiment le crâne du bout des doigts, terminez en posant les mains sur le haut et bas du dos. Ensuite échangez de position : un autre partenaire se met au centre et se fait tapoter...

Assurez-vous que les joueurs restent respectueux les uns des autres et tapotent en douceur.

---

## 110 – Suivez le gigolo

(5 ans et +)

Les joueurs sont éparpillés dans l'espace de jeu. Un joueur est désigné pour être le gigolo. La seule consigne est qu'il fasse 'n'importe quoi', ensuite tous les autres l'imitent. Lorsqu'il en a assez, il désigne un autre 'gigolo'. Ceci peut se faire sur fond de musique.

Que ce soient des mouvements ou des poses, des mimiques... veillez seulement à ce que cela n'implique pas des gestes dangereux ou irrespectueux (mais ce ne sera généralement pas le cas).

**Variante** : on peut aussi se mettre en cercle. Le gigolo vient au centre, fait 'n'importe quoi', les autres l'imitent. Lorsqu'il en a assez, il indique un autre 'gigolo'.

---

## 111 – J'appelle

(6 ans et +)

(15 à 30 joueurs. Durée environ 10 minutes)

Les participants sont assis sur des chaises, en cercle. Un volontaire vient se tenir au centre et sa chaise est retirée (il y a donc une chaise de moins qu'il n'y a de joueurs). Le joueur, au centre, est invité à 'appeler'

ceux qui répondent positivement à une caractéristique donnée (telle que porter des jeans, avoir du rouge dans les vêtements, avoir des chaussures en cuir, des lunettes, des cheveux longs, etc. selon l'inspiration du joueur). Le joueur dit donc : *'j'appelle ceux qui ont...'* Ces joueurs-là doivent alors se lever et changer de chaise. Le joueur qui a appelé se précipite sur une des chaises libérées. Celui/celle qui reste sans chaise est le nouvel 'appelant'. Il/elle fait un nouvel appel, mais ne peut pas utiliser une qualité déjà utilisée. Poursuivre environ 10 minutes.

**Variante** pour les plus petits : « **Salade de fruits** » : (5 ans et +)

Chaque joueur reçoit un nom de fruit (choisir 3 ou 4 fruits différents et faire un tour du cercle en désignant par exemple : banane-fraise-pomme-orange, banane-fraise-pomme-orange, etc...). Les participants sont assis sur des chaises, en cercle. Un volontaire vient se tenir au centre et sa chaise est retirée (il y a donc une chaise de moins qu'il n'y a de joueurs). Le joueur au centre est invité à 'appeler' une, deux ou trois sorte(s) de fruit(s), ou tout le monde (en disant alors «salade de fruits»). Les joueurs concernés doivent alors se lever et changer de chaise. Le joueur qui a appelé se précipite sur une des chaises libérées. Celui/celle qui reste sans chaise est le nouvel 'appelant'.

## 112 – Quatre debout

(6 ans et +)

(15 joueurs ou plus, environ 10 minutes)

Les participants sont assis en cercle. La règle de ce jeu est que 4 personnes doivent être debout en permanence, ni plus ni moins. Mais la position debout ne peut durer plus de 10 secondes. Elle peut être moins. Ceux qui se lèvent (par choix libre) doivent donc compter jusqu'à 10 et se rasseoir avant d'atteindre 10. Attention, ceci est un jeu non-verbal : aucune communication entre joueurs, autre que l'attention et le regard. Chacun est responsable de veiller à se lever ou non de façon à assurer que 4 personnes, ni plus ni moins, soient debout à tout moment. C'est un jeu d'attention et de conscience de groupe.

(Conseil : faites un essai pour montrer comment jouer)

## 113 – Qui est le meneur ?

(6 ans et +)

(10 à 20 joueurs, 10 à 15 minutes)

Demandez à un volontaire de quitter la pièce (et assurez-vous qu'il ne puisse épier ou entendre). Le reste du groupe se tient en cercle, assis ou debout. Ils indiquent (sans le crier !) un 'meneur'. Celui-ci devra initier des mouvements précis et bien visibles, tout en évitant de se faire repérer par le volontaire. Le groupe imitera le meneur, sans montrer de façon trop évidente qui il est. Les mouvements doivent être modifiés très régulièrement, le plus souvent possible. Ils peuvent être n'importe quoi, comme se gratter le nez, se tapoter les genoux, jouer du violon, secouer la tête... etc. Une fois le meneur indiqué, le volontaire est appelé. Il doit deviner qui est le meneur. Il peut faire 3 tentatives, en moins de 3 minutes (chronométrez !). S'il échoue, il doit faire quelque chose de drôle, une danse, un mime... S'il réussit, le meneur découvert sort à son tour.

---

## 114 – Ne pas rire

*(4 ans et +)*

Un enfant est le lutin rigolo. Il va devoir essayer de faire rire les autres. Le jeu se déroule ainsi : on met de la musique, tous les enfants dansent (y compris le 'lutin rigolo'). Lorsque la musique s'arrête, tous s'immobilisent, deviennent comme des statues, sauf le lutin rigolo. Celui-ci passe devant les enfants et s'efforce de les faire rire (sans les toucher). L'enfant qui a été le plus concentré (impassible) peut faire le lutin au tour suivant, lorsque la musique reprend.

---

## 115 – Trouve ton partenaire animal

*(4 ans et +)*

On distribue à chacun une carte où figure un animal (chien, chat, cochon, canard, vache, poule, etc...). Chaque carte existe en double, mais personne ne connaît la carte des autres. Les joueurs doivent faire le cri de leur animal afin de trouver leur partenaire.

**Variantes** : ce jeu peut également se faire les yeux bandés. Autre variante : il y a 3, 4 ou 5 cartes par animal ; les familles d'animaux se retrouvent et forment des chaînes. Cette variante se jouera de préférence les yeux bandés : voir **Retrouve ta famille animale** (129)

---

## 116 - Les cerceaux musicaux

*(5 ans et +)*

*Variante de chaises musicales coopératives (sans chaises). On peut remplacer les cerceaux par de grandes feuilles de papier journal.*

Placez un cerceau par personne sur le sol. Au son de la musique les participants dansent autour des cerceaux. A l'arrêt de la musique, chaque participant doit prendre place à l'intérieur d'un cerceau. Retirez ensuite un ou plusieurs cerceaux et recommencez. Le jeu se termine lorsque tous les participants sont entassés dans le moins de cerceaux possible.

**Variante** : à l'arrêt de la musique, placer une seule partie du corps à l'intérieur d'un cerceau (un pied, une main, un coude,...)

## 117 - L'usine de chaussures

(4 ans et +)

Disposez au sol, au centre de la pièce les chaussures de la moitié des participants (celles de ceux qui ont les plus grands pieds). Il faut qu'il y ait une chaussure par participant. Au signal (ou lorsque la musique s'arrête), les participants mettent rapidement la première chaussure qu'ils peuvent atteindre. Ensuite chaque joueur tente de retrouver celui qui a l'autre chaussure pour former la paire. Lorsqu'il l'a trouvé, les deux se placent les pieds côte à côte et restent immobiles jusqu'à ce que toutes les chaussures de l'usine soient réunies par paires.

## 118 - Pêcheur

(5 ans et +)

Tous les joueurs se promènent dans la salle jusqu'à ce que l'animateur dise un des 3 mots suivants : « filet », « pêcheur » ou « sardine ». Les joueurs suivent alors les consignes préalablement données :

**Filet** : Tous les joueurs forment un grand cercle en se tenant par la main.

**Pêcheur** : Les joueurs se placent deux par deux, l'un se met à quatre pattes et joue le rôle du banc, l'autre s'assoit sur le banc et joue le rôle du pêcheur.

**Sardine** : tous se collent autour de l'animateur. Lorsque l'animateur dit « sardine », la première personne qui se colle sur lui(elle) peut prendre sa place pour animer l'activité.

## 119 - Le petit moteur

(4 ans et +)

Les participants se promènent avec un objet sur la tête sans le tenir (un petit sac rempli de sable, un mouchoir, un cahier, un crayon...). L'objet est le moteur de la personne, elle en a donc besoin pour avancer. La personne dont le moteur tombe à terre reste figée, immobile jusqu'à ce qu'une autre personne le lui remette sur la tête (sans faire tomber le sien !)

**Variante** : nommez quelques « mécaniciens » : Les yeux bandés, ils se laisseront guider par la voix de toute personne dont le moteur est en panne pour le récupérer et le lui remettre sur la tête.

## 120 - La quille

(10 ans et +)

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

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

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

## 121 - Côte à côte

(5 ans et +)

Les participants se déplacent dans un espace déterminé. Dites d'abord « côte à côte » : les participants se regroupent par deux et continuent de se promener côte à côte. Nommez ensuite d'autres parties du corps,

comme « main à main », « pied à pied », « tête à tête », « coude à coude », « hanche à hanche »... Les duos devront marcher à travers l'espace choisi les mains collées, puis les mains + les pieds collés, puis les mains + les pieds + les têtes collés, puis mains-pieds-têtes-hanches collées... Vous continuez de nommer des parties du corps jusqu'à ce que cela devienne impossible de continuer.

**Variante :** sur fond de musique, inviter les participants à danser librement, individuellement. Au signal donné, les danseurs se touchent, deux par deux, la partie du corps indiquée par le meneur (coude, hanche, pied, main, pouce, fesse, oreille,...). Chaque fois, le meneur invite à se re-départir, à poursuivre seul, en attendant le prochain regroupement.

## 122 - Points d'appui

(8 ans et +)

Trois par trois, les joueurs doivent prendre au sol un certain nombre de points d'appui que vous aurez déterminé. Vous pouvez augmenter ou diminuer le nombre jusqu'à un ou deux points d'appui au sol.

Commencez par démontrer qu'à 3, debout, ils ont 6 points d'appui. En mettant chacun une main à plat au sol, ils en ont 9. S'ils mettent chacun 5 doigts, ils totalisent 21 points d'appui. Revenez par exemple à 5, puis 3, 2, 1...

## 123 - Téléphone sans fil

(6 ans et +)

Tous les participants forment un cercle et se tiennent par la main. Une personne préalablement désignée serre la main de la personne à sa droite un certain nombre de fois (entre une et cinq fois), la personne qui reçoit les pulsions les transmet à la personne suivante sur sa droite et ainsi de suite, jusqu'à ce que les pulsions reviennent à la première personne qui peut alors vérifier si le nombre de départ a été respecté. Le jeu peut commencer lentement puis s'accélérer. Un signal peut être envoyé dans l'autre sens, puis un autre...

### **Variantes :**

- 1) jouer les yeux fermés ;
- 2) utiliser des messages verbaux ;
- 3) encore plus amusant : se passer un petit objet en utilisant le message suivant : *ceci est un TIC*. Le récepteur doit d'abord répondre, avant de prendre : *un quoi ?* Le donneur répète : *un*

*TIC.* Ensuite le récepteur se tourne vers le suivant et répète la même chose : *ceci est un TIC – un quoi ? – un TIC...*

Ensuite, lorsque le rythme est bien installé, l'initiateur peut lancer dans l'autre sens un autre petit objet : *ceci est un TOC – un quoi ? – un TOC...* etc.

## 124 - Le train-serpent

(5 ans et +)

A la queue-leu-leu : les participants se tiennent les mains en file. La main de la personne de devant est tenue par la main gauche, celle de la personne de dernière est tenue par la main droite, mais celle-ci doit passer entre les jambes. Lorsque le train est ainsi constitué, le joueur au bout de la file passe sous les jambes de la personne devant elle, puis de l'autre personne, et ainsi de suite, en entraînant les autres à sa suite. Il doit se rendre ainsi jusqu'à la personne en tête du train-serpent sans que celui-ci se défasse.

## 125 - Coco est bien assis ?

(6 ans et +)

**Remarque :** pour réaliser ce jeu il est nécessaire que les participants se connaissent déjà relativement bien (puissent identifier leurs voix) et soient capables de se respecter.

Les participants sont assis en cercle sur des chaises. Un participant est choisi pour jouer «Coco», bandez-lui les yeux. Faites tourner «Coco» sur lui-même de façon à le désorienter et guidez-le vers un des participants assis sur une chaise. «Coco» doit s'asseoir sur les genoux de ce participant, qui doit dire à coco la phrase suivante : « *Coco est bien assis ?* » Il peut changer sa voix, la rendre plus aiguë ou plus grave. Coco doit alors deviner de quel participant il s'agit en essayant de reconnaître le son de sa voix. Il propose un prénom. S'il échoue, la voix résonne à nouveau. Si Coco échoue après trois tentatives, il recommence sur les genoux d'un autre participant. S'il réussit le joueur assis devient le nouveau Coco.

## 126 - Sculptures humaines

(7 ans et +)

Diviser les enfants en deux groupes (pas trop nombreux ! Maximum 7 ou 8 joueurs). Chaque groupe s'éloigne vers un coin opposé afin qu'il puisse se parler secrètement. Chaque groupe discute et décide d'une forme, d'un objet ou d'une situation qu'il va représenter en utilisant chaque personne du groupe. Par exemple, un groupe peut secrètement décider de former une étoile ou une maison... Ils peuvent se mettre debout ou couchés par terre. À tour de rôle, les groupes réalisent leur sculpture. L'autre groupe doit deviner de quoi il s'agit.

**Conseil d'animation** : faite une démonstration d'abord, en donnant un thème précis et en positionnant 5 ou 6 joueurs. Offrez une série de thèmes dont ils peuvent choisir : un avion ; un train ; au zoo...

## 127 - Où est-il ?

*(7 ans et +)*

Les enfants s'asseyent en cercle avec un joueur au milieu qui a les yeux fermés. Les autres enfants passent un galet dans le cercle. Celui qui est au milieu ouvre les yeux et essaye de deviner qui a la pierre. Les autres continuent à le faire passer ou prétendent qu'ils se le passent. Le galet doit toujours bouger. On peut passer et faire semblant de passer le galet dans les deux directions mais toujours entre les personnes qui sont les unes à côté des autres. Lorsque l'enfant au milieu a trouvé qui a le galet, quelqu'un d'autre peut aller au milieu.

## 128 – Le ballon invisible

*(8 ans et +)*

En cercle (15 maximum), les joueurs se passent un ballon invisible, en mimant l'envoi et la réception. Commencez par une petite démonstration : jetez le ballon à un des participants et demandez-lui de vous le renvoyer. Précisez bien qu'il est important d'établir un contact visuel avec la personne à qui on envoie et d'éviter toute confusion. Ensuite, au début du jeu, celui qui envoie le ballon doit émettre un son, n'importe lequel (click, boum, waw...). Et le récepteur doit imiter le même son lorsqu'il attrape le ballon, et renvoyer le ballon aussitôt (vers un autre joueur) avec un son différent (paf, dong, bing...). Le but du jeu est d'aller le plus vite possible, sans aucun temps d'arrêt ou de réflexion. Lorsque le groupe est bien rodé, on peut introduire un second ballon...

**Variante** : on peut également utiliser des couleurs, ou des mots à la place des sons, voire des mots dans une catégorie donnée, des



animaux, ou exprimant un ressenti, une qualité... Avec les petits, pour faciliter l'identification du receveur, on peut demander de dire le nom de la personne à qui on envoie, et ensuite le son ou mot qu'on envoie.

Pour les plus grands, on peut aussi demander de faire des associations de mots : le lanceur dit un mot, le récepteur donne un mot différent, mais associé, comme arbre/vert ou poule/mouillée...

**Discussion** : invitez les joueurs à exprimer comment ils ont ressenti ce jeu. Se préoccupaient-ils de ce qu'ils allaient dire ? Se jugeaient-ils (bête, pas assez bien...) ? Jugeaient-ils les autres ? Y a-t-il eu un moment dans le jeu où ils ont relâché le contrôle et embrassé la spontanéité ?...

## 129 - Retrouvez votre famille animale

*(5 ans et +)*

**Durée** approximative : 10-15 minutes

**Public concerné (âge)** : 4 ans +

**Matériel** : bandeaux à mettre sur les yeux, un par participant.

### **Instructions** :

Constituez 4 sous-groupes (on peut compter 1-2-3-4, 1-2-3-4, 1-2-3-4, etc... (si vous êtes moins d'une douzaine, ce jeu perd de son sens). Chaque joueur connaît donc le numéro auquel il appartient. Si le groupe est grand on peut faire davantage de sous-groupes, tant que chaque sous-groupe compte au moins 4 ou 5 personnes.

Distribuez des masques afin de rendre les joueurs aveugles. Invitez ensuite les joueurs à se disperser librement dans l'espace disponible. Le jeu est le suivant : il y a quatre groupes, les 1 sont des poussins et vont faire 'cui-cui'... les 2 sont des vaches et vont faire 'meuh-meuh'... les 3 sont des moutons et vont faire 'bêêê'... Les 4 sont des chiens et vont faire 'waf-waf'... (On peut évidemment aussi faire des poules, des canards, des cochons, des chats...). Vous allez marcher à tâtons, en silence. Lorsque vous rencontrez quelqu'un, vous devez faire votre cri. Si vous faites le même cri vous restez ensemble, sinon vous repartez à la recherche de quelqu'un qui fait partie de votre famille. Le but du jeu est de retrouver votre groupe et de faire une chaîne avec vos semblables. Si vous tombez sur une chaîne déjà constituée et dont le cri est le vôtre, avancez à tâtons jusqu'au bout de la chaîne et joignez-vous-y. Le jeu dure jusqu'à ce que tout le monde ait rejoint sa chaîne.

**ATTENTION** : insistez bien sur l'importance de faire le cri correctement, sinon vous risquez de ne jamais retrouver votre famille ! Invitez aussi à ne pas crier en permanence, car dans ce cas on ne s'entend plus. Échangez vos cris uniquement lors d'une rencontre.

**VARIANTE** : on peut également faire des **familles émotionnelles** plutôt que des animaux. Les 1 rient, les 2 pleurent, les 3 ont froid, les 4 sont en colère... Lorsque vous rencontrerez quelqu'un, vous lui faites votre cri : soit un rire, soit un pleur, soit un grelottement, soit un cri de colère.

Lorsque tous les participants sont regroupés, l'animateur invite les participants à rouvrir les yeux et reformer un cercle. (Note : ce jeu est très amusant également dans le noir, avec ou sans les yeux bandés, à condition qu'on ne puisse pas se reconnaître...)

---

## 130 - Le relais du geste

(7 ans et +)

**Durée** : 15'

**Déroulement** : les joueurs se tiennent debout en large cercle, pas trop près les uns des autres. Un joueur commence : il fait un petit geste simple (éviter les contorsions acrobatiques!), accompagné d'un petit son (pour commencer, l'animateur peut démontrer un bon exemple).

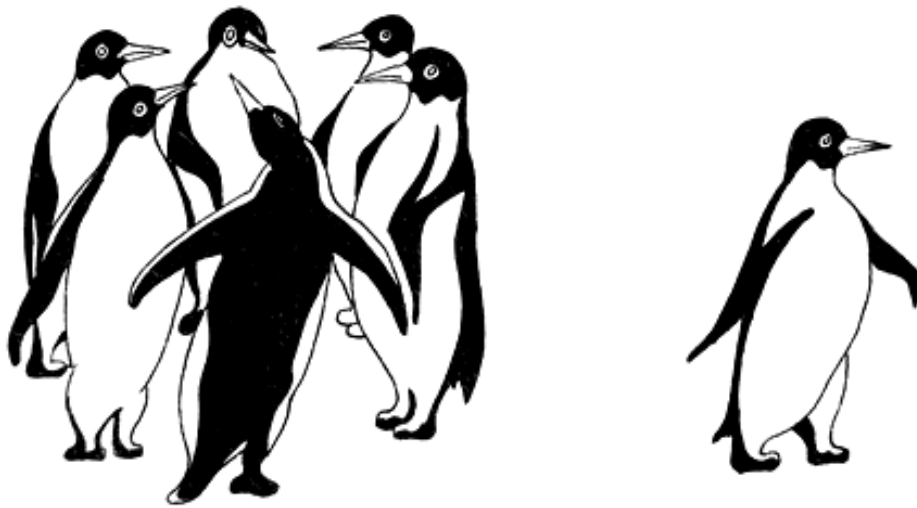
Idéalement, le geste est fait en direction du voisin de droite.

Ensuite le voisin de droite va reproduire le plus exactement possible le même geste et le même son. Et ainsi de suite (on tourne vers la droite et on fait le tour du cercle).

Attention : on imite son voisin, pas le geste initial ! Si quelqu'un introduit une modification du geste ou du son, aussi infime qu'elle soit, le suivant doit le reproduire le plus fidèlement possible. Mais vous n'êtes pas censés modifier quoi que ce soit !

**Partage** : quels ressentis ? Quels apprentissages ?

---



## **2 – Moi et les autres : le sens d'identité**

L'objectif de ce thème est d'explorer avec les enfants un sens de 'qui ils sont' et de ce que sont 'les autres'. Ceci mène à comprendre que chacun est différent en même temps que semblable, que tout peut changer, que la différence est une richesse : chacun est parfait tel qu'il est.

Explorer le sens d'identité inclut la capacité d'observer ses propres attitudes, ses ressentis, son propre processus d'apprentissage, et par conséquent prendre ce petit recul qui permet de ne pas trop s'identifier à l'expérience qu'on a de la vie à un moment précis. Exprimer et reconnaître ses caractéristiques personnelles permettront aussi de s'accepter davantage, de relâcher les jugements (tant sur soi-même que sur les autres), de se positionner dans le groupe et d'accroître son estime de soi.

Ce thème représente un élément fondamental de l'éducation émotionnelle. A priori, il ne se concentre pas sur les appartenances culturelles, les origines ethniques, linguistiques, religieuses ou autres. On pourra éventuellement les inclure, surtout dans un contexte multi-culturel. Mais il sera surtout utile d'amener les participants à voir, au-delà de ces appartenances, ce qui les unifie, ce qui fait partie d'une identité plus profonde, plus essentielle. Dans notre 'essence', nous nous rejoignons tous, comme une seule grande famille.

Les jeux et activités de ce thème viseront à développer l'observation de soi, la connaissance de soi, l'acceptation de soi et de l'autre. Ils créeront autant que possible du lien dans le groupe, invitant à se livrer en confiance. Choisissez, dans les activités qui suivent, celles qui correspondent le mieux au niveau de votre groupe d'élèves.

## ACTIVITÉS

---

### 201 – Quel animal suis-je ?

(5 ans et +)

Collez un nom ou une image d'animal dans le dos ou sur le front de chaque participant (celui-ci ne peut pas le voir). Les participants se promènent dans l'espace et observent silencieusement les animaux des autres. Au signal, lorsqu'une personne croise une autre, elle doit poser une question à l'autre pour tenter de découvrir le nom de son animal (exemple : 'suis-je un oiseau ?'). Elle ne peut poser qu'une seule question par personne et l'autre ne peut répondre que par **oui ou non**. Les participants circulent jusqu'à ce qu'ils découvrent leur nom d'animal. Ils peuvent aborder la même personne plus d'une fois (mais pas deux fois de suite). Une fois leur animal trouvé, ils continuent de se promener pour aider les autres participants. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tout le monde connaisse son nom d'animal.

---

### 202 - Zip Zap

(6 ans et +)

Les participants forment un cercle. L'animateur prend place au centre du cercle. Pointez votre index vers une personne et dites soit « zip », soit « zap », soit « zip, zap ». Lorsque vous dites « zip », la personne désignée doit nommer la personne à sa droite. Lorsque vous dites « zap », la personne désignée doit nommer la personne à sa gauche. Si le nom donné est bon, pointez du doigt sur une autre personne. Si le nom donné n'est pas bon, la personne qui s'est trompée prend votre place au centre. Lorsque la personne au centre dit « zip, zap », tout le monde doit changer de place.

#### **Variantes :**

- A un moment donné, modifiez la donne et inversez « zip » et « zap » (zip = gauche ; zap = droite) ;
  - Si les participants se connaissent déjà bien, nommer une qualité de la personne, sa couleur préférée, ou autre chose.
-

## 203 - Chanter et danser son nom

(5 ans et +)

Le groupe forme un cercle debout. Chaque membre du groupe, tour à tour, va avancer d'un pas vers le centre en faisant un geste facilement imitable et en chantant simultanément son prénom avant de reprendre sa place. L'ensemble du groupe l'imites ensuite en chœur (geste et nom). Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tout le monde ait eu son tour.

**Variante** : les enfants plus timides peuvent être aidés par un autre enfant. Les deux enfants font le geste ensemble au centre du cercle.

---

## 204 - La ficelle de présentation

(6 ans et +)

Demandez aux participants de se couper un bout de ficelle. Vous pouvez les encourager à prendre de longs bouts de ficelle. Les participants se placent debout en cercle ou s'assoient autour d'une table avec leur bout de ficelle. Chaque personne doit se présenter (nom, qualités, activités, passe-temps, etc...) aux autres en enroulant lentement sa ficelle autour de son doigt jusqu'au bout. Plus la ficelle est longue, plus la présentation sera longue. La ronde se poursuit jusqu'à ce que tout le monde se soit présenté.

---

## 205 - L'orange

(10 ans et +)

**Durée** : environ ½ heure.

### **Instructions** :

- 1) L'animateur prépare un panier contenant un nombre d'oranges légèrement supérieur au nombre de participants. Il le pose sur une table (ou au sol), au milieu de la salle. Le groupe se tient debout en un large cercle autour du panier. Chaque participant est invité, un à un et en silence, à **prendre une orange** dans le panier.
- 2) Lorsqu'ils ont tous une orange dans la main, une à deux minutes sont accordées pour l'**exploration** de celle-ci. L'animateur donne quelques indications pour faciliter cette exploration : 'regardez

attentivement et observez les signes particuliers de votre orange, les inégalités, les tâches plus claires ou plus sombres...'

- 3) Sans aucun commentaire exprimé par les participants (pour l'instant) les oranges sont ensuite **replacées** dans le panier, et l'animateur les mélange à nouveau.
- 4) Chaque participant est ensuite invité, un à un, en silence, à retrouver la sienne. Le plaisir de ces **retrouvailles** peut être mis en évidence : quels ressentis lorsque vous avez retrouvé votre orange ?
- 5) En silence, l'orange doit ensuite être **pelée** avec les doigts, sans l'aide d'instrument, de manière circulaire et sans rompre la pelure ni casser les quartiers (*il peut être utile, avec les petits, d'entailler légèrement le haut de l'orange avec un couteau afin de leur donner une bonne amorce – éventuellement : **montrez comment faire** !*).
- 6) Une fois pelée, l'orange sera **goûtée** : mangez-en un quartier. Quel est son goût ?... (en silence, sans partage pour l'instant)
- 7) Chaque participant est maintenant invité à **échanger** quelques quartiers d'orange avec les autres joueurs, explorant l'éventuelle différence d'aspect et de goût et exprimant son appréciation (positive ou négative) de ces éventuelles différences.
- 8) **Discussion et partage** : ressentis et apprentissages. Relevez les similitudes entre l'orange et l'individu que nous sommes, avec ses particularités, ses petites imperfections... une carapace de protection, peut-être des traces de coups, et la douceur juteuse à l'intérieur... NB : certaines oranges peuvent se révéler être moins bonnes que d'autres. Invitez les joueurs à ne pas s'identifier à leur orange : ce n'est qu'un jeu !

**Variante** : ce jeu peut être fait également, dans une forme adaptée, avec des galets, des cailloux ou pierres diverses.

## 206 – Introduire un partenaire

(12 ans et +)

Trois participants sont assis sur une chaise, face au groupe. Trois autres joueurs se tiennent derrière eux. L'animateur introduit le jeu : '*il s'agit d'observer l'autre. Les joueurs vont s'observer en silence et offrir ensuite au groupe une description de leur partenaire.*' Les joueurs assis sont alors priés de se lever et de se tourner vers ceux qui sont derrière eux. Les trois paires ont une minute (exactement !) pour s'observer. Ensuite les joueurs à l'avant se rassoient, et ceux de l'arrière vont

introduire leur partenaire, exprimant ce qu'ils ont observé et ressenti, s'efforçant d'être vrais et sans jugement, dans la simple observation.

Après on peut inverser les rôles ou demander à d'autres volontaires de venir faire le même exercice.

(Note : cette activité est surtout indiquée pour des participants qui ne se connaissent pas trop encore)

## 207 – Si j'étais un animal

(4 ans et +)

Écrire & partager ensuite : SI J'ÉTAIS UN ANIMAL, je serais :

Parce que :

Comment je me sentirais :

Ce que j'aimerais faire :

Ce que je n'aimerais pas faire :

Ce que j'aurais de mieux (ma meilleure qualité):

Mon principal défaut :

Comment je me comporterais, comment je m'exprimerais :

Comment je marcherais :

Autres descriptions :

Après partage, invitez les élèves à faire le tour de la pièce (tous ensemble) en imitant la démarche de leur animal et en se saluant de leur cri particulier.

## 208 – Je suis MOI

(6 ans et +)

Que dirait de toi ton/ta meilleure ami(e) ? Écris (et partage ensuite) comment il ou elle te décrirait, en parlant de toi-même à la troisième personne (en commençant par ton prénom). Imagine ce qu'il/elle dirait de ce que tu

- aimes faire
- fais le mieux (tes principales qualités et compétences)
- n'aimes pas trop ou détestes faire
- de ce qui te préoccupe ou t'angoisse...

## 209 – Tout le monde est différent



*(6 ans et +)*

**Écris et partage** : comment es-tu différent(e) de ton (ta) meilleur(e) ami(e) ? Ou comment est-il (elle) différent(e) de toi ?

---

## 210 – Mon portrait

*(8 ans et +)*

Imagine que quelqu'un écrive un article sur toi pour un journal. Comment aimerais-tu être décrit(e) ?

---

## 211 – Je suis, j'ai, j'aime

*(8 ans et +)*

Écris et partage :

- 1) ce que je suis... *(mon vrai MOI, ce qu'il y a de plus profond, de plus vrai et de plus beau en moi) ;*
- 2) ce que j'ai... *(ce qui fait partie de ma vie, mais n'est pas mon vrai 'moi'. Ceci inclut des traits de caractère, des compétences, des particularités physiques, des atouts personnels ou familiaux... des possessions...)* ;
- 3) ce que j'aimerais avoir... *(compétences, qualités, atouts personnels, possessions...)* ;
- 4) ce que j'aimerais faire... *(réalisations, projets).*

**Discussion** : qui sommes-nous réellement ? Ce que je SUIS, ce que j'AI, ce que je FAIS, sont des choses bien différentes. Identité, désirs, besoins, objectifs et projets.

---

## 212 – Mon MOI qui change

*(10 ans et +)*

Avec le matériel disponible au centre, sur une grande table, donnez aux élèves une heure pour créer un poster qui représente leur passé, leur présent et leur avenir : le 'moi' d'hier, le 'moi' d'aujourd'hui' et le 'moi' de demain.

Partage ensuite de leur création.

*(NB : veillez à introduire, si nécessaire, les manières utiles de 'créer' une présentation personnelle sur poster. Montrez un exemple)*

---

## 213 – Trois choses à dire

(8 ans et +)

Imaginez que vous rencontrez quelqu'un pour la première fois.

- 1) Pensez à 3 choses que vous pourriez dire de vous pour dire qui vous êtes.
  - 2) Pensez à ce que vous aimeriez savoir de cette personne. Imaginez 3 questions que vous pourriez lui poser.
- 

## 214 – Une personne qui compte pour moi

(7 ans et +)

Pensez à quelqu'un qui compte vraiment pour vous, que vous aimez beaucoup. Faites un dessin de cette personne et partagez qui elle est, pourquoi elle compte pour vous, ce qu'elle a de particulier. Que fait-elle qui soit important pour vous, et pourquoi pensez-vous qu'elle fait ce qu'elle fait ?

---

## 215 – Les choses qui comptent pour moi

(6 ans et +)

Pensez aux choses qui comptent pour vous, qui sont importantes et que vous aimeriez que tout le monde sache.

- le lieu, l'endroit qui compte le plus pour moi :
  - mon plat préféré :
  - ce qui me caractérise, ma qualité principale :
  - le jour le plus important dont je me rappelle :
  - ce que je déteste le plus :
  - mon meilleur ami est (ou 'mes' meilleurs amis) :
  - ce que j'aimerais le plus :
- 

## 216 – Des choses en commun

(7 ans et +)

Trouvez quelqu'un dans votre classe ou dans votre groupe qui a quelque chose en commun avec vous, qui vous ressemble un peu, sur certains points.

Quel est son nom ?

Quels sont les points communs que vous lui trouvez ?

Connaissez-vous d'autres personnes (en dehors de ce groupe) qui sont comme vous, avec qui vous partagez des points communs ? Qui est-ce ? Quels sont ces points communs ?

**Discussion** : accepter la différence.

- Est-il plus facile d'aimer ceux qui nous ressemblent ?
- Qui aimez-vous qui ne vous ressemble pas du tout, qui soit très différent ?
- Quelles différences appréciez-vous chez vos meilleurs amis ?
- Chacun est différent ; chacun a sa propre beauté !
- Que pouvons-nous apprendre de nos différences ? Comment peuvent-elles nous enrichir ?

## 217 – Mon enfance, ma famille

(12 ans et +)

*Comme introduction, faites un rappel des règles de communication dans les cercles de parole (voir 505). Il ne s'agit pas de bavarder, mais de s'écouter sans intervenir, chacun à son tour. Utilisez au besoin le bâton de parole (voir 506).*

Répartissez les enfants en sous-groupes de 4 ou 5. Instructions :

«Tour à tour, prenez 5 minutes pour parler de votre ENFANCE (ou, pour les plus jeunes, de votre FAMILLE) :

- Décrivez votre famille, les personnes qui font partie de votre quotidien, l'environnement dans lequel vous vivez ; quelle y est votre place ?
- Qui est le plus proche de vous :  
Comment percevez-vous ceux qui comptent pour vous, quelles qualités leur voyez-vous ?  
Qui compte le plus ?
- Quels ont été vos meilleurs moments, et vos pires moments ?  
Vos joies et vos peines, vos meilleurs souvenirs, vos pires souvenirs ;  
Ce que vous aimez dans votre vie de famille, ce que vous aimez moins... ce qui fonctionne bien, ce qui fonctionne moins bien ou pas du tout.  
Avez-vous été gâté(e), bien traité(e) ou mal traité(e) ? Comment contribuez-vous au travail familial, ménage, repas, courses ?...

**Discussion** : comment avez-vous vécu cette activité ? Que vous a-t-elle appris, sur vous-même, sur les autres ? Était-ce difficile ?

---

## 218 – Dessinez votre vie

(12 ans et +)

- 1) comme un paysage, en vous plaçant dans le dessin avec son parcours, son décor et tout ce qui compte pour vous ;
  - 2) sur une ligne de vie, en commençant par la naissance, avec toutes les dates importantes, les événements significatifs, les rencontres, les amitiés, les étapes, les réussites et les défis... ;
  - 3) partagez/expliquez vos dessins, vos ressentis, vos principaux éléments...
- 

## 219 – Ce que je vois

(8 ans et +)

*'Décrivez votre partenaire sans aucun jugement'.*

Demandez aux élèves de s'asseoir face à face en binômes.

**Instructions** : Décidez qui est «A» et qui est «B». À tour de rôle, vous prendrez le temps que je vous donnerai (pas plus de une à deux minutes pour les enfants) pour décrire ce que vous voyez de la personne en face de vous. Oubliez tout ce que vous pensez savoir d'elle. Regardez-vous comme si c'était la première fois, comme une caméra, sans rien penser, juste voir. Restez bien dans la stricte observation. Décrivez que vous observez, sans aucune *interprétation* de ce que vous voyez. Vous pouvez décrire des observations de forme, de couleur, ou des mouvements... Restez concentrés sur le visage. Il ne s'agit pas de décrire les vêtements. OK ?...

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

Verbalisez ce que vous voyez en commençant chaque phrase par «**je vois...**». Attention, ceci est un exercice où seul celui qui regarde comme une caméra a le droit de parler. L'autre ne répond pas, et maintient un contact visuel : regardez votre partenaire, observez vos ressentis, détendez-vous... Je vous dirai quand il faudra inverser les rôles. Prêts ? Allons-y :

- Commencez par fermer les yeux quelques instants. Observez votre respiration... observez les bruits dans la salle... Maintenant, ouvrez les yeux et regardez votre partenaire comme si vous étiez une caméra : c'est un être dont vous ne savez rien... Vous n'avez jamais réellement regardé cette personne... Maintenant, les «A» décrivent ce qu'ils observent : «**je vois...**». Les «B» restent en silence. (1-2 min.)

- OK. On arrête. Et on inverse. Les «B» prennent décrivent ce qu'ils observent : «**je vois...**». Les «A» gardent le contact visuel et le silence.» (1-2 min.)

- On termine !... Revenez dans le grand cercle...

**Discussion** : partage, ressentis et apprentissages. Qu'est-ce que le jugement ? La différence entre voir et juger. Notez évidemment que le regard totalement objectif est impossible. L'exercice est une invitation à conscientiser combien d'interprétation nous mettons dans notre regard. La compétence à développer est de voir ce qui est là, et de l'accepter tel quel, sans rien en penser. Qu'est-ce que l'acceptation inconditionnelle ? En quoi est-elle importante ?

Clarifier la différence entre jugement et discernement.

Voir aussi le thème '**stéréotypes et discriminations**'.

## 220 - Nos héros préférés

(8 ans et +)

Activité en sous-groupes de 4 ou 5.

Durée approximative : 60 minutes.

Option : invitez les participants à préparer cette activité en apportant des documents pour illustrer leurs choix.

### Instructions :

1) Prenez de quoi écrire. Répartissez-vous en petits groupes de cinq/six.

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

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

4) **Partage** en sous-groupes : à tour de rôle, dans chaque groupe :

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

(Accordez environ 30 minutes)

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

### **Discussion :**

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

## **221 – Ce qu'ils disent de moi**

(12 ans et +)

(Activité 'écrire et partager')

- 1) Prenez un temps pour vous remémorer et notez ensuite les opinions, tant positives que négatives, qui ont été exprimées par vos parents ou vos proches (frères, sœurs, grands-parents, autres) : que disent-ils de vous ? Comment vous jugent-ils ? Comment vous complimentent-ils ?
- 2) Identifiez l'influence que ces opinions ont eu sur vous, sur votre confiance, votre assurance, votre développement.
- 3) Partagez (éventuellement en sous-groupe d'abord).

## **222 – Flatteries**

(12 ans et +)

- 1) Marchez dans la pièce en vous regardant brièvement lorsque vous vous croisez... Souriez-vous amicalement, poliment, que ce soit forcé ou non... Observez bien la différence entre le sourire franc et le sourire forcé, surfait...
- 2) Arrêtez-vous quelques instants en face-à-face, et exprimez-vous mutuellement une **flatterie**. Explorez la flatterie polie, à la limite du vrai, crédible, qui cherche à faire plaisir (exemple : tu es vraiment si

belle ! Cette coiffure te va si bien ! J'adore ta voix...). Évitez bien entendu tout ce qui pourrait être mal interprété ou blesser. Observez bien vos ressentis, autant lorsque vous exprimez une flatterie que lorsque vous en êtes récepteur/réceptrice. Puis passez au suivant... (laissez au groupe suffisamment de temps pour que tous puissent se rencontrer).

**Discussion** : partagez votre expérience. Que ressentiez-vous en exprimant une flatterie ? Qu'avez-vous appris de ce jeu ? En quoi la flatterie est-elle différente de l'appréciation sincère ?

## 223 - Questions à explorer en individuel et partager en sous-groupe

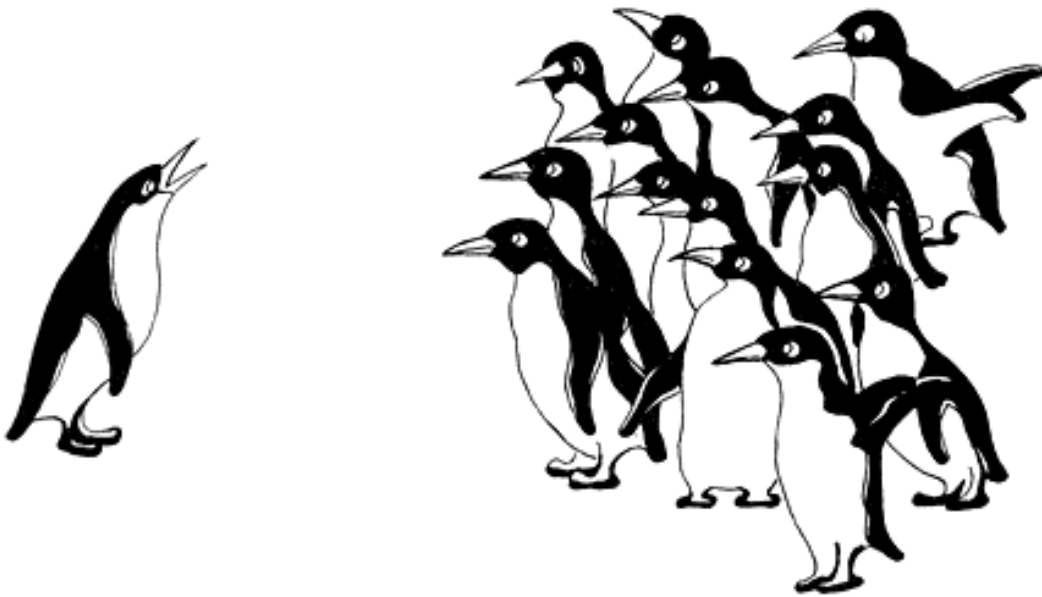
(8 à 10 ans et +)

*Les questions suivantes peuvent être explorées de différentes manières. Soit l'animateur en choisit 2, 3 ou 4 et les propose au groupe entier qui les explore individuellement en sous-groupes ou en binômes, en changeant de binôme à chaque question. Soit les questions sont inscrites sur des fiches et chacun en tire une au hasard. Soit les fiches sont réparties entre les différents sous-groupes... L'objectif principal de cet exercice est de permettre aux jeunes de parler, de s'exprimer, de s'écouter...*

**Avertissement** : avant d'engager un groupe dans cet exercice de partage, il est indispensable que les consignes soient claires et bien intégrées (voir l'activité **505**). Dans cet exercice, le ou les écoutants n'interviennent pas du tout, ne réagissent pas, restent dans une écoute attentive en maintenant un contact visuel. De plus, le groupe doit offrir suffisamment de sécurité, un sens de respect et de soutien mutuel.

- Une bonne nouvelle récente : que vous est-il arrivé de positif ces derniers jours ?
- Un jour de votre vie particulièrement heureux.
- Un jour de votre vie particulièrement difficile.
- La dernière fois que vous avez vraiment eu peur.
- La dernière fois que vous avez été très en colère.
- Quelles sont les petites choses qui vous agacent dans la vie de tous les jours ?
- Une situation embarrassante que vous avez vécue.
- Quel est le talent que vous auriez aimé avoir ?
- Qu'est-ce qui vous émeut, vous attendrit ?
- Dans quelle situation vous êtes-vous déjà senti(e) coupable ?
- A quelle occasion vous arrive-t-il d'être stressé ?
- Votre plus beau souvenir ?

- Que faites-vous pour vous calmer lorsque vous êtes en colère ?
- Quel est le lieu qui vous ressource le plus ?
- Une situation dans laquelle vous vous êtes senti(e) fier(e) de vous.
- Quels sont vos petits plaisirs quotidiens ?
- Quelle serait la première chose que vous feriez si vous gagniez dix millions d'euros à la loterie ?
- Qu'est-ce qui vous angoisse le plus, qui vous fait le plus peur ?
- Qu'est-ce qui vous donne bon espoir en l'avenir du monde ?
- Quel est votre plus grand souhait personnel pour les années à venir ?





## 3- J'exprime mes émotions et mes ressentis

Dès la naissance, l'enfant s'engage sur un chemin parsemé de défis. Arraché au cocon douillet du sein maternel, il est livré à lui-même, de plus en plus. C'est un chemin obligé vers l'autonomie, vers l'apprentissage de la maîtrise de sa dimension physique, émotionnelle et mentale. Ce n'est pas facile, par définition. Le parcours est bourré de frustrations. Le bébé, impuissant à satisfaire ses propres besoins, incapable de s'exprimer clairement, pleure, crie, hurle... et apprend. Apprend à s'exprimer, apprend à accepter, apprend à être patient... Cet apprentissage, en réalité, se prolonge et s'approfondit tout au long de la vie.

Au cours de l'enfance, la réactivité émotionnelle est encore vive, à fleur de peau, difficile à maîtriser. L'objectif de l'éducateur sera, pour favoriser cette maîtrise, d'aider l'enfant à reconnaître ce qu'il ressent, à nommer ce qu'il ressent, à identifier ce dont il a besoin, à exprimer correctement sa demande, à accepter aussi de reconnaître les besoins et les demandes des autres.

Développer la capacité de mettre des mots sur ce qu'on ressent représente un premier pas important pour apprendre à faire face aux multiples défis de la vie. C'est également un élément essentiel dans l'apprentissage social, dans la capacité de vivre des relations harmonieuses, de s'intégrer dans un groupe, dans une équipe.

Mettre des mots sur ce qu'on ressent n'est pas la même chose que verbaliser son émotion en lui donnant libre cours, en agressant l'autre. Il ne s'agit pas d'encourager l'enfant à se laisser dominer par son émotion, il s'agit au contraire de l'inviter à prendre le temps d'arrêt nécessaire pour identifier le ressenti dans son corps, localiser l'énergie émotionnelle qui s'y manifeste, la reconnaître comme telle (une énergie émotionnelle, un ressenti), l'accueillir, l'accepter, et ensuite identifier – si nécessaire – le besoin sous-jacent et la demande éventuelle qu'il souhaite exprimer.

Face à une émotion difficile (une peur, une colère, une tristesse) il peut être utile de la '**symboliser**', afin d'aider l'enfant à s'en désidentifier et

à clarifier son intention de ne pas se laisser totalement submerger par elle. La symbolisation, c'est le fait de remplacer l'émotion par un objet. Ainsi, une peur paralysante peut être représentée par un caillou. En cherchant à identifier le besoin du caillou (*voir le chapitre sur les besoins*) on pourra inviter l'enfant à se concentrer sur ses efforts pour offrir le plus possible au caillou ce dont il a besoin (de la présence, du réconfort...). Ainsi, l'objet symbole devient l'objet de l'attention de l'enfant. La plante représentant sa tristesse sera arrosée avec soin, le dessin représentant sa peur sera affiché au mur, coloré, apprécié...

Pour l'éducateur, la compétence principale sera celle de 'reconnaître' ce que l'enfant exprime comme émotion, reconnaître impliquant le fait de nommer explicitement, dans une absence de jugement, dans une acceptation de la réalité d'un vécu. Surtout, évitez de mentaliser ou de moraliser l'émotion. Évitez de blâmer l'enfant pour ce qu'il ressent, évitez de lui imposer le silence ou le déni de ses ressentis. Plutôt que de vous concentrer sur *l'attitude* de l'enfant (qui peut être inappropriée, en effet), concentrez-vous sur son *ressenti* et efforcez-vous de reconnaître celui-ci, afin d'inviter l'enfant à le reconnaître. L'étape suivante consiste à lui enseigner comment gérer son émotion, comment la transformer.

## Quelques principes directeurs pour Enseigner la conscience et la maîtrise de l'émotion :

1. Enseignez et démontrez l'**acceptation**. Nommez l'expression émotionnelle : tout 'ressenti' émotionnel est 'OK'. Pas de blâme. Cependant, faites la différence entre ressenti et comportement. L'un ne justifie pas l'autre.
2. Aidez à **reconnaître/nommer/verbaliser** le ressenti émotionnel ;
3. Faites-leur découvrir qu'il y a **toutes sortes de ressentis émotionnels différents**. Les émotions changent tout le temps ; il est facile de passer d'un état émotionnel à un autre.
4. Enseignez-leur comment distinguer la '**pensée**', le '**ressenti**' et le '**comportement**'.
5. Enseignez-leur comment identifier une émotion comme une **sensation dans le corps**.
6. Enseignez-leur comment on peut **transformer cette sensation**, très simplement, par la respiration et l'acceptation, en se concentrant sur elle, en relâchant les pensées.
7. Restez **patients**, empathiques, mais clairs et **fermes**. Offrez un cadre avec des règles de comportement claires et une affectivité sans faille.

# ACTIVITÉS

---

## 300 - Sculptures

(8 ans et +)

1) Choisissez un partenaire et éparpillez-vous deux par deux (éventuellement en cercle autour de la pièce)... Décidez lequel de vous deux est A et lequel est B. Ceci est un exercice non verbal, je vous demande donc de rester en silence jusqu'à la fin. Voici ce que vous allez faire : les A vont modeler une sculpture, les B sont l'argile à modeler. Il s'agit pour les A de créer une statue exprimant un état émotionnel (que je vais vous indiquer dans un instant). Le sculpteur doit s'assurer que la situation et la pose qu'il choisit soient suffisamment confortables pour que la sculpture ne s'effondre pas. Sculptez le corps entier dans la position corporelle de l'état émotionnel que vous voulez exprimer. Les B quant à eux se comportent comme un paquet d'argile. Ils se laissent modeler sans faire aucun mouvement par eux-mêmes. Laissez le sculpteur autant que possible réaliser son œuvre. Figez-vous dans la forme qu'il vous imprime... Attention : vous devez 'modeler' votre argile. Vous ne pouvez ni lui parler, ni lui 'montrer' ce qu'elle doit faire. Est-ce clair ?... Vous avez quatre minutes pour réaliser votre œuvre. Lorsque vous aurez terminé, venez me rejoindre au centre de la pièce. Nous visiterons ensuite vos œuvres. LE THEME QUE VOUS ALLEZ EXPRIMER EST : **un état de désespoir**, rien ne va plus, je suis profondément malheureux !... Allez-y.

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

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

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

**Variantes** : voir 408 et 711.

---

## 301 – Que ressentez-vous en ce moment ?

(8 ans et +)

Dans cette activité, chaque membre du groupe (en cercle) est invité à exprimer ce qu'il ressent (de préférence en rapport avec un jeu particulier, ou un événement, une situation précise, une décision concernant le groupe... etc.) L'idée est d'utiliser quelques mots décrivant le plus précisément possible ce qu'on ressent exactement en ce moment. Donnez un exemple avant de commencer : *'je me sens détendu, heureux... ou excité, ou tendu, noué dans ma gorge parce que je dois parler... mal à l'aise... mal installé, trop chaud... etc...'*

Avec des enfants un peu plus grands (dès 8 – 9 ans), on peut éventuellement proposer une seconde étape à cette activité : après que chacun se soit exprimé, l'animateur guide le groupe dans une petite relaxation (voir chapitre 11), invitant les élèves à fermer les yeux et à concentrer leur attention sur les sensations dans le corps : le poids du corps sur la chaise, les pieds sur le sol, la respiration, l'air qui entre et qui sort, puis les perceptions plus fines, les sensations dans la gorge, dans la poitrine, dans la région de l'estomac (le plexus solaire)... juste respirer et ressentir... Ensuite on invite une nouvelle fois chacun à exprimer ce qu'il a perçu comme sensations durant cette relaxation.

Cette seconde partie de l'activité peut mener à mettre en évidence la différence entre penser et ressentir. Les émotions sont davantage des sensations, de l'énergie dans le corps. Il n'y a pas besoin de les 'penser' mais surtout de les identifier comme telles : de l'énergie dans le corps. Où, comment se manifeste-t-elle ?... Cette approche constitue une base utile pour ensuite apprendre à gérer et transformer cette énergie.

---

## 302 – Mimer les émotions

(8 ans et +)

Préparez une série d'émotions faciles à mimer (voir les 'cartes' dans mon livre *'Éducation émotionnelle, le guide de l'animateur'*, pages 288-291). Exemples : DÉGOUTÉ, TRISTE, CONFIANT, EXASPÉRÉ, JALOUX, ENRAGÉ, CURIEUX, SOULAGÉ, SURPRIS, HILARE, SUSPICIEUX, INNOCENT, COUPABLE, IMPATIENT, PRUDENT, DÉTERMINÉ, etc... À tour de rôle invitez les élèves à prendre une carte et à mimer l'émotion face au groupe. Aucun mot, uniquement des attitudes, mimiques, expressions corporelles. Prenez le temps de ressentir la sensation dans

votre corps, puis laissez-la s'exprimer spontanément. Ressentez-la plutôt que de la penser...

---

### 303 – Expression artistique après lecture d'un conte

(8 ans et +)

Une histoire, un conte bien choisi, à valeur métaphorique, dans lequel l'enfant peut se projeter, constitue une excellente introduction à une expression artistique : dessin, peinture, argile, collage. (Voir aussi 309 - 310 ci-dessous)

1. Demandez d'abord aux élèves d'imaginer ce que tel ou tel personnage du conte ressent, ou à quelle situation de leur propre vie ce conte les fait penser.
2. Demandez-leur ensuite d'exprimer cette émotion ou cette situation par un dessin, une peinture ou un collage.
3. Laissez-les ensuite partager ou expliquer leur création. Au besoin, invitez à explorer comment le conte suggère d'aider à solutionner un éventuel problème.

*NOTE : un travail de création artistique peut également être utilisé après un événement marquant pour le groupe (un conflit, un décès, un choc quelconque). Le partage qui s'ensuit aidera les enfants à développer leur empathie les uns envers les autres.*

---

### 304 – Combien d'émotions y a-t-il ?

(6 ans et +)

Il y a beaucoup d'émotions différentes. Demandez aux élèves d'en citer plusieurs et dressez-en une liste \*. Invitez les enfants, si possible, à identifier les ressentis liés à ces émotions, et à faire la différence entre penser et ressentir. †

---

\* Voir aussi mon livre *Pratique de l'éducation émotionnelle*, chapitre 2, activité n° 4 : l'inventaire de nos ressentis.

† Dans mon livre *Thérapeute à cœur ouvert* je précise la différence entre les différents termes que sont émotion, ressenti, sensation : le terme 'émotion' se rapporte aux aspects de nos états intérieurs liés à notre nature sensible. Nos émotions peuvent inclure une vaste gamme de 'ressentis' (voir RESENTI) qui vont de la peur, colère, frustration, tristesse (du côté négatif) à l'amour, joie, enthousiasme (du côté positif). Notre dimension émotionnelle comporte en réalité deux niveaux distincts, que chacun peut facilement identifier : un niveau 'inférieur' centré dans le plexus solaire (l'endroit où on perçoit généralement l'énergie trouble de nos émotions inférieures), et un niveau centré dans le cœur (l'endroit où on perçoit l'énergie du cœur : l'amour, la joie). Le système énergétique centré dans le plexus solaire a besoin d'être stabilisé, de manière à ce qu'il puisse être aligné sur le système énergétique du cœur. Le terme 'ressenti'

## 305 – Souvenez-vous d'un moment...

(6 ans et +)

- Souvenez-vous d'un moment où vous vous êtes senti(e) **courageux(se)**. Quand était-ce ? Que s'est-il passé ? Quelle a été votre expérience exactement ? Comment vous sentiez-vous ?
- Souvenez-vous d'un moment où vous vous êtes senti(e) **fâché(e)** ou énervé(e) par quelque chose. Quand était-ce ? Que s'est-il passé ? Quelle a été votre expérience exactement ? Comment vous sentiez-vous ?
- Souvenez-vous d'un moment où vous vous êtes senti(e) très **tendu(e)**, nerveux(se)... Quand ?... Comment ?...
- Souvenez-vous d'un moment où vous vous êtes senti(e) très **impatient(e)**...
- Souvenez-vous d'un moment où vous vous êtes senti(e) très **détendu(e)**, heureux(se)...

**Partage et discussion** : il y a beaucoup d'états émotionnels différents. Nous passons souvent d'un état à un autre, parfois très rapidement. Pouvez-vous identifier ce qui nous aide à changer facilement d'état émotionnel ? Ou ce qui nous maintient dans un état émotionnel ?...

## 306 – Les ressentis dans le corps

(6 ans et +)

- Lorsque vous êtes angoissés, que vous avez peur de quelque chose, que ressentez-vous dans votre corps ? Parmi les sensations suivantes, quelles sont celles que vous percevez lorsque vous êtes inquiets, angoissés :

- mal de tête
- la gorge serrée
- tension dans les muscles
- le cœur qui bat plus vite
- agité, ne pas tenir en place

indique la perception de la sensation émotionnelle dans le corps, avec ses composantes physiques autant qu'énergétiques, plus subtiles. L'énergie émotionnelle se traduit par des sensations bien précises dans le corps : *le plexus solaire en ébullition, la gorge nouée, la poitrine oppressée, une sensation de brûlure dans le bas du dos, une nausée, une fièvre...* Le terme 'ressenti' se révèle plus précis et préférable, dans certains cas, à ceux d' 'émotion', 'sentiment' ou 'sensation'. Il est toujours utile d'identifier nos émotions comme étant des énergies dans le corps plutôt que des expériences complexes impliquant des pensées et des jugements. Les 'énergies émotionnelles' peuvent être transmutes en les amenant dans la vibration du cœur.

- malaise dans l'estomac
- les genoux qui tremblent
- le corps qui se sent raide
- tremblements
- transpiration, les mains moites
- confusion dans la tête
- du mal à respirer
- des larmes qui montent
- un gros poids sur la poitrine
- autres : .....

Explorez la même chose pour les émotions de tristesse et de colère.

Faites le constat que les émotions se manifestent toujours clairement par des ressentis dans le corps, et que chacun ressent différemment. Il est utile d'être conscient de ses sensations inconfortables, car en respirant vers elles, il y a (souvent) moyen de les transformer.

## 307 – Se sentir 'relax'

(7 ans et +)

Lorsque nous ne sommes pas saisi par une émotion inconfortable, notre corps se sent détendu, relâché, 'relax'.

- Si 'Relax' était un **animal**, ou un **arbre**, ou une **plante**... que serait-il (ou elle) ?... Fermez les yeux et imaginez ce que serait 'Relax'... Lorsque vous êtes prêts, ouvrez les yeux et faites un dessin de 'Relax'.

- **Décrivez** 'Relax'. Quels mots expriment le mieux ce que c'est qu'être 'Relax'. Quelle est la principale qualité de 'Relax' ?

- Imaginez maintenant que vous **devenez** ce 'Relax' auquel vous avez pensé. Imaginez être cet animal, ou cet arbre, cette plante... Entrez dans sa peau, entrez dans ses sensations... Ressentez cette profonde détente se répandre dans tout votre être... Observez bien ce qui change, comment votre respiration se fait plus profonde, plus détendue...

- Lorsque vous êtes prêts, préparez-vous à revenir à votre état normal, et à partager votre expérience.

**Discussion** : la relaxation est un espace intérieur, un état dans lequel on peut toujours choisir de retourner. Une respiration lente et profonde peut vous y aider.

## 308 – Retrouver son état de relaxation

(7 ans et +)

Imaginez que vous avez eu une journée fatigante à l'école. De retour à la maison, vous avez envie de vous détendre, de vous reposer. Pensez aux choses que vous aimeriez faire pour vous détendre... Écrivez (décrivez) ou dessinez ces choses maintenant.

Partagez et comparez avec les autres. Peut-être cela vous donnera-t-il de nouvelles idées.

## 309 – La peinture (et le dessin)

(6 ans et +)

Les enfants découvrent généralement un sentiment de liberté et de grande satisfaction lorsqu'on leur donne l'occasion de s'exprimer librement avec de la peinture (c'est davantage vrai avec la peinture qu'avec le dessin, qui requiert un minimum de savoir-faire). Ils peuvent y exprimer des ressentis qu'ils ne pourraient que difficilement verbaliser. Le langage artistique (non-figuratif, sans contrainte aucune) permet aux enfants (comme d'ailleurs aux adultes) de se sentir davantage en contrôle de leurs émotions, de mieux les accepter, de mieux s'accepter.

Introduisez le travail de peinture en évoquant l'une ou l'autre émotion, soit par un texte, une info, soit par une photo, une vidéo... soit encore en évoquant un événement précis qui les a tous remués... Demandez-leur d'exprimer librement ce qu'ils ressentent en choisissant des couleurs (sur une palette ou dans une boîte individuelle) et en s'exprimant sur un grand papier soit avec pinceau, soit directement avec les doigts. (Assurez-vous d'avoir le matériel disponible, ainsi que des tabliers, des chiffons, de l'eau pour se rincer...). (Voir également l'activité **1108**)

## 310 - Modelage

(6 ans et +)

Travailler l'argile est aussi relaxant que thérapeutique. Les enfants peuvent s'exprimer avec l'argile de multiples façons, en la malaxant simplement, en faisant des boulettes, des boudins... ou en façonnant des objets... en la battant, en la mouillant, en la caressant...

1. Jouez une musique relaxante en arrière-fond.
2. Donnez aux enfants une balle d'argile.
3. Demandez-leur de penser à une forte émotion qu'ils ont expérimentée ces derniers jours.



4. Invitez-les à exprimer cette émotion en donnant à l'argile une forme qui en est l'expression. Peu importe quelle forme !...
  5. Après séchage vous pouvez éventuellement inviter les enfants à colorer leur sculpture. Les couleurs seront encore une manière d'exprimer leur ressenti.
- 

### **311 – Le panneau aux émotions**

*(6 ans et +)*

Créez et fixez au mur un panneau (éventuellement un tableau métallique, avec ronds aimantés portant le nom des enfants) sur lequel vous représentez différentes émotions, les positives regroupées au centre, les négatives vers la périphérie (à moins que vous ne choisissiez le contraire). Chaque émotion peut être représentée par une fleur ou une forme particulière, une couleur particulière... Laissez aussi des espaces blancs, pour les émotions différentes (non encore représentées). Les enfants peuvent placer leur nom dans l'émotion correspondant à celle qu'ils ressentent. Une excellente activité à faire en début de journée... Elle permet aux enfants d'être davantage conscient de leur état émotionnel, de le partager, et aux éducateurs d'être davantage à l'écoute des ressentis des enfants.

---

### **312 – Le thermomètre à émotions**

*(6 ans et +)*

Un concept similaire au précédent est celui du thermomètre à émotions. Créez un poster (ou panneau) en forme de thermomètre, avec des degrés allant de zéro à dix (éventuellement aussi des températures en négatif !). Il peut y en avoir un pour chaque émotion (ou un par enfant), représentée par un visage expressif (sourire, hilare, pleur, aigre, coléreux...). Les enfants sont invités à placer leur pion sur l'échelle du thermomètre.

---

### **313 – Les cartes d'émotions**

*(6 ans et +)*

Vous pouvez également utiliser un jeu de cartes représentant diverses expressions d'émotions (des 'émoticons', des dessins ou des photos...). Les enfants peuvent alors choisir la carte à laquelle ils s'identifient à ce

moment-là. Ils peuvent aussi introduire cette carte, mettre des mots sur l'état exprimé par cette carte : comment se sent l'image sur la carte ?...

Bien entendu, d'autres activités sont possibles avec ces cartes, selon votre créativité.

## 314 – Transformer les cauchemars

(6 ans et +)

*Avertissement : cette activité est destinée au travail individuel. Elle n'est pas recommandée pour un travail de groupe. De plus, elle exige de la part de l'adulte qui la guide une bonne capacité d'accueillir les émotions.*

Travailler avec les rêves des enfants, en particulier les cauchemars, peut se révéler fort intéressant. Le partage des cauchemars sera l'occasion d'apprendre comment on peut transformer ses peurs de manière créative.

- 1) Invitez l'enfant à partager ses cauchemars (sans le forcer, car certains auront peut-être des résistances à verbaliser ces expériences pénibles).
- 2) Ensuite, invitez l'enfant à **dessiner** son cauchemar, quelle que soit la compréhension qu'il en ait. Invitez-le à mettre des mots sur son dessin.
- 3) Invitez ensuite le rêveur à **imaginer une issue différente** au cauchemar. Par exemple : le monstre est attrapé par la police ; le requin est pris dans un filet ; un dauphin vient me sauver ; en tombant, je réalise que j'ai des ailes et que je peux voler comme un oiseau, etc. Assurez-vous que l'enfant accède aux ressentis liés à ces nouvelles situations.
- 4) Invitez-le à faire un **nouveau dessin** qui exprime cette issue différente et ces ressentis.
- 5) Demandez-lui enfin de parler de son dessin. Soulignez bien la possibilité qu'il a de transformer une situation inconfortable en expérience ressource. Les cauchemars ne sont que des images reflétant une angoisse... Apprenez aux enfants à travailler avec des images et à en imaginer de nouvelles, positives, générant d'autres ressentis.

(NOTE : il n'est pas nécessaire d'être expert en interprétation des rêves pour proposer cette activité. L'interprétation ne sera pas l'objectif, mais bien la reconnaissance et la transformation de l'émotion vécue (l'angoisse). Par conséquent, soyez prêts à accueillir les émotions, le cas échéant. Il n'y a aucun besoin de les expliquer. Il s'agira seulement de

les 'reconnaître', d'inviter à ressentir dans le corps plutôt qu'à 'penser' à la situation. L'énergie émotionnelle est réelle, la situation du rêve est imaginaire. Le processus proposé aide à transformer cette énergie par l'ancrage dans un espace ressource.)

---

### 315 – Le jeu de rôle

(4 ans et +)

Dans bien des situations, le jeu de rôle reste un outil intéressant à explorer, même avec les enfants très jeunes (dès 3 – 4 ans). Exemple : avec un enfant qui pleure lorsqu'on le laisse à la maternelle, on peut (au moment opportun) proposer un petit jeu qui consiste à inverser les rôles : le parent (père ou mère) joue l'enfant malheureux, et l'enfant joue le parent qui doit laisser son enfant à l'école. Ensuite on peut proposer un scénario où le parent a du mal à quitter son enfant et à partir au travail ; l'enfant est supposé aider le parent à s'en aller...

Le jeu de rôle permet d'explorer des perspectives différentes et de découvrir des ressources intérieures, voire de s'identifier à des aspects insoupçonnés de la personnalité. Toutes sortes de petits thèmes peuvent être imaginés, empruntés aux circonstances de la vie réelle, où on retrouve systématiquement le rôle de la petite victime, impuissante, malheureuse, frustrée, mécontente... et celui de l'être responsable qui se situe au-delà de la peur et de la frustration, qui écoute, patiente, respecte. (Voir également le jeu 406)

Il faut souligner que dans ce genre d'exercice, il s'agira de 'reconnaître' les ressentis de l'enfant et de lui offrir des alternatives. Certainement pas de le caricaturer, de le culpabiliser ou de se moquer de lui.

À noter que l'utilisation de **masques** dans le jeu de rôle peut se révéler intéressant, particulièrement des masques représentant les états intérieurs avec lesquels on souhaite 'jouer' : l'émotif (victime, triste, blessé, frustré, dans la peur...), l'agressif (menaçant, effrayant, méchant...) et l'ange (pur, sage, inspiré, confiant, guidant...).

---

### 316 – Poupées, marionnettes et figurines

(4 ans et +)

Si le jeu de rôle s'avère exigeant ou difficile, il peut être avantageusement remplacé par un jeu de poupées ou de marionnettes. L'adulte peut faire un petit spectacle dans lequel plusieurs enfants échangent leurs ressentis et leurs perspectives. Ici encore, l'objectif sera de permettre à l'enfant de se sentir reconnu, compris et accepté, tout en lui offrant une image de lui-même dont il peut se distancier.

L'antagoniste devra toujours faire preuve d'une écoute attentionnée, et en même temps exprimer un point de vue différent, élargi, offrant des possibilités de recadrage.

Lorsque l'enfant a bien suivi le petit spectacle, il peut être invité à y participer, d'une manière ou d'une autre.

Enfin, je rappelle que les contes peuvent également être un support utile, surtout si l'on dispose d'un choix de contes suffisamment étendu pour en trouver un qui illustre bien la situation dans laquelle l'enfant rencontre une difficulté. Un conte approprié peut être lu, puis soit dessiné, soit représenté avec des figurines. Cela peut faire une introduction au jeu de rôle, de figurines ou de marionnettes auquel nous venons de faire allusion.

### **317 – Ma fiche 'colère'**

(9 ans et +)

- Les choses qui me mettent 'hors de moi' (en colère) :.....
- Ce que je peux faire pour éviter de me mettre en colère :.....
- Ce que je peux faire pour me calmer lorsque je suis en colère :.....
- Quel est le lieu, l'occupation ou la personne qui me calme le plus :...

### **318 – Tableau de mes préoccupations**

(8 ans et +)

Je me sens stressé (inquiet, nerveux) lorsque :

.....

Lorsque je me sens stressé (inquiet, nerveux), j'ai tendance à :

.....

Lorsque je me sens stressé (inquiet, nerveux), je peux aussi (solutions) :

.....

### **319 - Face aux émotions, que puis-je faire ?**

**Durée** : 15'-20'

**Public** : 3-6 ans +

**Matériaux:**

- papiers cartonnés avec des visages exprimant les émotions de base.
- des feutres

**Déroulement du jeu :**

1. Montrez un carton avec un visage **heureux** (préparé à l'avance) et demandez aux enfants :
  - 1- ce qu'ils voient et ce que cela signifie.
  - 2- d'énumérer les choses qui les rendent heureux ;
  - 3- ce qu'ils peuvent faire pour se sentir heureux.
2. Montrez un carton avec un visage **malheureux** et répétez le processus. Qu'est-ce que c'est? Demandez-leur d'énumérer les choses qui les rendent malheureux. Demandez-leur ce qu'ils peuvent faire quand ils se sentent malheureux. Demandez aussi aux enfants ce qu'ils peuvent faire lorsqu'ils voient quelqu'un qui est malheureux.
3. Montrez un carton avec un visage **en colère**. Demandez-leur ce que cela signifie. Demandez-leur d'énumérer les choses qui les mettent en colère. Demandez-leur ce qu'ils peuvent faire quand ils sont en colère, et ce qu'ils peuvent faire quand ils voient quelqu'un d'autre en colère.
4. Montrez un carton avec un visage exprimant la **peur**. Demandez-leur ce que cela signifie. Demandez-leur d'énumérer les choses qui leur font peur. Demandez-leur ce qu'ils peuvent faire quand ils ont peur, et ce qu'ils peuvent faire quand ils voient quelqu'un d'autre qui a peur.
5. Montrez un carton avec le visage de quelqu'un qui se sent **blessé** (physiquement ou émotionnellement). Même processus: ce que cela signifie, ce qui les fait se sentir blessé? Que peuvent-ils faire lorsqu'ils se sentent blessés? Que pourraient-ils faire lorsqu'ils voient quelqu'un d'autre qui se sent blessé?

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

**Conseils** : *il sera difficile pour les enfants de 3 à 7 ans de saisir pleinement les concepts émotionnels, en particulier les émotions complexes. Par conséquent, limitez-vous aux émotions de base telles qu'heureux, triste, en colère, effrayé et blessé.*

A voir également :

**808 – Identifier et assumer ses émotions** (8 ans et +)

**409 – Mes émotions sont mes émotions** (10 ans et +)



## 4- Je suis responsable de mes choix

L'objectif de ce thème est d'enseigner aux enfants qu'ils sont, en permanence, créateurs de leur réalité par les choix qu'ils font. Le choix de regarder et de voir les choses comme ils le font, le choix de penser comme ils le font, le choix de ressentir comme ils le font. Quelle que soit notre expérience, nous ne sommes jamais victime de personne. Notre vie, et tout ce qu'elle nous offre, est le résultat de nos choix. C'est nous-mêmes qui sommes aux commandes. Voilà le principal enseignement à transmettre.

Pour l'éducateur, il en résulte nécessairement un recadrage important de son approche pédagogique. Si le fait de 'reconnaître les choix' renforce l'individu, lui rend son pouvoir - à l'inverse de l'approche qui impose des choix - il est évident que l'enseignant (comme tout éducateur) devra veiller à accorder une place importante à l'auto-apprentissage, à l'auto-évaluation et au libre choix des objectifs (*voir le thème numéro 10*).

D'autre part, face à la passivité, la résistance ou la 'paresse', lorsqu'un élève exprime qu'il n'y arrive pas, ne sait ou ne veut pas faire... l'enseignant peut l'inviter à reformuler et dire 'je **choisis** de ne pas pouvoir...' 'je **choisis** de ne pas vouloir...' et à ressentir la différence.\*

Bien entendu, ceci représente une prise de conscience que l'éducateur est appelé à susciter en délicatesse, par des questionnements, des activités, et par son exemple, plutôt que par un discours théorique. De plus, il s'agit ici d'un thème que les tout-petits ne pourront aborder que très progressivement, par de petites démonstrations très simples. La plupart des activités qui suivent ne seront applicables qu'à partir de 8 à 9 ans.

Pour les plus petits, le principe reste utile. Il faudra cependant maintenir un équilibre entre un nécessaire « cadrage » de l'enfant et le principe du choix. Le jeune enfant n'est pas encore en mesure d'apprécier ce qui est juste et ce qui ne l'est pas. Si l'enfant ne veut pas aller au bain, ce n'est pas 'ah bon, si c'est ton choix, tu peux rester sale' qu'il conviendra de

---

\* Ce thème est longuement développé dans mes livres '*Pratique de l'éducation émotionnelle*' et '*Thérapeute à cœur ouvert*'. Pour une compréhension plus approfondie, veuillez vous y référer.

répondre, mais plutôt : *'quel jouet choisis-tu d'emmener dans ton bain ?'* voire éventuellement de suggérer : *'...le petit bateau ou les balles ?'*

L'important n'est pas de laisser l'enfant décider de tout (cela n'est certainement pas approprié), mais de lui donner le sentiment qu'il a des choix, plutôt que de se positionner d'emblée dans un rapport de force (certes parfois inévitable avec les tout-petits). Voyez également à ce sujet l'introduction au chapitre 6 : demandes et pressions.

La capacité de 'prendre responsabilité' et d'assumer nos choix représente un aspect fondamental de l'intelligence émotionnelle. Elle devrait être démontrée et enseignée de manière cohérente et conséquente. Elle offre un recentrage, un ancrage dans ses propres ressources, un sentiment de puissance retrouvé. Elle entraîne la capacité de 'prendre sa vie en main', dans l'évitement de tout schéma de victime. Elle implique la capacité de se fixer des objectifs et de les atteindre. Elle s'avère également essentielle dans le développement de relations harmonieuses, car elle permet de ne pas s'ériger 'contre' l'autre mais de plutôt de conscientiser ses propres mécanismes et de les transformer, si nécessaire.

En résumé :

### **Comment rendre aux élèves leur sens de puissance ?**

- 1) **Entendre** et reconnaître le message exprimé.
- 2) **Reconnaître** implique une attitude sans jugement : c'est ta réalité et c'est OK.
- 3) **Reconnaître le choix** :
  - *tu es créateur de ta propre réalité*
  - *que veux-tu exactement ? Quel est ton choix ?*
  - *ce que tu fais, tu choisis de le faire*
  - *ce que tu penses, tu choisis de le penser*
  - *ce que tu ressens, tu choisis de le ressentir*
  - *tu n'es jamais victime de personne, sauf si tu choisis de l'être.*
- 4) Inviter à '**prendre responsabilité**'
  - *qu'est-ce qui en toi te fait voir/ressentir les choses de cette manière ?*
  - *peux-tu voir que c'est ton propre choix, ta propre création ?*
  - *c'est ton choix de sentir, de voir, de penser, de faire ainsi*
  - *es-tu victime ? Choisis-tu de donner ton pouvoir à un(une) autre ?*
- 5) Offrir une **confiance totale** en la capacité de l'enfant à apprendre et mettre en place les solutions qui lui conviennent :



- *tu peux, tu peux apprendre*
- *l'échec n'existe pas, il n'y a qu'expérience*
- *fais-toi confiance*
- *où sont les solutions ?*

6) **Désidentifier** l'enfant de son comportement, de ses attitudes, de ses modes de pensée, de ses émotions

- *je peux ne pas apprécier ton comportement, mais je t'apprécie toi pour qui tu es.*

7) Offrir **soutien et appréciation**, reconnaître les efforts fournis, aussi minimes soient-ils ; voir le meilleur en chacun

- *super ! Je vois que tu progresses vraiment bien !*

## ACTIVITÉS

---

### 401 - Debout – assis

(10 ans et +)

- Lève-toi. Merci. Assieds-toi. Merci...
  - Question : qui t'a fait te lever et t'asseoir ?
  - (*Si la réponse est «vous»*) Vraiment ? Ai-je réellement le pouvoir d'actionner tes muscles ?... Si je te demande de te jeter par la fenêtre, vas-tu le faire ? Observe que tu as toujours un choix : soit tu choisis de suivre l'invitation qui t'est adressée, soit tu choisis de ne pas le faire. C'est toi qui as choisi de te lever ou de t'asseoir. Quoi que tu fasses, c'est toujours ton choix de faire ou de ne pas faire. Toi seul a plein pouvoir sur toi-même. Tu as toujours un choix, mais lorsque tu penses que «tu dois» ou que tu es «obligé(e)» tu l'oublies. Tu crois être impuissant(e). Tu renonces à ton pouvoir. Tu cèdes ton pouvoir à d'autres, qui bien entendu l'utilisent.
- 

### 402 – Je dois... Je choisis de...

(10 ans et +)

- 1) Prenez une feuille de papier et pensez à **trois situations** dans lesquelles vous êtes obligés de faire quelque chose, sans en avoir du tout envie. Écrivez **trois phrases** simples en commençant par '**je**

**dois'**. Exemple : *'je dois m'habiller tous les matins... Je dois aller à l'école... etc...'*

(Quelques minutes plus tard, invitez les élèves à lire leurs exemples, et demandez-leur comment ils se sentent lorsqu'ils affirment cette obligation.)

- 2) Maintenant, réécrivez ces phrases en mettant **'je choisis'** à la place de 'je dois'. Par exemple : *'je choisis de m'habiller tous les matins... Je choisis d'aller à l'école...'* Écrivez.

(Invitez les élèves à lire leurs exemples, et demandez-leur comment ils se sentent lorsqu'ils affirment ce choix. Quelle est la différence ?)

S'il y a résistance, amenez l'élève à identifier le choix :

- *Si tu ne le fais pas, que se passerait-il ? Quelle en serait la conséquence ? Est-ce acceptable ?... Non !*
- *Donc que choisis-tu ?... Tu choisis de le faire ! On choisit toujours, par définition...*

- 3) **Discussion** : lorsqu'on affirme un choix, on se sent davantage en puissance, plus confiant, plus positif. On retrouve l'énergie d'assumer et de faire ce qu'on choisit de faire. En revanche, lorsqu'on est dans l'obligation, on se sent sans énergie, on se sent impuissant, on est victime de ce qui est imposé. Maintenant, le constat important est qu'en réalité on CHOISIT TOUJOURS (comme on a vu dans l'exercice précédent). Mais on ignore souvent qu'on choisit. On se cantonne dans une position de victime. Nous avons donc la possibilité de reprendre conscience de ce choix et de retrouver notre énergie, notre propre puissance créatrice.

- 4) Portons cela un petit pas plus loin encore. Écrivez **trois phrases** simples exprimant une émotion négative (peur, colère, frustration, tristesse, culpabilité...) sur le modèle **'je me sens... quand tu...'**. Exemple : *'Je me sens triste quand tu pars... Ou : je me sens très en colère quand tu voles mes affaires...'* Pas besoin de nommer la personne à laquelle vous pensez. Allez-y.  
(Invitez les élèves à lire leurs exemples, et demandez-leur comment ils se sentent.)

- 5) Maintenant, réécrivez ces phrases en mettant **'je choisis de'** devant. Exemple : *'Je choisis de me sentir triste quand tu pars... Ou : Je choisis de me sentir très en colère quand tu voles mes affaires...'*  
(Invitez les élèves à lire leurs exemples, et demandez-leur comment ils se sentent lorsqu'ils affirment ce choix. Quelle est la différence ?)  
S'il y a résistance, amenez l'élève à identifier le choix :
- *Que pourrais-tu ressentir d'autre ? Quelle est l'alternative ? Qu'est-ce qui en toi fait que tu n'optes pas pour cette alternative ?...*

- 6) **Discussion** : nos émotions aussi, nos ressentis, nos états intérieurs sont en fonction de nos propres choix, même si ceux-ci sont souvent

inconscients. Il est utile d'en prendre conscience. Ce que nous pensons est notre choix de penser. Nous regardons en fonction de ce que nous choisissons de regarder. Nous réagissons en fonction de ce qui en nous nous fait réagir. On choisit toujours. Il est bon d'en être conscient et de progresser dans notre capacité à faire des choix qui correspondent à ce que nous voulons réellement.

---

## 403 – Choisissez votre émotion

(10 ans et +)

*(Relaxation guidée)*

Guidez le groupe dans une brève relaxation (voir chapitre 11) et invitez-le à ressentir la respiration, puis à porter son attention sur les différentes sensations dans le corps. Suggérez ensuite d'accéder à divers états intérieurs durant quelques instants, suffisamment pour pouvoir identifier clairement les sensations accompagnant ces états.

- *Pensez à un moment où vous étiez triste, sentez la tristesse en vous...*
- *Pensez à un moment où vous étiez joyeux, sentez la joie en vous...*
- *Pensez à un moment où vous étiez frustré, fâché, sentez la frustration en vous...*
- *Pensez à un moment où vous étiez fier de vous-même, en confiance, sentez la confiance en vous...*
- *Pensez à un moment où vous étiez fatigué, épuisé, ...sentez la fatigue en vous...*
- *Pensez à un moment où vous étiez très enthousiaste, excité, plein d'énergie, ...sentez cet enthousiasme en vous...*

**Discussion** : après avoir ramené le groupe vers son état d'éveil normal, demandez aux élèves ce que cet exercice leur a permis d'apprendre.

- *Est-ce difficile d'accéder à un état intérieur ?*
- *Est-ce difficile de passer d'un état à un autre ?*
- *Combien de temps cela prend-il ?*
- *Qui est aux commandes ?*

Observez que vous pouvez, dans une large mesure, 'choisir' dans quel espace intérieur vous voulez être. Certes, ce n'est pas toujours facile, car les émotions nous submergent parfois. Mais il n'en reste pas moins que nous choisissons notre expérience par la manière dont nous pensons. Nous avons, toujours, la possibilité d'opter pour une autre réalité intérieure.

---

## 404 – Le langage du corps

(8 ans et +)

Dans un espace ouvert, le groupe en cercle, debout.

**Introduction** : notre voix est différente lorsque nous sommes heureux ou tristes ; notre visage aussi est différent. Tout notre corps prend une attitude différente. Déprimés, nous aurons tendance à être plus recroquevillé, enthousiastes nous nous ouvrons comme une fleur, nous respirons mieux. Ce que je voudrais vous proposer d'explorer maintenant, c'est comment une attitude donnée peut nous aider à retrouver un état intérieur correspondant.

- 1) Laissons tomber les épaules, les bras pendants, flasques, la tête pendante, le souffle court... Quelle est la sensation ?...
  - 2) Maintenant, relevez la tête, redressez les épaules, le dos droit, le regard alerte, respirez plus profondément... Laissez un sourire s'installer en vous... Quelle est la sensation ?...
  - 3) Explorons comment nous **marchons** lorsque nous sommes :
    - déprimés, tristes
    - satisfaits
    - angoissés, tendus, agités
    - fiers, hyper confiants
    - honteux
    - guillerets
  - 4) Partagez vos impressions.
- 

## 405 – Un jour parfait

(8 ans et +)

*Préparez de quoi écrire ou dessiner.*

- 1 – Imaginez un jour parfait. Comment se déroule-t-il ? Où, avec qui êtes-vous, que faites-vous ?
- 2 – Quels sont les ingrédients d'une journée idéale, parfaite ? Quel endroit, quelles activités, quelles personnes, quel état intérieur ?
- 3 – Fermez les yeux et imaginez/visualisez que vous êtes en train de vivre ce jour idéal. Observez ce qu'il se passe. Observez comment vous vous sentez. Ouvrez-vous à cette sensation de bonheur... Respirez dans ce bien-être...
- 4 – Lorsque vous êtes prêts, revenez ici et écrivez ou dessinez ce jour parfait. Comment est-il ? Quelles en sont les caractéristiques ? Que vous faut-il pour avoir une journée parfaite ?

- 5 – **Partage et discussion** : est-ce difficile à imaginer, à ressentir ? Est-il facile de se faire une journée parfaite ? Qui est responsable de vous faire vivre une journée parfaite ?...

Si votre auditoire y est prêt et réceptif, introduisez et discutez la **loi d'attraction** : notre état intérieur attire vers nous les circonstances qui lui correspondent. Nos pensées, nos ressentis, notre énergie fonctionnent comme un aimant : notre réalité extérieure est le reflet de notre réalité intérieure. Nous créons notre réalité à chaque instant. Ceci est une excellente nouvelle, car cela signifie que nous sommes surpuissants, nous pouvons avoir la vie que nous rêvons d'avoir, à condition d'en installer la réalité en nous d'abord.

## 406 – Faire semblant

(8 ans et +)

(Improvisations simples)

- 1) **Un seul joueur** : durant 30 secondes au moins, prononcer les mots suivants avec différentes colorations émotionnelles (triste, mécontent, furieux, épuisé, déçu, hilare, timide, angoissé, fiévreux, incrédule...)
  - 'bonjour tout le monde'
  - 'il est interdit de faire vos petits besoins ici !'
  - 'vous êtes vraiment très méchants !'
  - 'qui a mis ce chewing-gum dans ma chaussure ?'
  - 'quel(le) imbécile je fais !'
  - 'mais arrête de me chatouiller !'
  - 'touche pas à ça !'
- 2) **Un seul joueur** : COMPTEZ de 1 à 10 sur un ton triste, mécontent, furieux, épuisé, déçu, hilare, timide, angoissé, fiévreux, incrédule...
- 3) **Deux joueurs** :
  - A explique à B son enfance malheureuse, les terribles traitements (largement exagérés) dont il/elle est victime. B est terriblement impressionné(e), horrifié(e).
  - Votre meilleur(e) ami(e) vous dit ce qu'il/elle pense de vous, le bien (qualités) et le mal (défauts). Lorsque c'est positif, vous pleurez (déçu/e), lorsque c'est négatif (critique) vous riez (heureux/se).
  - A demande à B, son serviteur, de faire ses quatre volontés, tout ce qui lui passe par la tête, le traitant comme un esclave. B s'y soumet avec une totale docilité (esclave consentant). (Note : assurez-vous cependant que le jeu reste drôle et ne vire pas vers un réel abus de

*pouvoir qui puisse être traumatisant pour 'l'esclave'. Si c'est le cas, n'hésitez pas à inverser les rôles...)*

- A est pris en otage et tenu prisonnier(e) par un(e) dangereux(e) terroriste. Mais à force de gentillesse et de persuasion, il/elle parvient à le(la) convaincre de le(la) libérer.
- A est au volant de sa voiture, pris dans un gros embouteillage. Il(elle) s'énerve de plus en plus. B, son passager, tente de le/la calmer.
- En classe, durant une interrogation écrite, A (voisin-voisine de B) cherche toujours à le/la copier...
- Le maître(maîtresse) interroge l'élève. Il/elle ne sait rien et répond toujours totalement à côté.
- A est serveur(serveuse) dans un restaurant. B est mécontent(e) de son plat, du prix, de la propreté, de tout... A reste extrêmement poli(e), mais imperturbablement déterminée à ne pas donner suite, à ne pas satisfaire B.

#### 4) **A 4 ou 5 joueurs :**

- A téléphone dans une cabine publique. Il(elle) est très bavard. Plusieurs autres (B, C, D) font la queue et s'énervent de plus en plus.
- Etc... au gré de votre imagination. Invitez les élèves à imaginer d'autres scénarios.

## **407 – Les cartes de «responsabilité»**

*(12 ans et +)*

Reformulez les affirmations suivantes de manière à assumer une pleine responsabilité, 0% victime (inscrivez sur une fiche ou sur des cartes\*).

- *C'est toujours lui qui gagne à ce jeu ! (Comment se fait-il que je perde si souvent ? Quelles compétences me faut-il développer pour que je réussisse ?)*
- *Je n'ai jamais de chance ! (Comment faire pour être plus chanceux, pour mieux réussir, pour attirer vers moi ce que je voudrais ?...)*
- *Tu n'es qu'un sale égoïste ! (Je me sens blessé ; j'ai besoin de plus d'attention ; j'aimerais bien...)*

\* Voir la section des cartes dans mon livre *'Education émotionnelle, guide de l'animateur'* – éditions du Souffle d'Or.

- Ce prof est injuste avec moi, je ne mérite pas cette punition. (*Qu'est-ce que j'ai fait qui m'a mis dans cette situation ? Pourquoi cela m'arrive-t-il ?...*)
  - Tu m'agresses ! (*Je me sens mal quand tu fais cela / dis cela...*)
  - Tu as de la chance, moi je ne peux jamais... (sortir, choisir mes vêtements, m'habiller comme je veux, manger ce que je veux...) (*Tiens, pourquoi n'ai-je pas cette même liberté ? Comment pourrai-je faire pour trouver cette même liberté ?...*)
- 

## 408 – Sculpture de groupe : victime – agresseur – sauveur

(12 ans et +)

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



## 409 – Mes émotions sont *mes* émotions

(10 ans et +)

Répartissez le groupe en sous-groupes de 4 (alternative : un seul groupe de 4 volontaires fait la démonstration de l'exercice devant l'ensemble du groupe, ce qui d'ailleurs peut également être fait en introduction, comme démonstration).

1) Chacun pense à une situation où quelqu'un les a mis en colère, fâchés ou frustrés. À tour de rôle, ils décrivent cette situation :

1. le contexte (quand, où...)
2. ce que la personne a fait qui m'a mis(e) en colère
3. comment je me suis senti(e) exactement
4. les pensées que j'ai eues
5. la manière dont j'ai réagi.

2) Lorsque les 4 ont raconté leur histoire, ils refont le même tour, reprenant le même récit, mais cette fois, en ajoutant à chaque fois '**j'ai choisi de...**' avant les points 3-4-5 (choisi de ressentir, choisi de penser, choisi de faire). Ensuite, ils identifient ce qu'ils auraient pu choisir d'autre (par exemple : ignorer, ne pas répondre, s'en aller, hausser les épaules, sourire, regarder dans les yeux et dire calmement ce qu'on ressent, ce qu'on pense, ce qu'on voudrait...). Cette étape peut être menée avec l'aide des autres membres du sous-groupe.

Rapporter ensuite et discuter en grand groupe.

3) **Discussion** : comment communiquer des ressentis ? Dans un conflit, nous avons tendance à communiquer des opinions et des jugements plutôt que des ressentis, des besoins et des demandes. Cela complique les choses et rajoute généralement de l'huile sur le feu. Afin d'apaiser les tensions, il est utile de s'exprimer en parlant de soi uniquement, en partageant ses propres ressentis, besoins et demandes, en sachant parfaitement qu'on en est seul créateur et seul responsable. Il n'est pas utile de se positionner en victime.

(NOTE : cet exercice peut être proposé pour résoudre un éventuel conflit – voir l'activité 808, identique)

## 410 – Mon schéma de victime préféré

(12 ans et +)

(Similaire à l'exercice précédent, pour élèves de secondaire)

Répartissez le groupe en binômes ou trinômes.

1) Chacun écrit d'abord une situation dans laquelle il a réagi avec émotion, rendant un (une) autre responsable de son vécu émotionnel.

- 2) Partagez ensuite cette situation avec votre partenaire, sans aucun commentaire de la part de l'écouter.
  - 3) Ensuite, reformulez cette même histoire en assumant la pleine responsabilité de vos choix (pensées, ressentis, action). Utilisez les approches suivantes :
    - utilisez des messages 'je', parlant de vous uniquement
    - identifiez vos choix de pensée, de ressenti, de réaction
    - identifiez votre schéma de victime
    - identifiez d'autres choix possibles, préférables
    - identifiez votre jugement négatif
    - identifiez vos besoins et votre demande
    - identifiez également une meilleure manière de les exprimer
    - identifiez ce que vous avez appris de cette expérience (cette histoire, et cet exercice).
  - 4) **Partage/discussion** en grand groupe
    - . Quelle différence ressentez-vous entre le récit victimisant et le récit responsable ?
    - . Qu'est-ce qui crée la différence ?
    - . Qu'est-ce qui doit changer pour qu'un changement d'attitude s'opère ?
    - . Combien de temps cela nécessite-t-il pour passer d'une perspective à une autre ?
    - . Qui détient le pouvoir d'opérer cette transition ?
- 

Voir également :

## **816 – La fiche de réflexion**

Un exercice utile pour responsabiliser.



de

## 5- J'apprends à écouter

L'objectif de ce thème est de permettre aux enfants de développer les compétences qui se révéleront indispensables à la vie en société et à l'établissement de relations harmonieuses. Il s'agira bien évidemment, ici comme dans les autres thèmes, à offrir un cadre dans lequel les apprentissages peuvent se faire spontanément, de manière ludique. Des jeux d'attention et de spontanéité aux activités d'écoute active, il existe un grand nombre d'activités ludiques susceptibles de contribuer au développement des compétences communicationnelles. Et, bien entendu, chaque activité sera l'occasion d'un partage, en sous-groupe ou en grand groupe, qui à lui-même représente un terrain d'apprentissage essentiel.

La communication implique évidemment l'écoute autant que l'expression de soi. Comment parlons-nous ? Comment écoutons-nous ? Les deux sont étroitement reliés, puisque nous communiquons en permanence, dans les deux sens, aussi bien verbalement que non-verbalement. Nous allons donc explorer les différents aspects de la communication, tout en nous concentrant plus particulièrement sur certaines compétences bien précises, telles que l'attention, la précision du vocabulaire, l'écoute passive, l'accueil bienveillant, la réciprocité, l'écoute active, le contact visuel, le langage corporel, la reformulation, le questionnement ouvert, les demandes sans pressions, etc.

Parmi les outils dont nous disposons en éducation émotionnelle il y a le 'CERCLE DE PAROLE' (505). Cet outil se révèle extrêmement utile pour les apprentissages qui nous intéressent. Par petits groupes de 5 à 10 (voire plus), disposés en cercle, les enfants vont s'exprimer tour à tour sur un sujet donné. Il s'agit d'un espace où le groupe peut réellement se forger, livrer sa force et sa beauté. Mais cet exercice a ses exigences. L'énergie du groupe doit être 'gérée', canalisée. La communication doit y suivre des règles clairement établies. Après avoir énoncé ces règles (et – de préférence – les avoir reproduites sur un poster), assurez-vous de les répéter aussi souvent que nécessaire. Le format circulaire est toujours le meilleur pour ce type d'activité (comme pour bien d'autres), car il offre une plus grande sécurité, une égalité entre participants, une meilleure facilité d'intervention, un meilleur contact visuel. L'utilisation d'un microphone symbolique (voir 506 ci-dessous : LE BÂTON DE

PAROLE) se révélera souvent utile également pour enseigner le respect du temps de parole et la non-interruption.

Le 'cercle de parole' peut être utilisé à toutes sortes d'occasions et pour toutes sortes de questions. Cependant, chez les plus jeunes, il est préférable que la taille du groupe ne dépasse pas les 8 à 10 participants. Plus le groupe sera grand, plus il sera en effet difficile d'en gérer la dynamique. Un des participants pourra être désigné comme modérateur, un autre comme gestionnaire du temps et/ou chargé de rappeler les consignes, si nécessaire. Un autre encore pourra être désigné comme rapporteur au grand groupe.

Avec des élèves plus âgés, il peut se révéler intéressant de demander à un petit groupe de faire la démonstration d'un cercle de parole devant le reste du groupe, qui observe et commente l'observation des consignes et les attitudes d'écoute. Le groupe sera invité à partager ses remarques de manière purement observatrice, sans jugement de valeur, sans prise de partie sur les opinions émises.

Avec de jeunes adolescents il sera utile de ratifier conceptuellement, après l'avoir expérimenté, ce qu'est une attitude d'écoute efficace, et quels sont les obstacles à une bonne écoute. A ce stade, l'utilisation des 'cartes' d'écoute se révélera sans doute utile.

### ÉCOUTE - RÉCEPTIVITÉ

être ouvert, accueillir  
 exprimer un OUI  
 pleinement présent  
 regarder la personne  
 ne pas interrompre  
 accuser réception du message  
 accueillir sans jugement  
 questionner  
 reconnaître

### NON ÉCOUTE - NON RÉCEPTIVITÉ

attitude fermée  
 exprimer un NON  
 attention faible  
 éviter le regard  
 interrompre, revenir à soi  
 interpréter, réagir sur les mots  
 juger, critiquer  
 conseiller  
 nier, s'opposer

**Quels sont les obstacles à une bonne écoute ?** Identifiez ce qui réduit la réceptivité et l'attention :

- pas le temps, pas disponible, occupé, autres priorités, fatigué...
- attention faible, dérangé par le bruit, un jeu, la télé, le téléphone...
- centré sur soi-même, dominé par ses propres besoins et préoccupations ;
- interrompre, refermer l'espace dans lequel l'autre peut s'exprimer ;

- réagir trop rapidement : répondre, s'offusquer, interpréter, opposer une opinion différente, expliquer, critiquer, conseiller...
- être trop curieux, intrusif, vouloir tout savoir...
- opposer ses propres FILTRES D'ÉCOUTE :
  - ses propres émotions (peurs, colère...), besoins, intérêts personnels ;
  - ses croyances, ses attentes, ses valeurs ;
  - déformer le message (entendre autre chose que ce qui est exprimé) ;
  - se précipiter au secours : rassurer, conseiller, offrir des solutions ;
  - estimer savoir mieux : '*laisse-moi t'expliquer*'...

**Quels sont les principes d'une bonne écoute ?** Pour une bonne écoute, il faut pouvoir offrir et maintenir ouvert un 'espace d'écoute'. Identifiez ce qui favorise l'installation d'un espace OUVERT, INVITANT, SÉCURISÉ.

- Une attention soutenue (sans interruption, en maintenant un contact visuel, sans se laisser distraire par des éléments extérieurs) ;
- accuser réception du message : signaler clairement qu'on a bien compris, qu'on est toujours présent. Refléter, reformuler au besoin ;
- reconnaître ce qui est exprimé, les ressentis, opinions, besoins, demandes... Reconnaître comme acceptable et valable en soi (ce qui ne signifie pas nécessairement qu'on partage un même point de vue) ;
- écoute active : inviter à parler, à préciser, à en dire plus ; poser des questions (ouvertes) ; inviter à clarifier les opinions, les choix, les solutions... ;
- exprimer de l'empathie : une réelle 'acceptation' ; un soutien à la personne et ce qu'elle exprime... ;
- entendre également les messages non-verbaux, les non-dits au-delà de ce qui est exprimé ;
- rester conscient de ses propres messages non-verbaux.

# ACTIVITÉS

---

## 501 – Une conversation

(6 ans et +)

Que signifie le mot 'conversation' ?

Quels autres mots peuvent être utilisés pour indiquer une conversation ?

Pensez à une conversation récente que vous avez eue et décrivez-la (ou dessinez) :

Avec qui était-ce ?

Qui l'a initiée, qui a commencé ?

De quoi s'agissait-il ?

Qui a parlé le plus ? Qui a écouté le plus ?

Comment la conversation s'est-elle terminée ?

---

## 502 – Démonstration d'une conversation

(8 ans et +)

Demandez à deux volontaires de faire, devant le groupe, la démonstration d'une conversation improvisée, sur un thème donné. Ce thème peut être, par exemple, un voyage scolaire fait ensemble, dont ils évoquent le meilleur (ou le pire) souvenirs ; cela peut être leur émission télé préférée, leur livre ou chanson préférée...

Sans autre instruction que de durer 3 à 4 minutes. Demandez au groupe d'observer attentivement les attitudes d'écoute et de communication, les bonnes et les moins bonnes. Il s'agira ensuite, non pas de critiquer ou d'exprimer un avis sur le fond, mais de dire ce qui a été observé 'comme une caméra', y compris le langage corporel.

À la fin de la conversation, remerciez les joueurs et demandez-leur comment ils jugent eux-mêmes leur prestation, du point de vue de l'écoute, comment qu'ils auraient éventuellement pu faire mieux. Demandez ensuite au groupe de partager ses observations, ce qui fonctionnait bien, ce qui fonctionnait moins bien. Demandez également ce que les 'conversateurs' faisaient durant leur conversation. Quel était le ton, parlaient-ils en même temps ?...

Vous pouvez éventuellement leur demander de lister ces observations par écrit d'abord, et/ou les noter sur le tableau les compétences principales à mettre en exergue.

---

## 503 – Chacun son tour

(6 ans et +)

Imaginez avoir une conversation avec quelques ami(e)s. Imaginez qu'ils parlent tellement que vous n'avez pas l'occasion de placer un mot. Écrivez : que se passerait-il ? Comment vous sentiriez-vous ? Que feriez-vous ?

**Partage** : discutez l'importance de laisser chacun avoir son tour à s'exprimer dans de nombreuses situations (conversations, mais aussi jeux, travail en équipe). Certains prennent leur place facilement, d'autres moins. Comment 'inviter' quelqu'un à parler ?

---

## 504 – Le contact visuel

(8 ans et +)

Marchez librement dans l'espace disponible, sans se toucher les uns les autres et sans se regarder... (1 minute). Maintenant, tout en continuant votre marche, autorisez-vous à vous regarder, établissant avec ceux que vous croisez un bref contact visuel, les yeux dans les yeux... Accueillez ce contact, ressentez-le... (2 minutes). Maintenant, prenez le temps de vous arrêter quelques instants en face des personnes que vous rencontrez. Maintenez un contact visuel (sans parler), et explorez comment vous pouvez être réellement présent dans ce contact, à l'écoute de l'autre. Sans penser, juste recevoir ce regard. Accueillir cette personne... Et lorsque vous sentez que c'est suffisant, continuez votre marche et allez vers une autre personne, explorez la même chose... (3 minutes)

**Partage** : quels ressentis ? Questions à explorer :

- Pourquoi est-ce important de maintenir un contact visuel lorsque quelqu'un vous parle (et lorsque vous lui parlez) ?
  - Que ressent-on lorsque la personne à laquelle on parle ne vous regarde pas ?
  - Avez-vous parfois trouvé difficile de regarder quelqu'un dans les yeux lorsqu'il (ou elle) vous parle ? Quand était-ce ? Qui était-ce ? Pourquoi était-ce difficile, pensez-vous ? Que ressentiez-vous exactement ? Cela arrive-t-il souvent ? Que faudrait-il pour que vous vous sentiez plus à l'aise pour regarder quelqu'un dans les yeux dans ces cas-là ?
  - Dans quel genre de situation est-ce plus facile de maintenir le contact visuel ? Avec quel genre de personne ? Qu'est-ce qui fait la différence ?
-



## 505 – Les règles du cercle de parole

(6 ans et +)

Choisissez parmi les règles qui suivent celles qui conviennent le mieux à votre groupe d'âge, en commençant par les six premières. Rajoutez-en si y a d'autres règles qui vous semblent utiles. Il peut être indiqué d'inviter les enfants à faire un poster de ces règles, en sous-groupes, et d'afficher le plus beau au mur.

- 1- Nous acceptons de **rester présents**, de ne pas quitter le groupe durant un cercle de parole ;
- 2- Nous acceptons de ne **pas interrompre** quelqu'un qui parle ;
- 3- Nous acceptons de ne parler **qu'un seul à la fois** ;
- 4- Nous acceptons de ne parler **qu'après avoir obtenu la parole** (et tenir le 'bâton de parole', voir 506) ;
- 5- Nous acceptons de ne pas tenir de **messes basses** ou chuchoter avec nos voisins ;
- 6- Nous acceptons de ne parler que de nous-mêmes en utilisant des «**messages JE**», évitant tout particulièrement de réagir sur (ou de critiquer) les propos d'un(e) autre ;
- 7- Nous acceptons d'être sincères et **vrais** ;
- 8- Nous acceptons de nous **adresser au groupe** dans son ensemble et non à une personne en particulier ;
- 9- Nous acceptons de **regarder la personne** qui parle et de lui accorder notre pleine attention ;
- 10- Nous acceptons de **laisser chacun exprimer** ce qu'il ressent et ce qu'il pense ;
- 11- Nous acceptons de respecter la **limite de temps** dans laquelle nous pouvons nous exprimer, afin que chacun ait le temps de s'exprimer ;
- 12- Nous acceptons de **respecter** tout ce qui est exprimé et de garder une **attitude positive** ;
- 13- Nous acceptons d'**éviter toute forme d'agressivité** ou de violence, même verbale ;
- 14- Nous acceptons de respecter la **confidentialité** sur ce qui se passe pendant nos réunions et de ne faire aucun 'comméragé' ou aucune 'critique' après la session.

## 506 – Le bâton de parole

(4 ans et +)

Afin d'aider les enfants à ne parler qu'un seul à la fois, dans n'importe quelle situation de groupe, invitez-les à préparer et se familiariser avec un objet représentant un 'micro' symbolique. Cela peut être une grande **cuillère** en bois, décorée ou sculptée pour la fonction, cela peut être

n'importe quel autre objet (sceptre ou totem) évoquant le pouvoir procuré par la possibilité d'une prise de parole. Les enfants se sentent souvent fiers et puissants lorsqu'ils tiennent l'objet. Celui qui le tient doit le remettre à un autre lorsqu'il a terminé ou que son temps est écoulé. Personne ne peut parler sans tenir le bâton de parole.

Ce bâton de parole peut être disponible et bien en vue en permanence dans la classe, de manière à pouvoir être saisi dès qu'une situation le requiert.

## 507 – Miroirs

(8 ans et +)

En binômes, debout. Décidez qui est A, qui est B. Les participants se tiennent face à face. Ils se regardent et s'observent en silence, recherchant à se faire miroir, à prendre une position identique, et aussi à se mettre sur la même longueur d'onde, même humeur, même énergie... Ceci est un jeu en silence. Puis, les A commencent à se mouvoir, très lentement, de manière à ce que les B puissent faire les mouvements *en même temps* (non pas après), dans la plus parfaite synchronicité, comme s'ils étaient un miroir. Les A peuvent par exemple se regarder comme s'ils avaient mis de nouveaux vêtements, où improviser une danse lente... L'objectif est d'explorer comment vous pouvez, ensemble, donner l'illusion que A se regarde dans un miroir. La synchronicité doit être la plus parfaite possible. Précisez bien : *Évitez donc de faire des mouvements brusques ou trop rapides : c'est un jeu de coopération ! Il ne s'agit pas de piéger son partenaire.*

(Éventuellement en introduction, comme démonstration : deux participants font cet exercice devant l'ensemble du groupe, qui observe et commente la performance).

Après 1 à 2 minutes, inversez les rôles. Les B mènent le mouvement, les A font miroir. Ensuite, on refait le même exercice, mais il n'y a pas de mener désigné. Les deux peuvent prendre l'initiative du mouvement, toujours à condition de rester en parfaite synchronicité.

**Variante** : pour simplifier, on peut demander aux joueurs de se mettre face à face, paume contre paume. Mêmes étapes : A mène, B suit ; puis B mène, A suit. Puis n'importe qui peut prendre l'initiative, pourvu que les deux restent ensemble. Cette variante permet de se mouvoir avec une plus grande liberté tout en restant ensemble. On peut se déplacer vers l'avant, vers l'arrière, sur le côté... etc.

## 508 - 'Je suis là !'

(8 ans et +)

Être 'présent' et montrer aux autres qu'on est réellement là, les voir, leur montrer qu'on les voit, leur adresser des signaux qui indiquent qu'on les a vus, qu'on est avec eux... voilà une qualité qui est essentielle dans la communication.

Dans ce jeu, un participant (volontaire) va se livrer à un exercice de 'présence'. Il lui est demandé de se diriger vers la porte, de quitter la pièce, et de faire ensuite son entrée, de traverser la pièce, de venir se positionner devant le groupe, se tenir face à lui et d'enfin déclarer : «**JE SUIS LÀ !**». L'ensemble de cette 'performance' est une occasion pour lui (elle) d'exprimer au mieux, corporellement et verbalement, sa présence. Il s'agira bien de la qualité de votre «présence», pas de l'intensité de votre voix. Détail supplémentaire : l'acteur n'est pas autorisé à toucher les personnes du groupe.

Le reste du groupe est invité à faire un travail d'observation. Observez la tête, le regard, l'expression du visage, le mouvement des bras, les mains, la gesticulation, la démarche, la voix, le rythme et l'impression globale de la prestation : avez-vous eu le sentiment d'être en contact avec le joueur ?

Après la prestation, chacun exprimera ses observations, qui bien entendu ne devront être que des observations visuelles, libres de toute interprétation. Il ne s'agit pas d'apprécier ou de donner un jugement de valeur, il s'agit de VOIR et de dire ce qu'on a vu, comme si on était une caméra.

L'animateur récapitule la description détaillée de la prestation, avant de demander à l'acteur comment il a ressenti l'exercice. S'est-il (elle) senti(e) présent, en contact avec les autres ? Était-ce difficile ? Souhaite-t-il recommencer, faire mieux (on peut lui donner une nouvelle chance). Plusieurs volontaires peuvent se livrer à l'exercice, selon le temps qu'on souhaite y consacrer.

**Partage et discussion** sur l'importance d'être 'présent' et de le montrer aux autres. Relever le langage corporel qui indique une présence (regard, sourire, gestuelle). Qu'est-ce qui nous empêche d'être pleinement présent ? Qu'est-ce qui y contribue ?

(NOTE : cette activité a tout autant d'intérêt pour développer la confiance en soi, la capacité d'affirmer sa présence).

**Variante** : on peut varier la phrase à prononcer et on peut introduire un jeu plus 'théâtral', par exemple 'JE VOUS AIME', 'JE VOUS DÉTESTE', voire demander de le dire avec le plus de sincérité émotionnelle possible, ou en pensant le contraire. En plus de la présence, le jeu devient alors également un jeu d'impro, d'expression de soi...

## 509 - Accuser réception – les cartes

(10 ans et +)

*Quelles sont les différentes manières d'accuser réception d'un message ?*

**Introduction** : «accuser réception» d'un message, c'est exprimer d'une manière ou d'une autre que le message est bien reçu, qu'on a bien entendu. Verbalement et non verbalement, l'écouter doit s'assurer qu'il envoie des signes clairs. Accuser réception d'un message n'implique pas que vous soyez d'accord, cela implique seulement que vous exprimiez : oui, j'entends, je comprends ce que tu veux dire. Cette compétence enrichit considérablement la qualité de votre communication.

Les messages qui «accusent réception» peuvent être, par exemple :

«Oui»,

«D'accord», «OK», «Je vois», ou même de manière non verbale :

«Mmmm» ou «hocher la tête»... Il y a aussi des messages plus complexes du genre :

«C'est intéressant ce que tu dis là...» ou «Je comprends», ou si ce n'est pas le cas : «Que veux-tu dire exactement ?»...

Quand il est vraiment important de s'assurer qu'on s'est bien compris, il peut être indiqué de dire : «tu veux dire que... ceci... cela...» ou «si j'ai bien compris, tu dis que... ceci, cela...»

**Cartes** : invitez le groupe, ou un élève à tour de rôle, à formuler un accusé de réception sur les messages suivants :

- Tu ne m'écoutes jamais quand je te parle ! (*Je ne t'écoute jamais ?...*)
- Donne-moi un de tes bonbons ! (*Tu veux que je te donne un bonbon ?*)
- Arrête cette musique, elle me casse les oreilles ! (*Tu veux que je baisse le son ?*)
- Tu n'es qu'un menteur, je n'ai aucune confiance en toi ! (*Vraiment ?*)
- Prête-moi ton dictionnaire, sinon... (*Tu veux que je te prête... ?*)
- Ce type-là, c'est vraiment la pire des canailles... (*Ah oui, vraiment ?...*)

(Voir dans mon livre 'Guide de l'animateur'. A défaut de disposer de ces cartes, vous pouvez aussi préparer vous-mêmes une liste de messages appropriés.)

## 510 – Messages-JE – les cartes

(10 ans et +)

**Introduction** : Qu'est-ce qu'un «message-JE» ?

Ne parlez que pour vous-mêmes. Vous n'avez pas d'avis à donner sur les ressentis des autres. Apprenez à formuler les messages que vous adressez aux autres (surtout lorsque la communication est «sensible») en «messages-JE» : je sens ceci, je sens cela... Mon besoin, ma demande est telle ou telle...

Le message-JE est une manière de communiquer qui évite de parler de l'autre. La communication est bien plus fluide et plus juste lorsqu'on se limite à exprimer ce qu'on ressent soi-même. Ni «tu», ni «il» ou «elle»... Uniquement «je» ! Ceci est une règle d'or pour toute bonne communication. Plutôt que de parler pour l'autre, interrogez, demandez : «Et toi, que ressens-tu ?», «Que veux-tu exactement ?»...

Caractéristiques du «**message-JE**» : utilise le «JE», ne parle que de MOI, de mes ressentis, mes besoins, ma demande. Évite tout jugement (agressivité, pression), non culpabilisant.

En évitant toute agression ou toute pression sur la personne à laquelle nous nous adressons, celle-ci peut plus facilement nous écouter, entendre notre message. Les éventuelles erreurs ou responsabilités de l'autre ne sont pas notre problème. Notre seule préoccupation est d'identifier nos besoins et de les exprimer sous forme de demandes recevables.

**Cartes** : invitez le groupe, ou un élève à tour de rôle, à reformuler les énoncés suivants en «messages-JE» :

- On ne peut pas te faire confiance ! (*J'ai perdu confiance en toi*)
- Pourquoi ne me parles-tu plus ? (*J'aimerais bien qu'on se parle à nouveau*)
- Pourquoi c'est toujours le même qui a le privilège de pouvoir faire... ce travail intéressant et gratifiant ? (*Moi aussi, j'aimerais bien pouvoir faire ce travail...*)
- C'est dégueulasse (ignoble, inacceptable) de... copier mon travail sans que je le sache ! (*Je me sens vraiment mal quand...*)
- Tu te moques de moi ? Cela fait une heure que je t'attends ! (*Je me sens très énervé(e) d'avoir dû t'attendre si longtemps.*)

(Voir dans mon livre 'Guide de l'animateur' : reformulez correctement en « message-je ». A défaut de disposer de ces cartes, vous pouvez aussi préparer une liste de messages appropriés.)

## 511 – Les cartes d'écoute

(10 ans et +)

Répondez aux messages suivants sans aucune autre réponse que :

- un message qui accuse réception
  - une invitation à parler davantage ou à préciser
  - une question ouverte (invitant à parler, ne suggérant pas une réponse par oui ou non...)
- Désolé, je n'ai pas pu venir hier, je ne me sentais pas bien...
  - Il faut absolument que je trouve une excuse pour ne pas aller à la gym demain !
  - Je ne te parlerai plus jamais !
  - Je suis sûr(e) que tu mens !
  - Je ne supporte pas qu'on me touche !
  - Je déteste ce jeu !
  - Tu veux bien venir chez moi ce soir pour faire ce travail ensemble ?

## 512 - La relaxation d'écoute

(9 ans et +)

*(À lire très lentement, avec voix claire, en incluant des moments de silence)*

«Asseyez-vous bien droit, les jambes décroisées. Fermez les yeux et prenez conscience de votre respiration... Détendez-vous et respirez à l'aise... Rien à penser, juste observer, écouter, ce qui se passe en vous... et autour de vous... (10'') Prenez le temps d'accueillir tous les petits bruits... juste entendre... (10'') dans cette pièce... et au-delà de cette pièce... (10'')... Rien à penser, juste accueillir cette réalité qui vous entoure... (10'') Ressentez les présences aussi... celles de vos camarades, celles aussi de toutes les autres personnes dans cet immeuble... et dans les autres... (10'') respirez et accueillez... Sentez combien vous êtes reliés à ces présences... (10'')

En cet instant, vous êtes attentifs et réceptifs... à l'écoute... (10'') Observez bien comment vous vous sentez, votre position, votre respiration... (10'') Vos épaules sont relâchées, votre visage est relâché, votre respiration est relâchée... tout votre corps est détendu et confortable... (10'') Vous êtes en sécurité... et votre attention peut se diriger vers l'extérieur... (20'')... ..)

Lorsque vous êtes prêts, préparez-vous à clôturer cet exercice et à revenir à votre état d'éveil normal... Ouvrez les yeux et étirez-vous...»

**Discussion - Partage** : écouter, c'est être "présent", réceptif. On n'a pas besoin de penser lorsqu'on écoute, on a juste besoin d'accueillir.

---

## 513 – Conversations non verbales

(8 ans et +)

Deux joueurs improvisent une conversation sans mots (comme s'ils étaient sourds-muets), n'utilisant que leur langage corporel et gestuel. Donnez-leur un thème (sans que le groupe ne l'entende), et demandez au groupe d'identifier le thème de la conversation. Ce thème peut être :

- *'Peux-tu venir à mon anniversaire ce dimanche à 4h ?'*
- *'J'aimerais venir chez toi pour faire nos devoirs ensemble. D'accord ?'*
- *'J'ai reçu un nouveau jeu (ou CD, DVD...). Tu viens voir et jouer avec moi ?...'*

---

## 514 – La rumeur

(8 ans et +)

Cinq ou six volontaires sont invités à quitter la pièce et attendre leur tour derrière la porte (sans épier). Le premier volontaire est appelé. L'animateur lui montre (rien qu'à lui !) une photo, lui demande de l'observer attentivement en précisant qu'il devra décrire cette image au volontaire suivant. Le deuxième volontaire est appelé. Il écoute le premier sans poser aucune question. La description de l'image peut utiliser la parole aussi bien que la gestuelle (mais pas l'image ou le dessin)... Le groupe est invité à noter (en silence) ses observations. Le troisième volontaire est appelé, et le second répète ce qui lui a été communiqué (ou ce qu'il en a compris)... et ainsi de suite jusqu'au dernier volontaire. Celui-ci doit alors écrire au tableau, en résumé, ce qu'il comprend. L'animateur montre ensuite la photo du départ au groupe entier, qui la compare à la description au tableau. Les observateurs expriment leurs remarques. Le jeu peut inclure une fiche avec six cases (une par volontaire) dans laquelle les observateurs notent leurs observations lors de chaque description, les modifications, les omissions. Les "volontaires" partagent leur expérience. La discussion cherche à mettre en évidence les aspects d'écoute, d'attention, de transmission efficace d'un message. Ce qui y contribue, ce qui y fait obstacle.

---



## 515 – Exercice d'empathie

(10 ans et +)

**Mise en place** : le groupe est assis en cercle

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

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

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

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

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

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

**Étape 4** – D'autres candidats peuvent faire le même exercice.

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

## 516 – Gestes de tendresse

(8 ans et +)

Faites, avec vos mains uniquement, 3 gestes différents exprimant un message d'affection, d'amitié, d'amour, de tendresse.



## 517 – Compter jusqu'à 20

(8 ans et +)

Divisez le groupe en sous-groupes d'une douzaine ou quinzaine de joueurs maximum (ce jeu sera plus difficile avec un nombre plus important, mais pas impossible). Demandez aux groupes ainsi formés de se tenir en cercle, debout ou assis, et de fixer le sol au centre (ou de fermer les yeux). L'objectif du jeu est de dire successivement les chiffres de 1 à 20, sans qu'aucune forme de communication verbale ou par signes ne soit faite entre les joueurs. N'importe qui peut dire le chiffre suivant, et il ne peut y avoir de schéma préétabli (comme par exemple faire le tour du cercle). Si deux personnes disent un chiffre au même moment, on recommence à zéro. Il faut donc 'se mettre au diapason subtil' et atteindre 20 sans erreur. Éventuellement, l'animateur demandera aux joueurs de dire le chiffre suivant lorsqu'ils sentent que c'est 'leur tour' (sans aucunement préciser quand cela peut être).

**Variantes** : on peut faire ce jeu de 1 à 10 également, ou aller au-delà de 20, le plus loin possible. On peut aussi utiliser les lettres de l'alphabet (a-z).

(Voir l'activité **1303**) Une activité similaire qui se révèle être une intéressante prolongation de cette activité-ci est celle qui consiste à raconter une histoire **un mot à la fois**. Dans la même configuration, n'importe qui peut dire le mot suivant, sans qu'il y ait de structure préétablie ni de communication. Lorsque deux joueurs disent un mot en même temps, les mots s'annulent : il faut qu'un seul le redise, ou un autre. On ne recommence donc pas l'histoire au début. L'amorce peut être : il – était – une – fois...

Laissez les joueurs exprimer librement leurs ressentis après le jeu.

## 518 – L'écoute en miroir

(11 ans et +)

- **Étape 1** : deux joueurs (A et B) viennent au centre du groupe, s'asseyant face à face, genoux contre genoux. B pose à A la question : 'COMMENT TE SENS-TU EN CE MOMENT ?' A y répond (environ 1 minute). Ensuite, B répète ce que A a dit, sur un ton identique, même contenu, même voix, même attitude. Le groupe observe et note les différences, ce qui a été rajouté, ce qui a été modifié ou omis.

- **Étape 2** : un autre binôme, toujours au centre du groupe, assis face à face, genoux contre genoux. B pose à A la question : 'QUE RESSENS-TU PAR RAPPORT À MOI EN CE MOMENT ?...' A y répond (environ 1 minute). Ensuite, B répète ce que A a dit, sur un ton

identique, même contenu, même voix, même attitude. Le groupe observe et note les différences, ce qui a été rajouté, ce qui a été modifié ou omis.

- **Étape 3** : un autre binôme, toujours au centre du groupe, assis face à face, genoux contre genoux. B pose à A la question : 'COMMENT RESSENS-TU TA RELATION À CE GROUPE, À CETTE CLASSE ?... COMMENT TE SENS-TU DANS CE GROUPE ?'...

A répond (environ 1 minute). Ensuite, B répète ce que A a dit, sur un ton identique, même contenu, même voix, même attitude. Et le groupe est invité à exprimer ses observations.

- **Étape 4 : discussion** : qu'avez-vous ressenti, qu'avez-vous appris dans cette activité ? Comment se sent la personne ainsi 'reproduite en miroir' ? Est-ce important / utile de pouvoir se mettre dans la peau d'un autre lorsqu'on l'écoute ? Cela facilite-t-il une bonne écoute ? Il peut être utile de répéter ce qui a été dit de façon à vérifier si on a bien entendu.

(Note : cet exercice peut se révéler utile dans un conflit particulier, afin d'inviter les protagonistes à explorer la perspective de l'autre.)

## 519 - Mes mains peuvent le dire

*Cette activité encourage les enfants à exprimer comment ils se sentent en utilisant leurs mains et leurs mots.*

**Durée** : 5-10'

**Matériaux** : aucun

**Public** : maternelle 3-4 ans

**Déroulement du jeu** :

1. Inviter les enfants à se remémorer des moments où ils se sont sentis chauds, froids, en colère, effrayés ou heureux.
2. Demandez de vous montrer, en utilisant seulement les mains, comment on exprimerait ce qui suit:
  - Bonjour!
  - Venez ici
  - Allez-vous-en
  - Vilain vilain
  - J'ai chaud
  - J'ai peur
  - Arrêtez
  - Je suis en colère
  - J'ai froid
  - Au Revoir!

- Oui!
  - Je ne veux pas...
3. Encouragez les enfants à décrire ces gestes qui accompagnent les ressentis : «*Je fais un signe de la main pour dire au revoir... Je mets mes bras autour de moi quand j'ai froid...*»
4. Utilisez cette activité pour parler des émotions «négatives» (désagréables), telles que la colère et la peur. Encouragez les enfants à exprimer leurs sentiments en utilisant des mots : cela permet de résoudre plus facilement les problèmes qui se posent ; cela permet d'être mieux entendu et de trouver des solutions.

## 520 - Le Message clair

**Durée** : 20-30'

**Public concerné** : 7 ans +

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

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

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

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

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

**PRATIQUE** : Instruction de la DEMONSTRATION d'abord, pratique en trinômes ensuite.

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

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

A va exprimer :

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

B va reformuler (répéter) :

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

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

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

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

### 3) **On recommence avec d'autres volontaires**

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

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

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

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

L'autre est invité à répondre :

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

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

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

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

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

## 521 - Messages-JE

**Durée** : 30'

**Public concerné** : 9 ans +

**Introduction** : lorsque la communication est 'sensible', il est utile de ne parler **que de 'soi'**, afin que l'autre ne se sente pas agressé, afin d'éviter tout jugement. On pratique alors des 'messages-JE' : ce que JE ressens, mon besoin, ma demande (ce que j'aimerais te demander). On évite d'y inclure *'ce que JE pense de TOI'* (qui ne serait qu'une manière détournée de parler de l'autre).

**Matériel** : fiches contenant des formulations (messages-TU) à reformuler en messages-JE.

**Activité** :

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

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

- Ne fais plus jamais ça !
- Pourquoi es-tu incapable d'être à l'heure ?
- Tu prends tout le temps, mais tu ne rends jamais rien.
- Tu n'as aucun respect pour mes affaires ! Je t'ai prêté mon livre et tu me le rends tout abîmé.
- Toi, on ne peut pas te faire confiance !
- Pourquoi ne me parles-tu plus ?
- C'est beaucoup trop difficile, on n'y arrivera jamais !
- Arrête de me prendre pour un(e) imbécile ! Je sais me débrouiller tout(e) seul(e), je n'ai pas besoin de toi.
- Pourquoi c'est toujours moi qui doit faire cette corvée ? Lui il ne doit jamais !
- ... etc.

**A voir également** (nombreuses autres activités offrant une opportunité de pratiquer l'écoute et l'expression de soi) :

- 207 – Si j'étais un animal** (4 ans et +)  
**211 – Je suis, j'ai, j'aime** (8 ans et +)  
**217 – Mon enfance, ma famille** (12 ans et +)

<b>219 – Qu’observez-vous ?</b>	<i>(8 ans et +)</i>
<b>220 – Nos héros préférés</b>	<i>(8 ans et +)</i>
<b>221 – Ce qu’ils disent de moi</b>	<i>(12 ans et +)</i>
<b>223 – Questions à explorer en individuel</b>	<i>(8 à 10 ans et +)</i>
<b>410 – Mon schéma de victime préféré</b>	<i>(12 ans et +)</i>
<b>602 – Identifiez vos besoins</b>	<i>(8 ans et +)</i>
<b>603 – Exprimez vos demandes</b>	<i>(8 ans et +)</i>
<b>708 – Une expérience dont je suis fier(e)</b>	<i>(8 ans et +)</i>
<b>809 – Les cartes de négociation</b>	<i>(10 ans et +)</i>
<b>912 – Bonnes nouvelles</b>	<i>(7 ans et +)</i>



## 6- Mes besoins et mes demandes

Les bébés, on le sait, ont des besoins et des désirs absolument impératifs. Totalement dépendants de leur environnement, ils ont une capacité innée d'attirer l'attention sur leurs besoins en hurlant, ce qui se révèle extrêmement efficace. Au fil des ans, la capacité à faire pression par les pleurs peut s'installer assez durablement dans les schémas de comportement si l'enfant n'a pas expérimenté et appris qu'il y avait de meilleurs moyens pour obtenir ce qu'on veut. Apprendre à demander avec des mots, sans faire pression, en régulant sa frustration, n'est pas un apprentissage facile. Beaucoup d'adultes n'y parviennent pas encore.

Le processus d'éducation exige, par la force des choses, que l'enfant développe sa capacité d'interaction harmonieuse avec son entourage. Le jeune enfant a besoin d'apprendre à modérer ses désirs, à gérer sa frustration, à respecter les besoins des autres, à demander sans exiger. Plus tard, il devra apprendre à exprimer ce qu'il veut obtenir des autres par une invitation positive et motivante plutôt que par la force, la contrainte ou la menace.

Dans ces apprentissages, les enfants ont besoin d'aide, de modèles positifs, d'un contexte favorable. Céder systématiquement aux désirs d'un enfant sans lui donner l'occasion de développer des compétences essentielles est évidemment une erreur. Lorsqu'un enfant de 2 ou 3 ans découvre qu'en insistant suffisamment il obtient toujours ce qu'il veut, c'est une stratégie qu'il va utiliser aussi longtemps qu'elle fonctionne. Il s'avère donc indispensable de poser des limites claires, de savoir dire non, d'indiquer avec patience et détermination ce qui constitue un comportement acceptable et ce qui ne l'est pas. Dans cet apprentissage, il n'y aura évidemment pas d'intolérance. Le droit à l'erreur est acquis. Il s'agit d'apprendre, non pas d'être parfait. La patience et la démonstration du bon exemple seront des facteurs essentiels au bon déroulement des apprentissages.

Outre les activités ludiques qui se pratiqueront en groupe dès la maternelle, voici quelques conseils pratiques qui seront utiles afin de les soutenir dans cet apprentissage :

- au départ, ce dont les enfants ont le plus besoin ce sont des limites claires, cohérentes et constantes : un cadre précis dans lequel ils

peuvent se développer, des règles et des directives sur ce qui convient et ce qui ne convient pas dans leur rapport avec leur environnement ;

- reconnaissez les demandes, reconnaissez les désirs et les besoins, mais restez fermement dans le 'NON' si le 'non' est la réponse qui vous paraît appropriée : *'Je comprends très bien ce que tu demandes, je comprends très bien que tu aimerais que... mais c'est NON (éventuellement : ...en tout cas pas pour l'instant) ;*
- enseignez aux enfants, autant que possible, que la pression (par les pleurs, l'insistance, la pression émotionnelle ou verbale) ne constitue pas une manière acceptable de se comporter, et donc 'ne fonctionne pas' ;
- récompensez (ou appréciez) les demandes exprimées correctement plutôt que celles exprimées avec une pression insupportable ;
- n'hésitez pas à offrir aux enfants (de manière équilibrée et aimante) des occasions de faire l'expérience de la frustration. Celle-ci constitue un indispensable terrain d'apprentissage ;
- dès que possible (dès avant 2 ans), apprenez aux enfants qu'ils ne peuvent pas toujours avoir ce qu'ils désirent ;
- enseignez-leur très tôt à apprécier ce qu'ils ont, à leur permettre de comparer avec d'autres enfants qui ont moins qu'eux ;
- invitez-les à partager ce qu'ils ont, le cas échéant à donner à un autre enfant un jouet (ou objet auquel ils tiennent) avant d'en obtenir un autre (ou quelque chose de neuf) ;
- mettez des délais à certaines satisfactions, installez des rythmes pour les choses qui ne font pas partie de l'indispensable, tels que les jouets ou les douceurs : une fois par semaine, une fois par mois, aux occasions spéciales (anniversaire, Noël, fêtes spéciales...) ;
- liez certaines satisfactions à l'un ou l'autre apprentissage, comme récompense lorsque tel ou tel objectif sera atteint ;
- établissez très tôt avec vos enfants (dès l'âge de 4 ans) de petits règlements, une liste de comportements à adopter, de petits contrats, avec éventuellement des récompenses et des sanctions ;
- avec les enfants plus âgés (dès l'âge de 9 - 10 ans, selon la maturité de l'enfant), apprenez-leur à gérer un petit budget, leurs propres économies. Cela leur permettra de faire l'apprentissage de la limite des ressources financières.

Encore une fois, il est essentiel pour l'éducateur de bien comprendre que tout ceci relève d'un processus d'apprentissage. Il s'agira de le mener avec douceur, doigté et fermeté. Les apprentissages recherchés ne pourront réussir que s'ils sont offerts avec suffisamment d'amour pour



que l'enfant puisse l'accepter. Amour, mais pas faiblesse ou inconstance. Il s'agit d'offrir à l'enfant le défi qu'il est capable d'affronter, ni plus, ni moins. Ceci requiert une grande capacité d'écoute autant que de détermination et de communication. Et, bien entendu, il sera nécessaire de bien identifier les réelles limites tolérables pour l'enfant, autant que de ne pas se laisser trop impressionner par ses pleurs.

Si à l'âge bébé les désirs et besoins se confondent, en grandissant les deux se différencient. Apprendre à un enfant à identifier ce dont il a réellement besoin constitue un pas utile vers l'apprentissage de l'expression correcte de ses demandes.

La capacité d'identifier ses besoins représente également une étape nécessaire avant de pouvoir clarifier les objectifs à atteindre et, le cas échéant, exprimer des demandes de manière appropriée.

Dans ce domaine, il sera utile de leur apprendre à faire la différence entre un besoin et un désir. Lorsque je suis fatigué, mon besoin est de dormir, alors que mon désir peut être de regarder la télé. Lorsque j'ai faim, mon besoin est de manger, alors que mon désir peut être de manger un plat particulier. Inversement, lorsque je n'ai pas faim, mon besoin sera de ne pas manger, alors que mon désir peut être d'avalier ce morceau de gâteau... Il s'agit donc de deux choses bien différentes. Pour bien les distinguer, il suffit de comprendre que les désirs sont spécifiques (dirigés vers un 'objet' particulier), alors que les besoins restent non-spécifiques : leur satisfaction peut venir de partout. Nous avons tous besoin d'amour et de reconnaissance (parmi bien d'autres choses). Mais nous pouvons désirer l'amour ou l'attention d'une personne en particulier.

En introduisant ce thème des besoins, il peut être utile d'inviter les élèves à établir ensemble une liste des besoins physiques, besoins sociaux ou psychologiques et besoins spirituels que nous pouvons avoir.

**Besoins physiques** : manger, boire, dormir, respirer, chaleur, abondance, action, espace, exercice physique, lumière, mouvement, rire, propreté, santé, sécurité, toucher...

**Besoins sociaux** : amitié, amour, communication, appartenance, appréciation, autonomie, liberté, choix, confiance, contact, ordre, discipline, écoute, famille, vérité, honnêteté, justice, plaisir, rire, respect, succès, silence, soutien, territoire, identité...

**Besoins spirituels** : amour, beauté, célébration, unité, vérité, lumière, sagesse, harmonie, communauté, créativité, humour, inspiration, joie, paix, valeurs, sens, équilibre...

Lorsque nos besoins ne sont pas satisfaits, nous nous sentons mal. Nous souffrons. Nos émotions, très souvent, sont l'expression de besoins non satisfaits, non reconnus. Lesquels ?

Notre communication avec les autres fonctionne bien mieux lorsque nous sommes capables de dire ce dont nous avons besoin, et de demander ce que nous aimerions obtenir de l'autre d'une manière qui ne soit pas ressentie comme agressive par l'autre.

Afin d'introduire le thème des DEMANDES, explorez les questions suivantes :

- Comment obtenir quelque chose de quelqu'un (par exemple un emprunt, une faveur particulière) ? (*Réponse : en demandant*)
- Que se passe-t-il lorsque nous ne demandons pas ? (*nous prenons soit par la force, soit sans le dire, ce qui généralement entraîne un conflit*)
- Comment s'assurer qu'une demande soit bien acceptée ?  
 Pour être recevable, une demande doit être
  - 1) Ouverte/négociable
  - 2) Positive
  - 3) Réaliste
  - 4) Explicite

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

À éviter : l'ordre : - *Tu dois !*

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

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

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

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

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

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

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

Ce thème est étroitement lié à celui du JUGEMENT et de la PRESSION. Ce peut être l'occasion de les explorer également. Comment mettons-nous la pression sur les autres ? Comment jugeons-nous ?

Nous mettons de la pression de toutes sortes de manières :

- par des ordres et des menaces, évidemment ;
- mais aussi par nos émotions : la colère, la tristesse, les pleurs ;

- en victimisant, considérant que les autres sont responsables de ce que nous ressentons ;
- en critiquant
- par la violence verbale : crier, insulter, menacer...
- par la violence physique : pousser, frapper, blesser...
- par une manipulation plus subtile : influencer, isoler, mentir...
- par le chantage : *si tu ne le fais pas, tu ne pourras pas...*

Pour éviter de tomber dans tous ces travers, il ne nous reste qu'à pratiquer les outils explorés dans les différents thèmes de l'éducation émotionnelle : identifier et relâcher nos schémas de victime, communiquer correctement, en utilisant des messages-JE, en exprimant nos propres ressentis, nos besoins, en négociant des demandes respectueuses, ouvertes, sans pression.

## ACTIVITÉS

---

### 600 - Les pastilles de couleur

(8 ans et +)

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

**Instructions** :

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

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

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

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

4) **Discussion - Partage :**

- Quels étaient vos ressentis dans ce jeu ?
- Quels sont les besoins liés à ces ressentis ? (Identifiez systématiquement les besoins derrière les ressentis)
- De quelle manière ce jeu reflète-t-il la vie réelle ? Quels problèmes de société se retrouvent ici ?
- Citez un exemple de discrimination dans la vie de tous les jours.

## 601 – Quels besoins les ressentis suivants cachent-ils ?

(9 ans et +)

Quel est le besoin lorsque je me sens : gelé, affamé, somnolent, impatient, inquiet, jaloux, seul(e), perdu, stressé, triste, exclu/rejeté, stupide/incapable, méfiant... ?

Quels sont les besoins exprimés dans les messages suivants :

- C'est trop injuste ! Ma soeur reçoit toujours plein de choses et moi jamais rien ! (*besoin de reconnaissance, d'attention, d'amour...*)
- S'il te plaît, ne m'ennuie pas avec tes histoires maintenant. J'ai bossé toute la journée, je suis fatigué ! (*besoin de repos, de calme...*)
- Tu pourrais me donner un coup de main pour ranger, plutôt que de rester scotché à la télévision ! (*besoin de soutien, de reconnaissance, de repos...*)
- Cela fait plusieurs jours que je n'ai pas parlé à quelqu'un... (*besoin de contact, d'écoute...*)
- Regarde mon dessin ! Il est beau, hein ! ! ! (*besoin de reconnaissance, d'appréciation...*)
- Je ne veux plus jouer avec toi ! Tu n'es qu'un tricheur ! (*besoin d'honnêteté, de franchise, de respect...*)
- Malheureusement, moi je ne pourrai pas venir à ta soirée. Mes parents ne me laissent jamais sortir seul(e) le soir ! (*besoin de liberté, d'indépendance...*)

- Pour les vacances, j'irai peut-être quelquefois à la piscine, tout au plus. Moi on ne m'emmène jamais en voyage !... (*besoin d'évasion, de confort, de liberté, de luxe, de moyens financiers, d'attention...*)
- 

## 602 – Identifiez vos besoins

(7-8 ans et +)

**Introduction** : quels sont nos principaux besoins ? (*Veillez à préciser que nous avons des besoins d'ordre physique, des besoins relationnels, affectifs, sociaux, des besoins spirituels...*)

**Écrivez et partagez** : prenez quelques instants pour réfléchir et noter :

- 1- Vos différents besoins, tant à l'école qu'à la maison, et dans la vie en général.
  - 2- Quelles sont les choses qui vous manquent ? (Pas seulement les choses matérielles, évidemment).
  - 3- Qu'aimeriez-vous *demander* à vos parents, aux autres membres de votre famille, à vos copains de classe, à vos professeurs ?... (Pour les plus grands, ajoutez : ...et 'comment' pourriez-vous exprimer ces demandes ?)
- 

## 603 – Exprimez vos demandes

(8 ans et +)

**Introduction** : il sera utile d'introduire au préalable le thème des demandes, avec les caractéristiques d'une demande recevable. Précisez aussi qu'il est utile d'apprendre à demander, et à demander correctement, de manière à pouvoir obtenir ce qu'on veut des autres. Cependant, la caractéristique essentielle d'une demande est qu'elle soit exprimée sans pression. Donc ouverte, négociable.

**Mise en place** : Répartissez le groupe en sous-groupes de 3 ou 4 (alternative : un seul sous-groupe peut faire la démonstration de cette activité devant l'ensemble du groupe).

**Instructions** : regardez-vous attentivement, en silence. Pensez à quelque chose que vous aimeriez '*demander*' à une ou chacune des personnes de votre petit groupe. Ce peut être quelque chose de facile, de sympa, ou ce peut être quelque chose d'inattendu, quelque chose qui corresponde réellement à ce que vous ressentez et avez envie d'exprimer. Par exemple : *pourrais-tu me prêter ton dictionnaire... te laisser pousser les cheveux... ?* Ou encore : *j'aimerais beaucoup te connaître mieux... venir chez toi... m'asseoir à côté de toi...*

J'aimerais que...

Est-ce que tu pourrais... ?

Soyez spécifiques et positifs. Demandez de faire plutôt que d'arrêter de faire quelque chose (comme : *arrête de me casser les pieds !*).

Exprimez votre demande de manière à ne pas vexer ou heurter la personne concernée, et aussi à ce qu'elle puisse très bien dire non, qu'elle sente avoir un réel choix. Veuillez à ce que ce soit une demande respectueuse et recevable. (Évitez toute demande de nature sexuelle ou intrusive !)

NB : on peut offrir le choix de ne rien demander à personne.

Accordez quelques minutes pour réfléchir. Lorsque vous êtes prêts, exprimez, à tour de rôle, une demande à la fois. Personne n'intervient ou ne commente, seule celle à qui la demande est adressée peut répondre, mais **il n'y a pas d'obligation de répondre**.

**Variante** : pour simplifier, avec les plus jeunes, on peut demander de ne formuler qu'une seule demande à une seule personne du groupe)

**Discussion** : comment avez-vous vécu cet exercice ? Était-ce difficile de demander ? Difficile de recevoir une demande ? Difficile de répondre, de refuser ?... Soulignez l'importance de la formulation de la demande : elle doit être claire et précise, mais aussi 'ouverte' (négociable, sans pression), positive (faire plutôt qu'arrêter de faire) et réaliste (possible à réaliser).

## 604 – Cartes des «demandes»

(8 ans et +)

Reformulez en demande correcte et recevable :

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

- Non, je n'irai pas voir cette vieille tante avec vous ! (*Est-ce que je pourrais ne pas vous accompagner ? J'ai du travail à faire.*)

(Voir mon livre 'Guide de l'animateur'. A défaut de ces cartes, vous pouvez préparer une liste de demandes typiques, adaptées à vos élèves).

## 605 – Étiquettes

(12 ans et +)

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

### Instructions :

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

*En apposant une étiquette sur chaque front, précisez bien :*

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

Lorsque c'est fait, procédez à une autre activité (le jeu suivant ou un autre). À la fin de l'activité, invitez les joueurs à se mettre en cercle et à partager leurs ressentis durant cette expérience. Demandez-leur de deviner leur étiquette avant de l'enlever.

### Discussion : QUESTIONS à explorer :

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



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

## 606 - Ling Ling Tchi

(8 ans et +)

### Instructions :

- Formez deux cercles, l'un dans l'autre. Un cercle intérieur tourné vers l'extérieur, et un cercle extérieur tourné vers l'intérieur. Ainsi vous vous trouvez chacun face à face avec une personne de l'autre cercle. Maintenez une distance d'un bras entre vous, tant devant que de côté... Puis laissez tomber les bras et tenez-les derrière le dos. Bon, lorsque je prononcerai les mots «ling-ling-tchi», à «tchi» vous montrez à la personne en face de vous une de vos mains avec un, deux, trois, quatre ou cinq doigts levés, selon votre souhait de faire ce qui suit :

- 1 doigt : je ne veux **PAS de contact** avec toi (je vais te tourner le dos) ;
- 2 doigts : je veux te **regarder** dans les yeux ;
- 3 doigts : je veux te **serrer la main** ;
- 4 doigts : je veux te **faire la bise** ;
- 5 doigts : je veux te **serrer** dans mes bras.

- Je répète... (1 doigt, 2 doigts, 3 doigts, 4 doigts, 5 doigts...) Une fois que vous vous serez montré le nombre de doigts qui correspond à votre souhait, vous aurez chacun, le cercle intérieur d'abord, le cercle extérieur ensuite, 10 secondes pour exprimer votre intention : les «**UN doigt**» tournent le dos dix secondes, les «**DEUX doigts**» se regardent dans les yeux, les «**TROIS doigts**» se serrent la main, les «**QUATRE doigts**» se font la bise, les «**CINQ doigts**» s'embrassent... OK ? Lorsque vous avez tous deux exprimé votre «geste», le cercle intérieur tourne (un pas vers la droite) et on recommence la même chose avec le partenaire suivant. Prêts ?... Tenez vos bras derrière le dos. Regardez bien la personne en face de vous... Prenez conscience de vos pensées et ressentis concernant cette personne... Ces ressentis et ces pensées sont vos propres créations... Identifiez vos besoins, vos désirs, vos peurs, vos demandes... ling-ling-tchi !...

- Le cercle intérieur exprime son «geste» ! (10'')



- OK, maintenant c'est au cercle extérieur d'exprimer son «geste» ! (10'')
- Le cercle intérieur fait un pas vers la droite... Mettez-vous bien en face de la personne suivante, regardez-la dans les yeux... Prenez conscience de vos pensées et ressentis concernant cette personne... Ces ressentis et ces pensées sont vos propres créations... Identifiez vos besoins, vos désirs, vos peurs, vos demandes... ling-ling-tchi !... (etc.)

### Discussion - Partage :

- Que vous apprend ce jeu ?
- Combien les étiquettes vous ont-elles influencées ?
- Qu'est-ce que le 'jugement' ?
- Comment relâcher nos jugements les uns sur les autres ?

#### VOIR

OK  
Ouvvert  
Accepter

#### JUGER

PAS OK  
Fermé  
Refuser

## 607 - Cartes «JUGEMENTS»

(10 ans et +)

Quel jugement est exprimé dans ce message ?

Comment peux-tu exprimer cela d'une manière qui ne juge pas, qui dit «c'est OK !»... ?

- C'est vraiment pénible que tu sois toujours en retard ! On dirait que tu n'en as rien à foutre !... *(Tes retards répétés me posent un problème. J'aimerais beaucoup qu'on en parle afin de voir comment on peut résoudre ce problème. Peut-être qu'on peut trouver un arrangement qui te convient mieux.)*
- Ce que tu dis est faux et ridicule ! *(J'entends ce que tu dis, mais je ne suis pas de ton avis.)*
- On ne peut rien te dire, tu es hypersensible ! Tu t'énerves pour un rien ! *(Je vois que cela te contrarie. Je suis désolé.)*
- Tu te débines toujours quand il s'agit de ranger ou de nettoyer ! *(Je constate que tu es parfois absent quand on a besoin de toi. Te serait-il possible de te joindre à nous pour ranger et nettoyer ?)*
- J'en ai marre que tu fasses cette tête ! Qu'as-tu besoin de râler encore ? *(Y a-t-il quelque chose qui te contrarie ? Voudrais-tu qu'on en parle ?)*
- Je suis nul(le). Vous êtes tous beaucoup plus intelligents que moi ! *(Ce domaine-là n'est pas mon fort. Je pars vraiment à zéro...)*

(Voir les cartes dans mon livre *Education émotionnelle, guide de l'animateur.*)

---

## 608 – Première impression

(8 ans et +)

**Préparations** : préparez autant de grandes feuilles de papier (format A3) qu'il y a de joueurs. Sur chaque moitié supérieure, collez une photo *différente* (découpée dans un magazine) montrant un visage expressif (gens de différentes cultures, âges, éducation, origines, niveaux sociaux, races). La moitié inférieure de la feuille peut être divisée en espaces distincts (lignes horizontales).

### Instructions :

- Faites des sous-groupes de 6 à 8 joueurs.
  - Demandez à chaque joueur d'écrire, au bas de sa feuille, sa PREMIERE impression de la personne sur la photo : «*Quelle est ta première impression en regardant cette photo ?*»... Ensuite, demandez-leur de plier le bas de la feuille de façon à tout juste cacher la phrase écrite (plier vers l'arrière, vers le verso, de façon à éviter que le pli ne s'ouvre facilement).
  - Puis les feuilles sont passées au voisin de droite, et chacun recommence avec la feuille reçue du voisin de gauche : «*Quelle est ta première impression lorsque tu vois cette photo ?... Écris et plie de façon à tout juste cacher la phrase écrite.*»
  - Le processus se poursuit jusqu'à ce que chaque joueur d'un même groupe ait vu toutes les photos de son groupe.
  - Ensuite, déroulez les feuilles et lisez chacune. Faites un partage sur la diversité des premières impressions. Nous avons tous des perceptions et des ressentis différents. Combien projetons-nous nos propres préoccupations, nos propres repères, nos propres valeurs ? Combien jugeons-nous ?
- 

## 609 – La chaise de vérité

(10 ans et +)

Cette activité permet à un joueur volontaire de recevoir une appréciation de la part de ses camarades concernant ses forces et ses faiblesses. Pratiquement, chaque membre du groupe est invité à formuler

- 1) une appréciation positive : '*ce que j'apprécie vraiment chez toi...*' et

2) une suggestion d'amélioration : *'ce que je pense que tu peux continuer à développer, à améliorer...'*

S'il y a lieu de simplifier l'exercice, on peut se concentrer uniquement sur certains aspects, tels que le domaine relationnel.

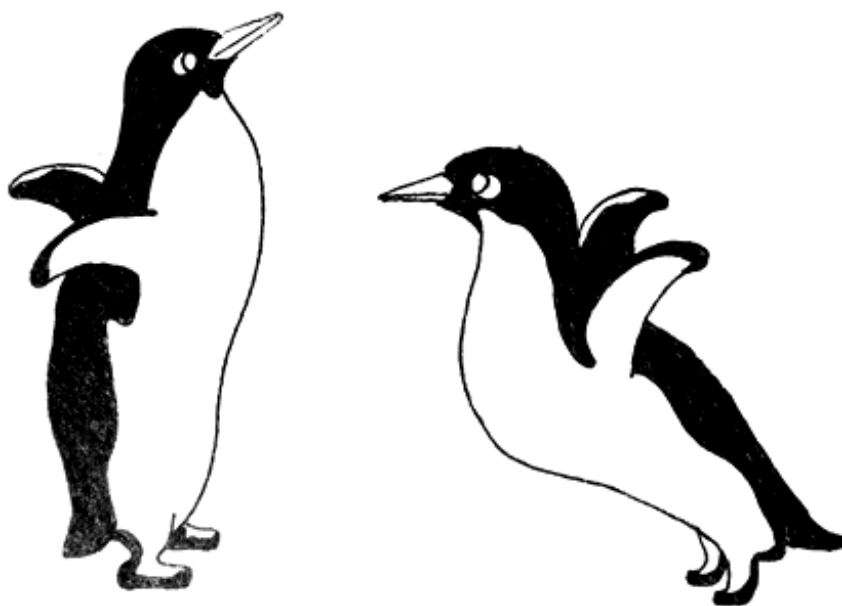
Lorsque les instructions sont claires, un volontaire est prié de s'asseoir au centre du cercle. Il en fait le tour, en demandant à chacun : *'A ton avis, quels sont mes points forts et mes points faibles ?'*

**Variante** : pour chaque volontaire se livrant à cet exercice (idéalement alors l'ensemble du groupe) on fait un **poster** reprenant sur deux colonnes les points forts et les domaines à travailler. L'exercice peut alors être refait quelques mois plus tard, vérifiant les progrès réalisés.

## 610 – Jeux d'impro à deux

(10 ans et +)

- Au restaurant, A appelle B, le serveur (la serveuse) : il y a une grosse mouche dans le plat qu'on lui a servi ! Il/elle n'est pas content(e) et souhaite un nouveau plat. B a des doutes : le plat est déjà entamé, la mouche est venue après...
- A a encore des devoirs à faire. Il(elle) essaye de convaincre son père (ou sa mère) d'aller jouer chez un(e) copain(copine).
- A est un papa (ou une maman) qui surveille B, son jeune enfant, dans un bac à sable. Ce dernier ne fait que des bêtises (manger le sable, jeter du sable...). A s'efforce gentiment de lui apprendre de meilleures attitudes.
- A rentre à la maison. Il (elle) y trouve B, un(e) inconnu(e). Il/elle lui demande qui il/elle est, ce qu'il/elle fait là... le suspectant d'être un voleur. En fin de compte, A s'aperçoit qu'il/elle s'est trompé(e) d'étage.
- A + B sont dans un ascenseur qui tombe en panne. L'attente est longue, très longue... L'angoisse monte... toutes sortes de besoins se manifestent... Comment se soulager ?...



## 7 - Estime de soi, confiance et affirmation de soi

L'estime de soi et la confiance en soi sont deux facettes de la même réalité intérieure. À la base de toute réussite dans la vie, elles impliquent un bon ancrage dans cet espace de puissance et de sécurité que nous possédons tous, quelque part en nous. Encore faut-il le trouver, cet espace intérieur. Comment aider cet ancrage à s'installer et se consolider ?

Le sentiment de valeur personnelle est nourri, au cours de l'enfance, par l'amour et la reconnaissance reçus de la part des parents et des proches. Il permet l'éclosion des qualités de cœur, des qualités d'acceptation, d'empathie, d'appréciation, tant vis-à-vis de soi-même que vis-à-vis des autres. Il permet également d'aborder les défis avec davantage d'atouts. Il donne accès à un sentiment de puissance, à l'enthousiasme, à une attitude positive, créative et joyeuse. Il permet l'autonomie et l'affirmation de soi.

Les enfants ont besoin de savoir qu'ils sont aimés et acceptés tels qu'ils sont, afin de développer la capacité de s'aimer et de s'apprécier eux-mêmes. Il s'agira très concrètement d'être constamment à l'écoute, de reconnaître la beauté spécifique de chacun, de soutenir le développement de la valeur personnelle et d'accorder à chacun un espace de croissance propice à l'épanouissement de ce qu'il a de meilleur, de ses talents propres.

L'éducation émotionnelle cherchera à développer cet ancrage intérieur par tous les moyens disponibles, qui vont de l'écoute, l'approche positive, le soutien, l'appréciation, l'encouragement, la reconnaissance des valeurs individuelles, l'inventaire des compétences... à l'intégration dans l'environnement social et, le cas échéant, la discipline positive, non-vexatoire.

La première étape de ce thème peut proposer d'explorer la confiance en soi comme un espace intérieur, toujours présent. Comment l'identifier ? Comment y accéder ? Les activités 702 à 704 offrent des réponses.

Les autres étapes impliqueront de dresser un inventaire des ressources personnelles, des qualités, talents et réalisations sur lesquelles on peut s'appuyer, susceptibles de nourrir un sentiment d'auto-appréciation, et de reconnaissance de la part des autres.

Lorsque tout cela sera bien intégré, les enfants seront prêts à explorer la notion et les exercices liés à l'affirmation de soi ou *l'assertivité* (pour utiliser un anglicisme courant dans le jargon du développement personnel).

Pour introduire ce thème de l'assertivité (à partir de 12-13 ans), il sera utile d'établir clairement la distinction entre assertivité, soumission (ou 'sous-assertivité') et agressivité (ou 'sur-assertivité'). Voici quelques indications :

## **Soumission – assertivité – agressivité**

### **- soumission (sous-assertivité) :**

ne pas réagir, se taire, s'écraser  
 ne pas prendre position clairement  
 accepter contre son gré (incapacité de dire non)  
 refouler/nier ses propres besoins/opinions  
 gentillesse surfaite, flatterie, prévenance exagérée  
 non sollicitée, prise en charge des autres  
 attitude d'esclave consentant

### **- agressivité (sur-assertivité) :**

réagir avec excès  
 confronter avec jugement (critique), pression ou violence  
 pas de réelle écoute  
 entraîne soit conflit, soit soumission, avec dans tous les cas  
 souffrance, insatisfaction, inharmonie

### **- assertivité :**

- 1) prendre position avec clarté *mais sans agresser/froisser/fâcher*
- 2) confronter l'autre (les autres) *sans agresser/froisser/fâcher*
- 3) exprimer ses propres ressentis (besoins)
- 4) exprimer ses propres demandes (de façon ouverte, positive)
- 5) rester respectueux : reconnaître la demande de l'autre  
     questionner (vérifier)  
     écouter  
     apprécier
- 6) affirmer sa présence : maintenir un contact visuel (regard)
- 7) affirmer ses propres choix, son intention
- 8) prendre responsabilité (pas de victimisation, pas de critique/jugement)

9) prendre initiative

10) clarifier la communication, régler un éventuel conflit d'intérêts de manière équitable (gagnant-gagnant)

Être 'assertif' implique donc qu'on affirme clairement sa position et ses droits, tout en respectant ceux des autres. Les droits d'une personne (même enfant) incluent :

- le droit d'avoir ses propres opinions, ses propres croyances, ses propres ressentis et émotions ;
- le droit de s'exprimer et de dire 'non', 'je ne sais pas', 'je ne comprends pas'... ;
- le droit de demander de l'aide ou des informations supplémentaires ;
- le droit de changer d'avis, de faire des erreurs (tout en assumant la pleine responsabilité de ces choix).

Les discussions liées aux activités de ce thème peuvent inclure une exploration des questions telles que :

- Qu'est-ce qui contribue au développement de l'estime de soi et la confiance en soi ?
- Qu'est-ce qui me tient éloigné(e) de mon espace de puissance et de confiance ?
- Que signifie 'PUISSANCE' ? Qu'est-ce qu'être 'puissant', dans son espace de 'pouvoir' ?
- Qu'est-ce qui fait qu'on se sent 'en puissance', 'dans son espace de puissance' ou qu'on se sent impuissant ?
- Qu'est-ce que l'abus de pouvoir ?
- Quand, comment la puissance vire-t-elle vers l'abus de pouvoir ?...

À revoir également, la capacité d'assurer-rassurer-renforcer l'enfant dans son sens de puissance, un des objectifs majeurs de tout enseignant (*voir en fin du premier chapitre*).

## Apprécier

Exprimer de l'appréciation, tant comme éducateur vis-à-vis des enfants que comme activité de groupe, se révèle extrêmement utile pour faciliter l'accès des enfants à un espace de confiance et d'estime de soi (*voir activité 706*). Pour l'éducateur, l'appréciation de l'enfant doit être un souci constant. Cependant, une appréciation efficace doit également

être bien mesurée. Il ne s'agit pas d'encenser pour un rien, de 'flatter l'ego', mais d'exprimer une appréciation justifiée, voire argumentée, qui permette à l'enfant (ou la personne concernée) d'identifier un progrès ou une réussite, même minime. Elle peut être accompagnée d'une indication permettant de progresser encore davantage, mais elle doit surtout largement dominer la critique.

L'appréciation est une 'validation' de l'être. Elle peut être l'expression positive et sincère d'une observation particulière, d'un remerciement, d'une émotion. L'éducateur averti comprendra que l'appréciation a pour objectif réel l'estime de soi de l'enfant et sa capacité à s'auto-apprécier. Par conséquent, l'éducateur veillera à inviter l'enfant à exprimer sa propre appréciation de lui-même avant de formuler la sienne. Il veillera à ne pas se cantonner dans l'appréciation d'une conformité aux attentes, mais à apprécier également les choix créatifs et autonomes que l'enfant a pu exprimer.

S'apprécier soi-même inclut l'appréciation de ses facultés diverses, y compris mentales ou émotionnelles. Sans oublier l'appréciation de son corps, y compris la gratitude envers les multiples fonctions biologiques qui nous permettent d'être en vie, ainsi que les éventuels efforts de l'un ou l'autre organe pour rétablir un équilibre que nous avons menacé par nos négligences ou mauvaises habitudes.

L'effet sur la dynamique de groupe, lorsqu'on l'invite à utiliser l'appréciation réciproque de ses membres, est souvent spectaculaire. C'est un exercice à utiliser occasionnellement, voire régulièrement. On peut explorer les multiples façons ludiques d'exprimer de l'appréciation les uns envers les autres.

## ACTIVITÉS

---

### 701 – Les marches

(6 ans et +)

- Pour commencer, invitez les participants à explorer une marche naturelle, décontractée. Demandez-leur de bien ressentir leur corps dans cette marche...
- Ensuite : marchez d'un pas pressé... en trotinant... d'un pas lent, très lent... sur la pointe des pieds... sur les talons... en marche arrière...



- Ensuite : 'imaginez marcher comme un crabe... un kangourou... un éléphant... une poule... une girafe...'
  - Maintenant, marchez comme un soldat au pas...
    - ...comme un roi ou une reine...
    - ...comme un bébé qui fait ses premiers pas...
    - ...comme un vieillard qui fait ses derniers pas...
    - ...exténué après une longue marche dans un désert...
    - ...angoissé, stressé, en retard pour l'école...
    - ...aveugle...
  - Terminez par une marche décontractée, puis un arrêt et une respiration de détente...
- 

## 702 – Avoir confiance

(6 ans et +)

- 1) Que signifie l'expression 'avoir confiance en soi' ?
  - 2) Pense à quelque chose que tu sais faire en ayant pleinement confiance.
  - 3) Pense à un endroit où tu te sens pleinement en confiance et où tu peux faire les choses avec une plus grande confiance.
  - 4) Pense à quelque chose que tu ne parviens pas à faire avec confiance, quelque chose que tu aimerais faire avec une plus grande confiance.
- 

## 703 – Imagine 'Confiance'

(6 ans et +)

- 1) Imagine que CONFIANCE soit le nom d'un animal. Quel animal serait-ce ? Comment serait-il, cet animal. Imagine-le...
- 2) Maintenant, ferme les yeux et imagine que TU ES cet animal 'Confiance'.
  - À quoi ressembles-tu ?...
  - Quelles sont tes sensations ?...
  - Qu'est-ce qui est formidable quand tu es CONFIANCE ?...
  - Quel cri, quels sons fais-tu ?...
  - Où habites-tu ?...
  - Qui sont tes amis ?...
  - Qu'est-ce que tu fais le mieux ?...
  - Comment marches-tu ?...
- 3) Lorsque tu es prêt, écris ou dessine comment c'est d'être 'Confiance'. (On peut également proposer une étape dans laquelle les enfants se lèvent et marchent en imitant leur animal 'Confiance'.)

## 4) Partage.

---

## 704 – Souviens-toi d'un moment en confiance

(6 ans et +)

*Répartissez les enfants en sous-groupes de 4 ou 5. Invitez-les à penser ou écrire/dessiner avant de faire un partage.*

**Instructions :**

Repense à un moment où tu t'es senti(e) pleinement en confiance...

Où et quand était-ce ?...

Que s'est-il passé ?...

Qu'as-tu fait ?...

Comment te sentais-tu exactement ?...

Décris ce moment ou dessine-le.

Ensuite partage.

---

## 705 - Poster de mes qualités (de mes forces)

(6 ans et +)

- 1) Prenez une grande feuille de papier : représentez-y tout ce que vous aimez de vous-même, vos compétences, vos forces, ce que vous aimez faire, ce que vous faites bien...

(Vous pouvez utiliser des verbes d'action : **je suis capable de...** Soyez spécifique et vrai, n'oubliez pas les compétences simples (telles que cuisiner, faire la vaisselle) ainsi que celles plus abstraites (me relaxer, être bien dans ma peau). Vous pouvez ajouter une, deux ou trois étoiles pour quantifier vos compétences (moyenne, bonne, excellente). Vous pouvez indiquer un plus ou un moins selon qu'il s'agisse d'une activité que vous aimez beaucoup ou qui vous est assez indifférente.)

Mettez-y également les expériences mémorables, positives, les temps forts, les moments de fierté.

Ajoutez aussi (dans une couleur différente) les qualités que vous souhaitez développer.

**Partage.**

- 2) Faites une liste des **choses à faire**, des actions qui vous aident à vous sentir 'en confiance'. Reproduisez cette liste sur un poster, une chose par ligne, avec de la place à côté pour mettre une croix chaque fois que vous accomplissez cette action.

Pensez à la récompense que vous aimeriez recevoir lorsque vous aurez rempli le poster de croix sur toutes les lignes... (au moins 5 fois par ligne).

Exemples de choses à inclure dans la liste :

- être plus actif en classe
- être à l'écoute de mes copains
- me faire de nouveaux amis
- être plus détendu
- faire chaque jour la liste des choses que j'ai bien faites
- me récompenser moi-même pour ce que j'ai bien fait
- etc.

## 706 – Cercle d'appréciation

(6 ans et +)

*(Précisez bien, en guise d'introduction, qu'une appréciation est 'quelque chose de simple et de sincère, mais de précis, juste ce qu'on apprécie, ce qu'on a beaucoup aimé ou qu'on aime beaucoup chez quelqu'un'. Aucun autre commentaire ne peut être exprimé. Veillez également à ce que cette activité soit utilisée 'à bon escient', sincèrement et respectueusement. Ne proposez-la que lorsque les conditions de confiance et de respect mutuel sont présentes.)*

**Debout en cercle** (en fin de séance, de préférence). Inviter les participants à se diriger **spontanément**, un seul à la fois, vers une personne de son choix, se mettre face à elle/lui, maintenir le contact visuel et exprimer une appréciation. Ensuite, une fois l'appréciation exprimée – sans réponse de la part du receveur – le *donneur d'appréciation* retourne à sa place dans le cercle. Demandez bien de ne pas se précipiter : attendre que la personne soit de retour à sa place avant qu'un suivant puisse s'engager à son tour.

### **Variantes :**

1) debout en cercle, on fait un **tour de cercle** : chacun aura le choix entre (1°) entrer dans le cercle et offrir une appréciation à la personne de son choix, (2°) exprimer une auto-appréciation, (3°) passer son tour et s'abstenir.

2) **assis en cercle**, chacun tour à tour chuchote une appréciation à son voisin de droite. Celui-ci répète ensuite à haute voix (en forme d'auto-appréciation).

3) **en cercle**, chacun pense à l'appréciation qu'il souhaiterait le plus recevoir. Ensuite, chacun à son tour choisit une personne dans le cercle à qui il demande de lui dire cette appréciation. La personne choisie la lui

dit (avec le plus de sincérité possible). Puis l'ensemble du groupe répète la même appréciation, à l'unisson.

4) **en marche**, le groupe circule librement ; chacun porte sur le devant un badge (carte épinglée) arborant l'appréciation (ou affirmation positive) qu'il souhaite entendre. Les joueurs s'arrêtent un instant face à face et se disent mutuellement leur appréciation souhaitée. (Ceci peut également se faire en deux cercles concentriques se faisant face. Le cercle extérieur fait un pas vers la droite et passe au face-à-face suivant.)

5) **assis en cercles**, tour à tour les membres du groupe font le tour du cercle marchant de manière fière et totalement assurée, exprimant au mieux leur sentiment d'auto-appréciation.

**Partage** : quels sont les ressentis ? Comment avez-vous vécu le fait de recevoir une appréciation, et le fait d'en donner une ?

**Commentaire** : l'objectif sera de familiariser le groupe avec la pratique des appréciations

**(Voir également 219 – Flatteries)**

## 707 – Faire connaissance

*(10 ans et +)*

Thèmes d'improvisation pour 2 joueurs, A et B (soit du même sexe, soit de sexe opposé) :

- Vous êtes dans une file à la caisse d'un supermarché. A essaye d'engager une conversation avec B, qui reste froid(e) et résistant(e). A persiste jusqu'à ce que B se dégèle et accepte l'échange...
- Vous êtes assis sur un banc public dans un parc. A s'approche et tente d'engager une conversation avec B...

**Discussion** : est-ce difficile pour vous d'engager une conversation avec des inconnus ? Avons-nous peur des autres ? Faut-il se méfier ? Faut-il être prudent ?... Où est la juste limite ?

## 708 - Une expérience dont je suis fier(e)

*(8 ans et +)*

Répartissez-vous en binômes, deux par deux. Interviewez-vous réciproquement au sujet d'une expérience réussie qui a été gratifiante et dont vous êtes fier(e). Prenez des notes afin de pouvoir en faire un

bref rapport. Dix minutes chacun, ensuite inverser les rôles. Questions à explorer :

- identifiez l'événement en question, l'activité, la réalisation.
- quelles ont été les compétences/qualités dont vous avez fait preuve durant cette expérience ?
- de quelle manière ont-elles été reconnues par les autres personnes ?
- qu'est-ce qui vous a donné une satisfaction particulière ?
- quel était le défi, la difficulté que vous avez vaincue ou solutionnée ?
- qu'avez-vous appris de cette expérience ; quel est l'acquis ?

**Partage** en grand cercle.

**Variante** : on peut également pratiquer cette activité en préparation écrite d'abord : souvenez-vous d'une expérience dont vous êtes particulièrement fier(e), une expérience de réussite, récente ou ancienne. Explorez les différentes questions (quoi, quand, comment, qui ?...) (*accordez 10'*) Mettez-vous ensuite en binômes (ou trinômes) et partagez cette expérience. **Les écoutants** (*12 ans et +*) peuvent prendre (ou ne pas prendre) des notes. Ils peuvent recevoir comme consigne de ne pas intervenir, ou d'uniquement poser des questions permettant, si nécessaire, de renouer plus précisément encore avec l'expérience en question. Ils peuvent recevoir comme consigne de se préparer à exprimer ensuite face au groupe entier les qualités mises en œuvre par leur camarade dans cette expérience de réussite ainsi qu'une appréciation et une reconnaissance de leur mérite.

## 709 - La surenchère

(8 ans et +)

*(Préparez un petit texte à réciter, de préférence quelque chose de facile à dire, de connu ou que les élèves connaissent par cœur.)*

**Introduction** : cette activité invite à explorer la portée de la voix en passant de la **voix 'blanche'** (càd le **murmure**, qui correspond à une voix détimbrée, sans aucune 'coloration', mais cependant audible) à la **voix 'projetée'** (qui correspond au volume sonore le plus élevé sans que ce soit un cri). Correctement placée, la voix projetée peut avoir une très grande puissance et portée.

**Déroulement** : deux joueurs ont **mémorisé une phrase** courte (suggérée par l'animateur). Au début les 2 joueurs se tiennent au milieu de l'espace, tout proche l'un de l'autre. Ils échangent leurs phrases alternativement en utilisant la voix blanche. Ils doivent augmenter le

volume un peu plus à chaque réplique, après quoi ils font un pas en arrière.

**Conseil d'animation** : assurez-vous que l'espace soit suffisamment grand, afin que les joueurs aient l'occasion d'explorer leur voix projetée la plus forte.

---

## 710 - Les 3 cercles

(8 ans et +)

*(Préparez un petit texte à réciter, de préférence quelque chose de facile à dire, de connu ou que les élèves connaissent par cœur.)*

Un joueur se positionne devant le groupe, ayant mémorisé 3 phrases (ou un petit texte) ; il est assis sur une chaise (à quelque distance du groupe).

L'animateur introduit le jeu : il s'agit d'explorer la voix dans 3 configurations différentes.

Le **premier cercle** est celui auquel s'adresse la personne qui se parle à elle-même.

Le **deuxième cercle** est celui du dialogue avec une autre personne.

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 doit successivement dire son texte dans chacun des 3 cercles, de telle manière à ce qu'il soit à chaque fois entendu par le groupe. Dans le cas des deux premiers cercles, le joueur reste assis ; dans le deuxième, le joueur s'adresse à une personne en particulier ; dans le troisième il se lève et se tient debout face au public (ou un stade imaginaire).

L'animateur demande au groupe d'observer le langage corporel du joueur, et en particulier de son regard.

**Variante** : invitez le groupe entier 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 ?

Faites ensuite le tour du cercle en invitant chacun à explorer l'affirmation la plus significative sur les trois modes différents.

---

## 711 – Sculptures d'argile

(8 ans et +)

Divisez le groupe en binômes (un moyen de procéder est de former deux cercles, un cercle intérieur, un cercle extérieur : le cercle intérieur va sculpter, le cercle extérieur va se laisser sculpter). Précisez bien qu'il s'agit d'un exercice non-verbal et de rester donc en silence jusqu'à la fin. On ne parle pas et on ne 'montre' pas : il faut 'mettre en position', y compris le visage. Faites une brève démonstration.

**Instructions** : les A (cercle intérieur) vont modeler une sculpture, les B sont l'argile à modeler. Il s'agit pour les A de créer une statue exprimant un état émotionnel. Le sculpteur doit s'assurer que la situation et la pose qu'il choisit sont suffisamment confortables pour que la sculpture ne s'effondre pas. Sculptez le corps entier dans la position corporelle de l'état émotionnel que vous voulez exprimer. Les B quant à eux se comportent comme un paquet d'argile. Ils se laissent modeler sans faire aucun mouvement par eux-mêmes. Laissez le sculpteur autant que possible réaliser son œuvre. Figez-vous dans la forme qu'il vous imprime...

Accordez quelques minutes pour réaliser l'œuvre. Lorsqu'ils ont terminé, les sculpteurs rejoignent l'animateur au centre du cercle. Lorsque tous ont fini, le groupe de sculpteurs entame une visite du musée. L'animateur demande alors à l'artiste d'introduire son œuvre, de dire ce qu'il a voulu exprimer. On peut demander à la sculpture si la position lui permet effectivement de 'ressentir' l'émotion recherchée.

Ensuite on inverse les rôles.

**Attention**, il est impératif de donner un thème précis pour chaque exécution. Par exemple : A sculpte un état d'impuissance, de désespoir ; B sculpte un état de puissance, de confiance... Ou encore, au choix : A sculpte l'agressivité-la violence-la soumission, B sculpte l'assertivité-la bienveillance-la joie.

**Variantes** : cette activité peut se pratiquer en relation avec une variété de thèmes d'éducation émotionnelle. Pour le thème de ce chapitre (affirmation de soi, assertivité), on peut également scinder en groupes de 4 : un sculpteur et 3 sculptures qui interagissent, l'assertif, le soumis et l'agressif (voir 408).

On peut aussi faire un jeu de sculpture avec tout le groupe en cercle : un sculpteur au centre choisit les joueurs un à un et façonne une

sculpture de groupe sur un thème donné. Ou par sous-groupes de 5 ou 6 joueurs...

Il faudra alors débriefer l'activité en fonction de l'objectif recherché : ressentis, apprentissages, observations ?...

**Discussion** en rapport avec l'assertivité : quel est le langage corporel de l'assertivité ?

- . Regardez l'interlocuteur dans les yeux.
- . Corps bien droit, tête dressée, face à l'interlocuteur, exprimant calme et confiance. Ni crainte, ni menace.
- . À éviter : les mains sur les hanches, pointer le doigt, hausser le menton, détourner le regard, plisser les yeux, croiser les bras...

## 712 – Parler en public

(6 ans et +)

Invitez vos élèves à s'exprimer face à toute la classe (voire, si possible, face à toute l'école) ou face à un grand groupe. N'hésitez pas à créer des situations susceptibles de permettre ce type d'expérience.

**Variante** : demandez d'imaginer parler à toute l'école, depuis une estrade ou un balcon, exprimant des idées personnelles et importantes. Imaginez avoir à utiliser un microphone. Votre voix porte loin et est entendue de tous, écoutée avec intérêt...

(NB : le théâtre est évidemment un lieu d'apprentissage idéal dans cette perspective.)

**Discussion** : Quels sont les ressentis ?

Qu'est-ce qui rend difficile de parler à un groupe ? (Quelles les conditions sont plus exigeantes ?)

Quelles conditions rendent l'exercice plus facile ?

## 713 – Un sentiment de gratitude

(6 ans et +)

Faites une liste des choses qui sont '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, les 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...

Partagez votre sentiment de gratitude.



**Discussion** : cultiver ce sentiment de gratitude : c'est une voie d'accès à un état ressource, un sentiment de bien-être, de confiance.

---

## 714 – Jeux d'assertivité

(8 ans et +)

Impros simples :

**1) 1 seule chaise**, placée au centre. Deux joueurs à égale distance, tous deux en grand besoin/désir de s'asseoir (âgé, enceinte, boiteux, malade ou épuisé...)

Jouer : 1- subassertif / agressif  
2- assertif

**2) 3 joueurs** : A, B, C.

A au centre,

B à gauche, répète en insistant : *'J'ai besoin de toi. Viens m'aider, s'il te plait.'*

C à droite, insiste : *'Je dois te parler, en tête à tête. Maintenant, tout de suite...'*

A réagit : 1- agressif 2- subassertif (soumis) 3- assertif

**3) 2 joueurs** : A, B.

A : *'Ohhh ! Je ne supporte pas que tu renifles tout le temps comme ça ! C'est exaspérant. Prends un mouchoir !'*

ou : *'Tu n'as même pas pensé à amener ton cahier ! Tu es vraiment nul(le) !'*

ou : *'Qu'est-ce que tes vêtements sont ringards ! Tu n'as rien de mieux à te mettre ?'*

B réagit : 1- sub-assertif 2- agressif 3- assertif  
(+ alterner)

**4) 2 joueurs**. Un vendeur, un client :

A : *'J'ai payé plus que les autres pour ces bonbons (ces biscuits) ! C'est injuste ! Je ne vois pas pourquoi je devrais payer plus. Je veux que vous me remboursiez une partie !'*

B réagit : 1- sub-assertif 2- agressif 3- assertif

**5) 2 joueurs** :

A chante, un peu bruyamment. B juste à côté, essaye de faire ses devoirs.

B réagit : 1- sub-assertif 2- agressif 3- assertif

**6) 4 joueurs (A,B,C,D)** font la queue à la caisse d'un supermarché :

D arrive le dernier et passe tout le monde, disant qu'il est pressé.  
 A réagit agressivement – B réagit sub-assertivement – C réagit assertivement

## 715 – Questionnaire d'assertivité

(10 ans et +)

*Écrivez vos réponses aux questions. Partagez ensuite.*

1. Vous arrive-t-il d'acheter quelque chose que vous ne voulez pas vraiment, simplement parce que le vendeur vous en a persuadé ?  
*OUI - NON*
2. Lorsque vous ne comprenez pas vraiment ce qui est expliqué, demandez-vous facilement de répéter ou de clarifier ?  
*OUI - NON*
3. Avez-vous tendance à vous sentir coupable lorsque quelque chose ne se passe pas bien, même si ce n'est pas réellement votre faute ?  
*OUI - NON*
4. Avez-vous l'habitude de regarder vos interlocuteurs droits dans les yeux lorsque vous parlez ?  
*OUI - NON*
5. Doit-on souvent vous demander de parler plus fort afin d'être mieux entendu ?  
*OUI - NON*
6. Êtes-vous facilement intimidé(e) par les personnes représentant l'autorité ?  
*OUI - NON*
7. Avez-vous tendance à vous tenir bien droit ? *OUI - NON*
8. Vous arrive-t-il souvent d'être en colère, d'avoir envie de hurler, mais de vous taire ?  
*OUI - NON*
9. Parvenez-vous facilement à demander de l'aide (ou quoi que ce soit d'autre dont vous auriez besoin) sans vous sentir coupable ou embarrassé ?  
*OUI - NON*

### **DISCUSSION : Explication des résultats au questionnaire**

*La personne assertive répond comme suit :*

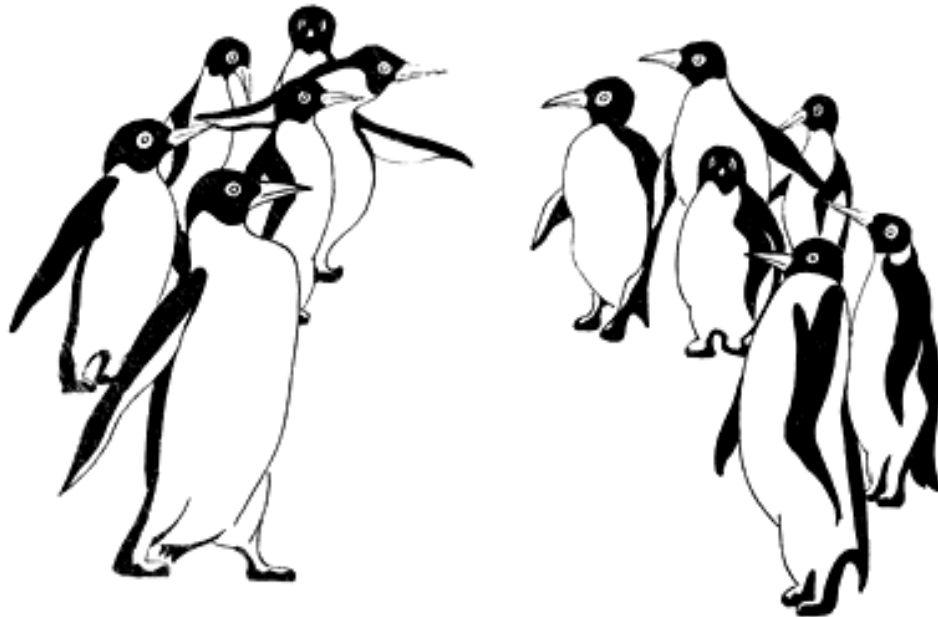
*1 : Non – 2 : Oui – 3 : Non – 4 : Oui – 5 : Non – 6 : Non – 7 : Oui –  
8 : Non – 9 : Oui*

- 1.** La personne assertive n'a pas peur de dire non. Elle se sent libre de faire les choix qui lui conviennent.
- 2.** La personne assertive assume pleinement ses besoins. Elle ne craint pas le jugement des autres et n'a pas peur de formuler des demandes.
- 3.** La personne assertive assume la responsabilité de ses propres attitudes, mais pas de celle des autres. Elle ne se sent pas coupable de ce qui échappe à son contrôle.
- 4.** Le contact visuel franc et direct suggère la sincérité, la confiance en soi, la présomption d'être écouté et entendu ainsi que la disponibilité, l'écoute.
- 5.** La personne assertive veut être entendue.
- 6.** La personne assertive ne se laisse pas intimider par le statut de son interlocuteur, quel qu'il soit.
- 7.** Une bonne attitude corporelle transmet une image positive. Lorsque le sujet est limité par un handicap physique, le regard et l'expression du visage peuvent également communiquer une image positive.
- 8.** La personne assertive s'arrange pour que ses besoins soient respectés (autant que possible, et tout en respectant ceux des autres). Elle ne laisse pas les situations tourner en crise sans s'exprimer.
- 9.** La personne assertive est capable de demander de l'aide (quel que soit son besoin) sans se sentir coupable et sans avoir peur de déranger. Le cas échéant, elle est capable de demander simplement si elle dérange ou non, et d'attendre le bon moment. Elle se respecte elle-même autant qu'elle respecte les autres.

Voir également :

<b>208 – Je suis MOI</b>	(6 ans et +)
<b>215 – Les choses qui comptent pour moi</b>	(6 ans et +)
<b>307 – Se sentir 'relax'</b>	(7 ans et +)
<b>405 – Un jour parfait</b>	(8 ans et +)
<b>508 – 'Je suis là !'</b>	(8 ans et +)
<b>705 – Poster de mes qualités (de mes forces)</b>	(6 ans et +)
<b>708 – Une expérience dont je suis fier(e)</b>	(8 ans et +)

<b>713 – Un sentiment de gratitude</b>	<i>(6 ans et +)</i>
<b>902 – L’inventaire de mes forces et faiblesses</b>	<i>(8 ans et +)</i>
<b>903 – Accéder à un espace positif</b>	<i>(8 ans et +)</i>
<b>913 – J’ai échoué !</b>	<i>(7 ans et +)</i>
<b>1003 – Ce que j’aime de moi</b>	<i>(6 ans et +)</i>
<b>1005 – Si j’étais célèbre</b>	<i>(6 ans et +)</i>
<b>1006 – Ce que j’aimerais réaliser</b>	<i>(6 ans et +)</i>
<b>1011 – Journal de mes réalisations</b>	<i>(8 ans et +)</i>
<b>1012 – Mes recettes de succès</b>	<i>(9 ans et +)</i>
<b>1103 – Estime de soi</b>	<i>(8 ans et +)</i>
<b>1106 – Votre jour de triomphe</b>	<i>(10 ans et +)</i>



## 8 - Gérer les conflits, résoudre les problèmes

L'objectif de ce thème est d'aider les enfants à identifier les compétences de résolution des conflits qu'ils ont déjà développées ou qui leur sont facilement accessibles, et de les inviter à les utiliser davantage, d'en faire un comportement habituel. De plus, en focalisant l'observation et la communication sur la recherche de solutions, ils apprendront rapidement à identifier de nouvelles compétences.

Face à un conflit dans un groupe, il sera beaucoup plus utile d'impliquer le groupe dans la recherche d'une solution plutôt que d'intervenir directement et d'imposer une solution d'autorité. Avec les petits (à partir de 5 – 6 ans), on pourra explorer ce thème en proposant des activités telles que décrites de 801 à 807. Avec les plus grands, on pourra en plus les inviter à se rassembler en cercles de parole et à exprimer leurs ressentis et avis concernant les solutions à mettre en place.

Les conflits ne sont pas nécessairement toujours identifiés comme tels. Les enfants peuvent être en souffrance dans une situation et se replier sur eux-mêmes plutôt que d'affronter une difficulté, relationnelle ou autre. Il sera utile de les inviter à se dire, à s'exprimer, autant par le dessin que par une verbalisation explicite qui leur sera peut-être moins aisée.

Nous avons déjà vu, dans les thèmes précédents, que la résolution des conflits est essentiellement une affaire de communication. Il s'agira d'être attentif à l'écoute qu'on offre et de développer la capacité d'entendre, de 'reconnaître' (explicitement) le message exprimé (voir **l'activité 520 – le message clair**), mais aussi de s'exprimer en parlant de soi, de ses propres ressentis, de ses besoins, de ses demandes. Il s'agira de plus, toujours, d'éviter d'exprimer des **jugements** ainsi que toute forme de **pression**, d'agressivité, voire de violence, verbale ou non-verbale.

## Bref récapitulatif sur les notions de 'Jugement' et de 'Pression'

### 1- Jugement : qu'est-ce que le 'jugement' ?

Nous utilisons ici le terme JUGEMENT dans son sens négatif, c'est-à-dire *'un message impliquant une évaluation CRITIQUE, négative'*. Il reflète une attitude opposée à l'acceptation. Il exprime une désapprobation et est généralement perçu comme agressif par la personne visée. Tout message blâmant ou culpabilisant est susceptible d'entraîner un conflit. Comment l'éviter ? D'abord en apprenant à l'identifier, ensuite en apprenant à l'utiliser le moins possible.

#### EXEMPLES :

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| - « <i>Tu es trop sensible !</i> »             | jugement (non-acceptation) |
| - « <i>Tu as mal ? Tu te sens frustrée ?</i> » | pas de jugement            |
| - « <i>Tu pleures comme un bébé !</i> »        | jugement (non-acceptation) |
| - « <i>Tu pleures ?</i> »                      | pas de jugement            |

Cette notion sera peu évidente pour les tout jeunes enfants, qui auront une tendance très naturelle à s'accuser mutuellement de toutes sortes de choses. Il faudra progressivement les inviter à identifier et à relâcher le côté agressif de certains messages verbaux et à développer une attitude d'écoute et de respect de l'autre.

Notez aussi qu'il convient de distinguer entre JUGEMENT et DISCERNEMENT. Le discernement est une compétence utile, à cultiver. Il relève de l'appréciation d'une situation, non pas en termes de blâme ou de critique, mais en termes de choix : est-ce utile ou non ? Cela convient-il ou non ? Faut-il que je m'y implique ou non ?

### 2- Pression : comment mettons-nous de la pression sur les autres ?

- en donnant des ordres, contraindre, forcer :  
*'Fais ceci... Arrête de faire cela...'*
- en étant émotif de manière victimisante : colère, tristesse (blâmant) : *'si tu fais cela je serai malheureux'*
- blâmer, critiquer, juger : *comment peux-tu être aussi égoïste !*
- violence verbale : crier, insulter, menacer
- violence physique : frapper, battre, blesser, torturer, violer, tuer
- par la manipulation (plus ou moins subtile) : mentir, influencer
- prendre sans demander, forcer la main, mettre devant le fait accompli
- chantage : *si tu ne le fais pas, je te...*

## Comment éviter la pression et le jugement ?

Quatre outils :

- 1) Identifier et relâcher ; changer de stratégie.
- 2) Utiliser des MESSAGES-JE : parler de soi, éviter de parler de l'autre.
- 3) Apprendre à respecter la différence, les ESPACES réciproques, le TERRITOIRE de chacun.
- 4) Formuler des DEMANDES, exprimer des demandes acceptables.

## Doit-on tout accepter ?

Comment faire face à quelque chose de réellement inacceptable ?  
 Comment dire NON sans agression, sans pression, sans violence ?  
 Être assertif sans agressivité (voir le thème précédent).

## ACTIVITÉS

---

### 801 – Un problème en moins

*(6 ans et +)*

Pensez à un problème, à un conflit, que vous avez réussi à résoudre par vous-même, tout(e) seul(e). Écrivez ou dessinez comment vous avez fait. Ensuite on va faire un partage.

---

### 802 – Dessiner les problèmes

*(6 ans et +)*

Imagine que les problèmes puissent être dessinés comme s'ils étaient des animaux des plantes, ou quoi que ce soit d'autre. Comment les verrais-tu ?

Pense à quelques-uns de tes problèmes et dessine-les. Il peut y avoir de petits problèmes, des problèmes moyens et (peut-être) de gros problèmes.

---

## 803 – Examiner les problèmes

(6 ans et +)

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

## 804 – Résoudre les problèmes

(8 ans et +)

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

## 805 – Le livre de SAGESSE

(6 ans et +)

Imagine que tu possèdes un livre très spécial. Un livre qui connaît les réponses à beaucoup de questions et à toutes sortes de problèmes. Ce grand livre est particulièrement utile pour résoudre des problèmes.



Lorsque tu poses une question à ce livre, il écoute toujours, et tôt ou tard il livre la réponse.

Pense à une question que tu aimerais poser à ce 'Livre de Sagesse'. Commence par écrire ou dessiner la question ou le problème que tu aimerais voir solutionné.

Ensuite, ferme les yeux et imagine que tu poses la question à ton 'Livre de Sagesse'... Attends la réponse. Que répond-il ? Qu'est-ce qui te vient comme réponse ?... Écris ou dessine ce qu'il dit.

Parfois la réponse vient tout de suite, parfois pas. Il se peut qu'il faille attendre quelques jours. Et puis, souvent à un moment où on ne s'y attend pas, soudain la réponse arrive !

## 806 – Quand on se dispute

(6 ans et +)

Il y a des choses qu'on fait parfois aux autres et qui ne sont pas très 'gentilles'. Quoi par exemple ?... (Activité **BRAINSTORMING** : dire des choses vilaines, injurier, se moquer, frapper, arracher un objet des mains, tirer la langue, bousculer, rejeter, ne pas écouter... etc.)

- 1) Cela vous est-il déjà arrivé qu'on vous 'embête' ? À quoi pensez-vous ? Partagez un exemple.
- 2) Comment se sent-on quand quelqu'un nous embête ou nous dispute ? Quels sont les ressentis possibles ? (*se sentir mal, blessé, triste, en colère...*)
- 3) Quelles sont les différentes manières de se disputer, d'ennuyer ou de fâcher quelqu'un ? (*Par exemple : frapper, cogner, menacer, insulter, mépriser, comparer, se moquer, critiquer, faire du chantage, exclure, rejeter,...*)
- 4) Quelles sont les raisons qui peuvent pousser quelqu'un à embêter une personne, à être méchant(e), à se montrer agressif(ve). Qu'est-ce qui fait qu'on développe de telles attitudes ? Quels besoins cela démontre-t-il peut-être ?

(Enchaînez avec l'activité suivante)

## 807 – Comment faire face aux disputes ?

(6 ans et +)

- 1) Lorsque tu es embêté(e) (disputé-e) par quelqu'un, que fais-tu ? Quelle serait l'attitude qui permettrait de résoudre le problème,

d'éviter la dispute ?

- 2) Lorsque tu vois quelqu'un se faire embêter (se faire disputer), que fais-tu ? Quelle serait l'attitude qui permettrait de résoudre le problème, d'éviter la dispute ?
- 3) Que penses-tu qu'il vaudrait mieux ne PAS faire ? Quelles sont les attitudes qui ne feraient qu'empirer la situation ?

## 808 – Identifier et assumer ses émotions

(8 ans et +)

(voir aussi 409)

Divisez le groupe en sous-groupes de 4 (ou constituez un seul petit groupe qui fera une 'démonstration' devant le restant du groupe qui observe).

Demandez à chacun de penser à une situation dans laquelle quelqu'un les a mis en colère (ou au moins 'énervés', agacés). À tour de rôle, chacun s'exprime ensuite :

- décrivez cette situation
- qu'a fait ou dit la personne ?
- comment vous sentiez-vous ?
- quels étaient vos pensées, vos jugements sur l'autre ?
- comment avez-vous réagi ?

Lorsque tous les quatre ont ainsi partagé leur expérience, ils refont le tour, mais cette fois en parlant d'eux-mêmes, utilisant des 'messages-je', identifiant leurs ressentis et leurs pensées en utilisant 'j'ai choisi de...' avant. Avec l'aide des autres, ils essaient ensuite d'identifier les possibles alternatives (comment j'aurais pu réagir différemment ? Par exemple : ignorer, m'en aller, sourire, interroger...).

On rapporte au grand groupe, qui exprime ses observations.

**Discussion** : comment communiquer ses ressentis ? Observez que nous avons tendance à communiquer des opinions, des jugements, plutôt que des ressentis. Cela complique de beaucoup nos relations. La communication se réduit à un match dans lequel on se renvoie la balle, en essayant de gagner le point. Quelles sont les stratégies qui permettent de sortir de ce schéma ?

(NOTE : cet exercice peut évidemment être utilisé dans le cas d'un conflit précis, demandant aux protagonistes concernés de venir s'exprimer devant le groupe de cette manière.)

## 809 – Les cartes de négociation

(12 ans et +)

En binômes ou en sous-groupes : négociez une solution équilibrée (gagnant-gagnant) aux situations suivantes :

A : Je voudrais faire partie de votre groupe de musique, c'est vraiment important pour moi.

B : Désolé, on a déjà un chanteur !

A : Maman, je voudrais que tu m'achètes cette veste. J'en ai vraiment besoin.

B : Elle est bien trop chère, je n'en ai pas les moyens !

A : J'ai vraiment besoin de l'ordinateur ce soir.

B : Désolé, moi aussi. J'en ai pour au moins deux heures encore.

A : Je voudrais voir ce documentaire à la télé. Il commence maintenant.

B : Ah non ! C'est mon feuilleton préféré. Pas avant une demi-heure.

A : Tu fais trop de bruit en mangeant ; ça me dérange !

B : Laisse-moi manger comme je veux !

A : C'est à ton tour de faire la vaisselle !

B : Impossible, j'ai trop de travail !

A : Range ta chambre !

B : C'est MA chambre, je la rangerai quand et comme j'en aurai envie !

A : Tu me dois 20 euros ! Tu avais promis de me les rembourser aujourd'hui.

B : Jamais de la vie ! Le service que je t'ai rendu vaut bien le double. J'estime t'avoir largement remboursé !

(Voir les cartes dans mon livre 'Éducation émotionnelle – guide de l'animateur').

## 810 – Se faire des ami(e)s

(6 ans et +)

Explorer en 'brainstorming' ou écrire en individuel avant de partager en sous-groupes (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 ?
- 

## 811 – Partager

(6 ans et +)

- 1) Que signifie le mot 'partager' ?
  - 2) Comment te sens-tu lorsque quelqu'un partage ses affaires personnelles avec toi ?
  - 3) Quand est-ce difficile pour toi de partager tes affaires personnelles ?
  - 4) Quand est-ce facile ?
  - 5) Quelles sont les choses faciles à partager pour toi ?
  - 6) Quelles sont les choses plus difficiles (ou impossible) à partager avec les autres ?
- 

## 812 – Le jour du partage

(4 ans et +)

Particulièrement indiqué pour les tout-petits (mais loin d'être inutile pour les plus grands) : choisissez un jour de la semaine (ou du mois) comme 'jour du partage' : c'est l'occasion (non obligatoire) d'amener quelque chose qui sera partagé, avec l'un ou l'autre ou avec tous. Apprendre à donner, apprendre à recevoir, apprendre à partager ce qu'on a. Un bonbon, un paquet de biscuits, une plaquette de chocolat, un petit jouet... Pas besoin d'achats ni d'argent. De petites choses simples seront suffisantes.

---

## 813 – Moi et les autres

(10 ans et +)

Répartissez en sous-groupes de 4 ou 5. Cette activité repose sur un travail individuel écrit au préalable, partagé et comparé ensuite. Idéalement, prévoyez des feuilles avec des cases à remplir, 4 feuilles différentes. Donnez les instructions étape par étape. Prévoyez suffisamment de temps : cette activité peut prendre largement plus d'une heure !

### 1) **Feuille 1** – PERCEPTION DE SOI

*Remplis les cases de cette feuille (seul et le plus spontanément possible) :*

Comment je me perçois (mes principales caractéristiques, qualités, attitudes, compétences) :

Si j'étais un animal, je serais :

Si j'étais une plante, je serais :

Si j'étais un objet, je serais :

Dans 10 à 20 ans, je serai :

### 2) **Feuille 2** – MA PERCEPTION DES AUTRES

*Utilise une case pour chacun des membres de ton groupe :*

Comment je le/la perçois (principales caractéristiques) :

S'il/elle était un animal, il/elle serait :

S'il/elle était une plante, il/elle serait :

S'il/elle était un objet, il/elle serait :

Dans 10 à 20 ans, il/elle sera :

### 3) **Feuille 3** – COMMENT LES AUTRES ME PERÇOIVENT

*Remplis une case pour chaque membre de ton groupe :*

Comment je pense qu'il/elle me perçoit (qualités, attitudes, compétences...) :

L'**animal** auquel il/elle m'associe :

L'**activité** à laquelle il/elle m'associe :

L'**objet** auquel il/elle m'associe :

Le **futur** auquel il/elle m'associe :

### 4) **PARTAGE** en sous-groupe

*Partagez tour à tour le contenu de vos feuilles, une feuille à la fois, en commençant par la feuille n°1 (NB : on peut aussi faire le partage après chaque feuille, étape par étape).*

### 5) **Feuille 4** – AUTO-EVALUATION

*Explorez par écrit les questions suivantes :*

- Comment évaluez-vous la perception que vous avez de vous-même ?

- Combien d'aspects mentionnés par les autres correspondent à votre propre perception de vous-même ?
- Lesquelles de vos caractéristiques n'ont pas été perçues par les autres ? Pourquoi pas, pensez-vous ?
- Quels aspects de votre personnalité sont perçus par d'autres mais pas par vous-même ?
- Y a-t-il des différences ou des similarités entre les mots utilisés par les différents membres de votre groupe à votre égard ?
- Comment comparez-vous votre perception des autres à celles des autres membres de votre groupe (concernant ces mêmes autres) ?
- Estimez-vous que votre perception des autres est équilibrée et complète ou plutôt superficielle et incomplète ?
- Comment vous sentiez-vous lorsque vous deviez vous exprimer sur les autres ? Étiez-vous capable de voir les côtés positifs de chacun autant que les aspects susceptibles d'être améliorés ? Étiez-vous capable de communiquer des aspects négatifs de manière constructive, encourageante ?
- Avez-vous utilisé des adjectifs jugeant, agressifs, voire blessants ?

#### 6) **Discussion** : retour au grand groupe

- Qu'avez-vous appris au cours de cette activité ? Que voulez-vous partager de votre auto-évaluation ?

## 814 – Solutionner un conflit

(12 ans et +)

Répartissez en sous-groupes de 4 ou 5.

**Instructions** : explorez par écrit d'abord, chacun pour vous, une situation conflictuelle (récente, de préférence, à l'école, à la maison ou ailleurs : quelque chose qui vous pèse, qui vous stresse ou qui vous met en colère...). Vous partagerez ensuite.

- 1) Quelle est la situation. Que s'est-il passé exactement ?
- 2) Qu'est-ce que je **RESSENS** exactement lorsque cette situation se présente, quelle émotion (colère, impuissance, tristesse, jalousie...) ?
  - Est-ce que j'assume la « responsabilité » de mes ressentis ? Est-ce que je me positionne en 'victime' ?
- 3) Quelles sont mes 'pensées' concernant cette situation (et la/les personnes concernées) ?
  - Quelles sont mes pensées jugeantes ou négatives ?
  - Qu'est-ce qui me paraît inacceptable, insupportable ?

- Est-ce que je fais «pression» ?
  - Est-ce que je «résiste» à quelque chose ?
  - Est-ce que je me justifie ?
  - De quoi ai-je peur ?
- 4) Quels sont mes BESOINS ?
  - 5) Quelles DEMANDES puis-je formuler (négociables, positives, réalistes) ?
  - 6) Est-ce que j'ECOUTE et accepte les messages de l'autre ?
  - 7) Quelle serait la **solution** gagnant-gagnant qui permettrait à chacun de se sentir respecté ?
  - 8) Quels sont les pas concrets que JE pourrais faire pour permettre à cette solution de se concrétiser ?
  - 9) A quoi verrai-je que la solution est bien en place ? Qu'est-ce qui sera différent ?

**PARTAGE** en sous-groupe, en cercle de parole.

**RAPPORTEZ** ensuite au grand groupe ce que cet exercice vous a permis d'apprendre.

## 815 – La pochette à solution

(6 ans et +)

Chaque enfant est invité à constituer sa propre pochette, après avoir exploré ensemble les différentes solutions face à un problème ou conflit. Une série de cartes présentant des solutions peut être parcourue. Elles peuvent suggérer d'aller vers un endroit plus calme, de retrouver certaines odeurs, certaines saveurs, ou certaines personnes... Elles peuvent suggérer des pensées positives, des affirmations, des rappels, des comportements, des mots à dire...

*(Voir également ce qu'a permis d'identifier l'activité 807).*

## 816 – La fiche de réflexion

(9 ans et +)

Lorsqu'un enfant pose un problème comportemental ou disciplinaire qui mérite une sanction, l'éducateur peut l'inviter à remplir une 'fiche de réflexion' dans laquelle l'enfant répond lui-même, par écrit aux questions suivantes :

- 1 – que s'est-il passé ? Quel a été ton comportement ?

- 2 – comment te sens-tu par rapport à cet événement ?
- 3 – que comptes-tu faire afin d'éviter que cela ne se reproduise ?
- 4 – que penses-tu mériter comme punition ?
- 5 – quelle tâche d'intérêt général proposes-tu d'accomplir ?

Le point 5 reste bien entendu facultatif et ne sera appliqué que dans la mesure où l'éducateur estime qu'une réparation est nécessaire.

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

## 817 – Explorer la confrontation

(9 ans et +)

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

- **Inversion des rôles** : les deux protagonistes font un jeu de rôle devant le groupe ; ils se glissent dans leur peau réciproque et jouent/adoptent ce qu'ils perçoivent des attitudes de l'autre. L'éducateur veillera à rectifier, le cas échéant, les représentations incorrectes. Le groupe peut être sollicité dans cet exercice d'observation et invité à formuler des suggestions de représentation plus correctes.
- **Ritualiser le conflit** : la tension entre les deux protagonistes peut être représentée par une agression symbolique, dans laquelle ils se crient à tour de rôle (sans se toucher !) 'OUI' – 'NON'. On pourra également les inviter à se mettre dos à dos et à se pousser (sans utiliser les mains !) en criant tour à tour 'OUI' – 'NON'. Les joueurs seront ensuite invités à respirer et identifier les ressentis dans leur corps, puis à se regarder et pratiquer un autre exercice, tel par exemple que '219 - Qu'observez-vous ?'.
- **Communication inversée** : chacun est invité à exprimer '*ce que je crois que tu penses de moi*'.
- **Répétition** : chacun est invité à répéter exactement ce que l'autre dit, de manière suffisamment précise et correcte pour que l'autre soit satisfait.

## 818 – Contrat de résolution positive

(9 ans et +)

À remplir par l'élève :



1) Description du comportement problématique (*observation + explication du pourquoi le comportement est problématique*) :

.....

2) Ce que je peux faire différemment :

.....

3) Ce qui se produit comme effet (négatif) lorsque j'ai ce comportement :

.....

4) Ce qui va se produire comme effet (positif) lorsque j'adopte le nouveau comportement (*s'il y a lieu, convenir d'une récompense journalière, hebdomadaire, mensuelle et/ou annuelle*) :

.....

5) Ce que l'enseignant peut faire pour me soutenir dans l'observation de ce contrat :

.....

6) Ce que les parents peuvent faire pour m'aider à atteindre cet objectif :

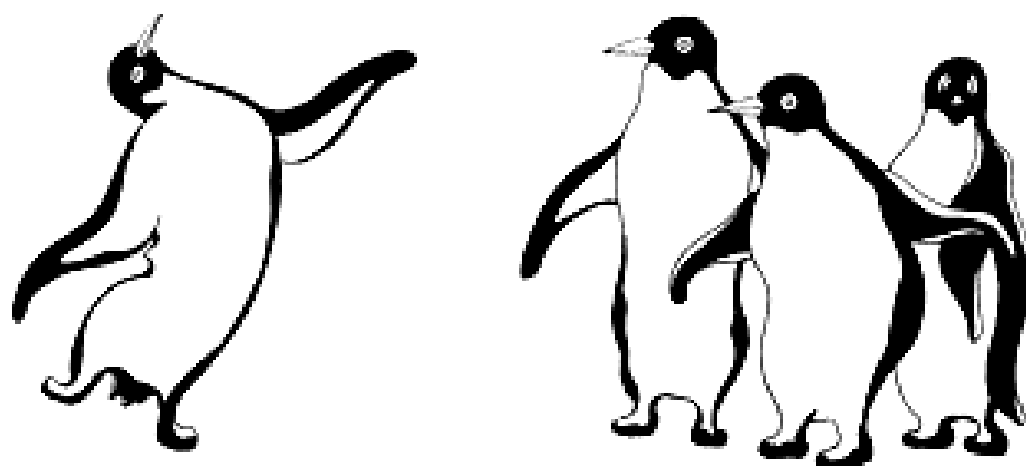
.....

---

Voir également :

**520 – Le message clair**

**521 – le message JE**



## 9 – La pensée positive : ce que je choisis de penser

Le thème de la pensée positive est bien connu, mais il reste néanmoins fort mal utilisé en éducation. La capacité de pratiquer une élémentaire hygiène mentale et de maîtriser ses modes de pensée représente une compétence fondamentale dans la vie. On ne peut négliger de l'enseigner aux enfants dès le plus jeune âge.

Qu'il s'agisse des messages qu'on exprime envers les autres ou de ceux qu'on alimente en soi, nous sommes tous occasionnellement sous l'emprise de schémas de pensée qui, littéralement, nous empoisonnent la vie. Et le plus souvent, il n'est pas facile de s'en dépêtrer. Quelles sont les compétences qui peuvent nous y aider ? Voilà ce qu'il convient d'explorer avec les enfants. Il faudra ensuite qu'ils apprennent à faire des choix, de manière à rééquilibrer leur être, à se remettre dans une énergie plus positive, et par conséquent à gérer leur existence de manière plus satisfaisante.

Les activités de ce chapitre seront peut-être moins adaptées aux tout-petits (moins de 7 ans), mais dès le plus jeune âge il sera utile d'attirer progressivement l'attention des enfants sur la manière dont ils 'pensent' et leur montrer comment 'positiver', comment 'recadrer', afin de les inviter à explorer des perspectives plus positives.

Commençons par une brève récapitulation des principes de base\*

### **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

---

\* Vous trouverez davantage sur ce sujet dans mes autres livres, '*Pratique de l'éducation émotionnelle*' et '*Thérapeute à cœur ouvert*'.

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.

Voici quelques exemples de comment on peut modifier un schéma de pensée négatif en schéma positif :

### Schéma négatif

Je me trompe toujours

J'ai fait une erreur stupide

Je ne parviendrai jamais à faire cela

Tu n'es pas à la hauteur de cette tâche

Je n'ai encore jamais fait ça

C'est trop difficile

Je n'ai pas ce qu'il me faut

Je n'ai pas le temps

Cela ne marchera jamais

Je n'ai pas les compétences qu'il faut

Ce n'est pas assez bien

Personne ne me parle

### Schéma positif

>>> Comment faire pour ne plus me tromper la prochaine fois ?

>>> Que m'apprend ce que j'ai fait ?

>>> Si je persiste je développerai une nouvelle compétence.

>>> Avec le potentiel que tu as, tu devrais pouvoir accomplir cette tâche

>>> C'est l'occasion d'apprendre quelque chose de neuf

>>> Comment puis-je simplifier ?

>>> Où puis-je trouver ce qu'il me faut ?

>>> Comment vais-je trouver le temps qu'il me faut ?

>>> Comment vais-je faire pour que cela fonctionne ?

>>> Je vais trouver quelqu'un qui pourrait m'aider

>>> Comment pourrais-je faire mieux ?

>>> A qui pourrais-je parler ?

## Quelques conseils pour aider à développer l'optimisme :

1. **Recadrer** : lorsqu'un élève dit quelque chose de négatif, par exemple, "*je n'y arriverai jamais...*" encouragez-le à **recadrer** sa perspective, par exemple : "*Quelle nouvelle compétence aimerais-tu développer ?*"
2. Soyez un bon **modèle** : pratiquez ce que vous enseignez. Démontrez vous-même abondamment l'approche positive.

3. 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.

## Introduire les AFFIRMATIONS POSITIVES

Les affirmations positives sont :

- ▶ **des mots simples et forts, véhiculant une intention claire ;**
- ▶ **formulés de façon positive**, affirmant des possibilités, un choix clair : '*Je peux, je veux, je suis, je choisis de...*'. Une affirmation négative ('*je décide de ne plus t'embêter*' ; '*j'arrête de fumer*') ne fait qu'affirmer un combat 'contre' quelque chose ;
- ▶ **en «message-je»** : on affirme pour soi-même, pas pour quelqu'un d'autre ;
- ▶ formulés **dans l'instant présent** (pas dans le futur : '*je vais essayer...*', '*je commence demain...*') ;
- ▶ affirmant **l'être** : '*Je peux, je veux, je suis, je choisis de...*' (non pas l'espoir, l'attente, le désir...) ;
- ▶ chargés d'**intention** (avec une totale adhésion personnelle) ;
- ▶ **répétés régulièrement.**

## ACTIVITÉS

### 901 – Le conte collectif 'Pessimiste – Optimiste'

(8 ans et +)

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, librement. 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 la plus pessimiste possible, choisissant systématiquement une issue négative, dramatique.

Exemple d'amorce :

- «*Je me réveille. Il est dix heures du matin. 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.

## 902 – L'inventaire de mes forces et faiblesses

(8 ans et +)

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

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

Dans la troisième, inscrivez les qualités que vous aimeriez développer, vos espoirs, vos intentions.

(NOTE : pour les enfants qui ne savent pas encore écrire, cette activité peut être menée verbalement.)

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

3) **Discussion** : Que ressentez-vous lorsque vous vous placez dans la perspective de vos 'forces', de vos 'talents' ? Apprenez à 'accéder' à cet espace ressource en vous, en reconnaissant pleinement vos forces, vos qualités.

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

SUGGESTION : Tenez votre liste à jour si de nouveaux aspects se précisent.

## 903 – Accéder à un espace positif

(8 ans et +)

- 1) Pensez à une qualité (ou une compétence) que vous aimeriez avoir.
  - 2) Identifiez une personne qui possède cette qualité ou cette compétence, quelqu'un qui représente pour vous, dans ce domaine, un modèle parfait.
  - 3) Fermez les yeux et imaginez être cette personne... Glissez-vous dans sa peau... Ressentez ce que c'est d'avoir cette compétence... Ressentez la confiance... Respirez dans ces sensations... Faites-les pleinement vôtres... Affirmez posséder la qualité recherchée : je suis... j'ai...
  - 4) Partage.
- 

## 904 – Une journée parfaite

(6 ans et +)

- 1) Imaginez avoir une journée parfaite, la plus parfaite possible... Décrivez (ou dessinez) ce qui se passe... Décrivez ce que vous faites et comment vous vous sentez.
  - 2) Faites la liste des 'ingrédients' nécessaires (les conditions extérieures et intérieures) pour qu'une journée soit 'parfaite' pour vous.
  - 3) Partage.
- (voir également l'activité 405)
- 

## 905 - «À cause de...», «grâce à...»

(9 ans et +)

- 1) – Pensez (écrivez) à un aspect (ou trois) de votre vie qui vous paraît difficile, une circonstance que vous n'aimez pas et qui mène, dans votre esprit, à une conséquence négative. Une circonstance dont vous diriez **«à cause de cela, je ne peux pas...»** ou **«à cause de cela, je suis obligé de...»**. Par exemple : «Parce que je suis né dans une famille pauvre, je ne peux pas venir à l'école en voiture... ou je suis obligé de venir à pied...». Une simple phrase, pas besoin de me donner toute une histoire. OK ? (Après quelques instants, invitez les élèves à exprimer l'exemple auquel ils pensent.)

2) - Maintenant j'aimerais que vous repreniez cette même circonstance, mais que vous la reformuliez différemment, en commençant par «**grâce à...**», suivi de «**je peux...**». Au lieu d'une conséquence négative, identifiez une conséquence positive, une opportunité que cette circonstance vous a apportée. 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.» Vous identifiez donc une conséquence positive. OK ? (*Après quelques instants, invitez les élèves à exprimer l'exemple qu'ils ont identifié.*)

3) **Discussion** : ressentez la différence. D'un côté on est dans une énergie négative, on se plaint... De l'autre on est dans une énergie positive. C'est très différent ! Observez qu'il y a toujours un côté négatif et un côté positif des choses. Tout dépend de comment vous regardez. Apprenez à voir le côté positif : cela vous renforce, vous donne de l'énergie, de l'optimisme, de la pêche.

- Pouvez-vous donner quelques exemples de croyances **négatives** qui contribuent à rendre votre vie misérable ?

- Pouvez-vous donner quelques exemples de croyances (ou affirmations) **positives** qui vous aident à être pleinement satisfaits de vous-mêmes et de votre vie ?

## 906 – Faire des erreurs

(9 ans et +)

1) Qui n'a jamais fait d'erreur ?

2) Est-il possible d'apprendre sans faire des erreurs ?

*Quelle conclusion ? -> c'est OK de faire des erreurs ! L'erreur est une expérience utile : elle nous permet d'apprendre.*

3) Qu'est-ce qui fait que quelque chose est considéré par d'autres comme une faute, une erreur, quelque chose de 'mal'... ?

*Un regard négatif, un jugement.*

4) Comment se sent-on lorsqu'on pense avoir fait une erreur, avoir subi un échec ?

*Mal !*

5) Que peut-on faire après avoir fait une erreur ?

> **reconnaître** (plutôt que nier) : c'est important ! Identifier ce qui n'a pas fonctionné correctement.

> **chercher et voir comment faire mieux**. Apprendre quelque chose : *qu'est-ce qu'il y a que je n'ai pas encore compris ? - Qu'est-ce qui serait plus satisfaisant ?*



- > **s'excuser** (s'il y a eu du dégât, quelqu'un de blessé, de mécontent) : très important aussi ! Comment ?...
    - *je suis désolé !*
    - *pardon*
    - *je ne savais pas...*
    - *d'accord, j'ai compris, je ne le ferai plus, etc...*
  - > **réparer** les dégâts, et peut-être demander : *que puis-je faire pour réparer mon erreur ?*
  - > **autres** ?...
- 6) (pour les adolescents) Pensez à l'un ou l'autre de **vos plus évidents regrets**, des choses que vous préféreriez ne pas avoir faites, des échecs, des choses dont vous avez un peu honte...
- Qu'est-ce qui, à votre avis, était une erreur ? Pouvez-vous identifier le jugement que cela comporte ? Quelle croyance négative sous-tend votre jugement ?
  - Identifiez ce que cette expérience vous a appris.
  - **PARTAGE ET DISCUSSION** : tout est expérience ! L'idée d'erreur ou d'échec n'existe que dans votre jugement, dans votre appréciation de cette expérience. En réalité, il n'y a jamais d'erreur ou d'échec, il n'y a qu'expérience. Même lorsque vos choix entraînent la souffrance de quelqu'un d'autre, votre regret est une demande de pardon, un désir de réparation. Là se trouve l'apprentissage, le gain offert par l'expérience.
- (Voyez aussi : **913 – J'ai échoué !**)

## 907 – Identifier la croyance négative – les cartes

(12 ans et +)

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 très centrés sur leurs propres petits intérêts et 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. De quel côté choisis-je de me situer ?)*

- 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 et plus intelligents 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 le livre 'Education émotionnelle, guide de l'animateur', éditions Le Souffle d'Or).*

## **908 – Affirmations positives - les cartes**

*(10 ans et +)*

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...)*
- J'ai très peur de l'obscurité ! *(J'ai facilement une sensation d'angoisse qui remonte lorsque je me trouve dans l'obscurité, mais je sais qu'il n'y a pas de réel danger.)*
- Je déteste les mathématiques, mais je n'ai pas le choix, je dois les subir ! *(Les mathématiques ne sont pas mon fort, mais je choisis d'y aller à mon rythme et de progresser autant que je peux.)*
- Il y a 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.)*

(Voir les cartes dans le livre 'Education émotionnelle, guide de l'animateur', éditions Le Souffle d'Or).

---

## 909 – Recadrer les croyances négatives

(12 ans et +)

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) **À GAUCHE** : inscrivez vos plus évidentes croyances négatives :

- 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.

Reconnaissez ces affirmations 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.

2) Maintenant, 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-il de se dire à lui-même à la place de ces pensées négatives ?

**À DROITE** 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. Répétez-les, ressentez-les, appropriiez-vous-les le plus pleinement possible.

3) **Partage**. Que vous apprend cette expérience ?

---

## 910 – Redistribution des cartes

(10 ans et +)

Les enfants sont invités à écrire sur une carte (ou feuille de papier) quelque chose de négatif par rapport à eux-mêmes, quelque chose qu'ils n'aiment pas en eux, une incapacité, une plainte... On mélange ensuite et on redistribue les cartes *en s'assurant que personne ne reçoive la sienne*, ce qui peut être fait en divisant la classe en deux, ramasser à

gauche et donner à droite, ramasser à droite et donner à gauche). Chacun lit la carte qu'il a reçue et identifie une affirmation positive qui peut recadrer l'affirmation négative.

---

## 911 – Yoga du rire

(7 ans et +)

En binômes, A et B sont assis en face-à-face. A commence par un rire artificiel (un rire de bon cœur – non pas un rire moqueur ou cynique !) qu'il maintient plusieurs minutes, jusqu'à ce qu'il passe au rire réel. Lorsque le rire réel s'estompe, il repasse au rire artificiel, jusqu'à ce qu'il puisse retrouver un rire réel... et ainsi de suite. B maintient le contact visuel et peut rire librement, comme cela lui vient. Après 5 à 6 minutes, on inverse les rôles : B fait le yoga du rire, A rit librement.

---

## 912 – Bonnes nouvelles

(7 ans et +)

Lors d'un tour de cercle, chacun est invité à dire brièvement une nouvelle positive, une expérience agréable, une émotion positive, un petit bonheur... Cela ne doit pas nécessairement être un événement important ; de toutes petites choses peuvent également être un réel moment de bonheur (tel qu'un sourire, une fleur, un rayon de soleil).

**Variante** : on peut faire un partage spontané plutôt qu'un tour de cercle : qui a une bonne nouvelle récente à partager ?

---

## 913 – J'ai échoué !

(7 ans et +)

Invitez la classe (le groupe) à lever fièrement un bras bien tendu (comme un sportif de compétition avant qu'il ne s'engage dans l'épreuve) en disant : 'j'ai échoué' (ou 'je *me sens* stupide', 'je me suis trompé'...). Il s'agit d'explorer comment être fier de ses échecs, puisqu'ils représentent nos meilleures opportunités d'apprentissage.

**Variantes** : appelez un volontaire devant la classe, en l'invitant à déclarer la même chose, face au groupe. Le groupe ensuite répond par des applaudissements fournis et des bravos. Invitez le volontaire à s'exprimer sur ce qu'il ressent. On poursuit en invitant d'autres candidats à faire cette expérience (généralement très libératrice).

**Discussion** : invitez le groupe à voir l'idée de l'échec ou du ridicule comme un jugement inutile. En réalité, il n'y a jamais ni échec ni

ridicule. Il n'y a que des expériences d'apprentissage, et toutes sont bienvenues. Identifiez vos ressentis d'inconfort, vos jugements et amusez-vous en. Apprenez à célébrer vos expériences quelles qu'elles soient. Célébrons les échecs ! Et recadrons-les en opportunités d'apprentissage.

---

Voir également :

**708 – Une expérience dont je suis fier(e)**

**706 – Cercle d'appréciation**

**713 – Un sentiment de gratitude**

**314 – Transformer les cauchemars**



## 10 - Je sais ce que je veux : je me fixe des objectifs

La capacité à relever les défis de la vie et à se fixer des objectifs réalistes, atteignables, représente une compétence essentielle également. Savoir ce qu'on veut et faire des choix clairs résulte du sentiment d'estime de soi et de la motivation, certes. Mais il y a aussi un grand bénéfice à en tirer : cela rehausse l'énergie et le sentiment de puissance. Immanquablement, la performance s'en trouve améliorée.

Plutôt que de faire pression, l'éducateur avisé saura motiver ses élèves en leur laissant clarifier leurs propres choix. Lorsqu'ils sont confrontés à des tâches, des défis ou des apprentissages particuliers, nous pouvons aider les enfants à explorer les questions suivantes : *'Que veux-tu exactement ? Quel résultat aimerais-tu obtenir ? Comment penses-tu pouvoir y arriver ? Quels sont les pièges à déjouer ? Comment vas-tu t'y prendre ?...'*

Pour tout éducateur, il est essentiel de bien comprendre et d'intégrer dans ses attitudes le principe que la contrainte ne fonctionne pas. Elle dévalorise et prive le sujet de motivation. Seul le choix librement consenti est générateur de motivation, d'énergie, de confiance (même s'il peut y avoir des stimulants, des récompenses à la clé...). Il en résulte que tout processus d'apprentissage ne sera réellement efficace que lorsque le sujet a le sentiment que c'est son choix de le faire.

Invitez donc le plus possible vos enfants à identifier leurs propres objectifs et leurs propres choix en ce qui concerne leurs apprentissages et leurs méthodes de travail.

Bien entendu, il s'agit ici de responsabiliser, non pas de déresponsabiliser. Les choix dont nous parlons sont des choix individuels, des choix concernant la manière dont nous regardons, dont nous pensons et - bien entendu - dont nous nous comportons. Tout cela ne signifie nullement qu'il faille laisser les enfants décider de tout ou les encourager à ne faire que ce qu'ils veulent, à ne suivre que leurs propres petits désirs, à ignorer les besoins des autres ou les rythmes collectifs. Au contraire, là aussi les choix qu'ils feront auront des conséquences précises : le respect des autres, des contrats et des consignes, sera plus payant que la désinvolture. Il faudra leur apprendre

à respecter un équilibre entre les besoins et objectifs individuels et collectifs, entre la liberté et le sens de responsabilité, c'est-à-dire la cohésion du système auquel on appartient. Ceci est vrai pour l'école, pour la famille et pour la société dans son ensemble.

Le thème des choix et des objectifs est donc étroitement lié à celui de la 'responsabilité', tel que nous l'avons exploré précédemment (*voir chapitre 4 : Je suis responsable de mes choix*). Il sera utile de récapituler les aspects majeurs de ce thème et d'établir un lien avec certaines de ses activités ou de ses prises de conscience.

Quelques directives complémentaires pour aider à se fixer des objectifs :

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

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

1. Favorisez l'auto-apprentissage, l'autogestion : encouragez la découverte par la recherche personnelle ; offrez des choix ; encouragez à se fixer des objectifs personnels.
2. Offrez une assistance dans l'identification des objectifs, de manière à assurer que les objectifs soient réalistes, accessibles, pertinents dans le cadre des apprentissages recherchés.
3. Aidez à identifier les ressources, les compétences acquises, les prises de conscience.
4. Reconnaissez tout progrès, célébrez tout succès, appréciez et offrez un soutien constant. Identifiez et maximisez (de façon réaliste et crédible, sans exagération) la moindre réussite, minimisez les erreurs ou manquements.

5. Demandez aux élèves d'auto-évaluer leurs performances, leurs travaux.
6. Assurez-vous qu'ils s'amuse : le plaisir, la légèreté, la détente sont des facteurs de motivation essentiels.
7. Expliquez le pourquoi des apprentissages proposés, les objectifs et bénéfiques à long terme.
8. Reconnaissez les différents styles et rythmes d'apprentissages, les différents types d'intelligences.
9. Offrez une variété d'approches différentes, incluant des méthodes moins conventionnelles, telles que visuelle, auditive, kinesthésique, par le mouvement, le langage corporel, le changement de cadre, l'environnement musical, l'art et le cerveau droit...
10. Favorisez les processus et la dynamique de groupe, le travail en équipe. Assurez-vous que l'environnement social soit reliant, intégratif et respectueux des différences.

## QUESTIONS À EXPLORER AVEC LES ENFANTS :

- Pour quelles raisons pourrait-on vouloir 'se' changer (ou changer quelque chose dans sa vie) ?
- Qu'est-ce qui rend le changement facile ou difficile ?
- Qu'est-ce qu'on peut faire pour nous stimuler dans nos projets de changement ?
- Quel genre de récompenses aimerions-nous particulièrement (et pourrions-nous demander lorsque nous atteignons nos objectifs) ?

## ACTIVITÉS

---

### 1000 - Car-Wash (et «Podium»)

(6 ans et +)

Placez-vous en deux lignes parallèles, de longueur égale. Tournez-vous vers l'intérieur et faites-vous face, de façon à pouvoir tout juste vous toucher les mains (environ 80 cm). Serrez-vous, épaules contre épaules, de manière à former un couloir. Voilà : vous formez maintenant



le tunnel de lavage, une machine dont la fonction est de nettoyer les voitures. Chacun à votre tour, vous allez vous identifier à la voiture de votre choix, et traverser ce tunnel. La machine va vous donner exactement le traitement que vous désirez, mais bien entendu vous devez exprimer votre demande avant de vous engager dans le tunnel. Vous pouvez demander soit un traitement délicat, soit un traitement vigoureux, en profondeur. La machine vous frotera, vous polira... mais toujours de manière respectueuse. Elle est conçue pour offrir exactement ce que le client souhaite.

A cette extrémité-ci vous allez, lorsque viendra votre tour, vous positionner devant le tunnel et annoncer clairement quel type de voiture vous êtes, dans quel état vous êtes, et quel traitement vous souhaitez. Par exemple : «Je suis une FERRARI toute neuve et j'ai besoin d'un dépoussiérage délicat», ou : «Je suis une vieille RENAULT rouillée et je souhaite un lavage intensif complet, avec polissage superwax...». Ensuite, vous avancez dans le tunnel, les bras croisés sur la poitrine, si vous désirez, à la vitesse qui vous convient. Vous pouvez le traverser en 10 secondes, ou au contraire vous y prélasser pendant plusieurs minutes, sans toutefois vous y endormir. Et vous ne pouvez pas faire marche arrière. Arrivés à l'autre extrémité vous vous replacez dans une des rangées, et à l'autre bout le suivant se met en position... OK ? Si vous portez des lunettes, il peut être utile de me les remettre pendant votre passage. Y a-t-il des questions ?... Prêts ? Allons-y...'

### **Variantes**

- 1) La voiture lavée peut avoir les yeux bandés, si le niveau de confiance est élevé.
- 2) à l'arrivée, la voiture remise à neuf peut monter sur un **podium** (une chaise) et se faire chaudement et bruyamment applaudir par le groupe, comme un champion.

**Discussion** : comment avez-vous ressenti ce jeu ? Combien il est important d'apprendre à exprimer clairement ce qu'on veut...

## **1001 – Changement magique**

(6 ans et +)

Imagine être un(e) magicien(ne) capable de se transformer en toutes sortes de choses, selon ses souhaits.

- 1) Qu'aimerais-tu changer ? En quoi aimerais-tu te changer ? En quoi cela serait-il différent pour toi ?
- 2) Ferme les yeux et imagine que ce changement se réalise, maintenant. Comment te sens-tu ? Qu'est-ce qui est différent dans

ton expérience de qui tu es, de ce que tu peux faire ? Quelle est la chose que tu aimerais faire maintenant, dans cette nouvelle condition ?

---

## 1002 – Ce que j’aime en moi

(6 ans et +)

Quelles sont les choses que tu aimes en toi-même, les choses que tu ne voudrais certainement pas changer ?

---

## 1003 – Ce que j’admire chez les autres

(6 ans et +)

*(Pour les plus grands : écris d’abord, partage ensuite)*

Qui admires-tu ? Pour quelles raisons ? Quelles sont les qualités de ces personnes que tu admires ?

Quelles sont les qualités ou les compétences que tu aimerais développer pour toi-même ?

Comment penses-tu que tu pourrais y arriver ?

---

## 1004 – La boutique du changement

(9 ans et +)

Commencez cette activité par une petite relaxation, de manière à préparer les enfants à cet exercice de visualisation. Ensuite :

« Imagine une grande boutique où tu peux trouver tout ce que tu veux, gratuitement : un physique différent, un caractère différent, des compétences, des qualités... Tout ce que tu peux souhaiter comme qualités et compétences s’y trouve. Ce magasin t’appartient. Tu y es chez toi. Tu peux prendre tout ce que tu veux, et y laisser ce dont tu ne veux plus.

- 1) Que prendrais-tu comme qualités nouvelles ?
- 2) Qu’y laisserais-tu comme défaut, mauvaise habitude, incompétence ou inhibition ?...
- 3) Tout ce que tu prends, tu peux l’intégrer immédiatement et ressentir la différence dans ton être.

Lorsque tu es prêt, dirige-toi vers la sortie. Il n’y a rien à payer. Et d’ailleurs tu pourras toujours retourner à ce magasin et continuer à y

prendre de nouvelles choses. Prends le temps de ressentir la différence, l'être puissant et magnifique que tu es désormais... »

**Conseil d'animation** : cette activité peut idéalement être proposée comme un exercice de visualisation, les yeux fermés, après avoir exploré les deux activités précédentes (ce que j'aime en moi ; ce que j'aime moins en moi ; ce que j'admire chez les autres). Guidez une brève relaxation (ressentir le corps, la respiration...) et parlez lentement, en laissant du temps pour entrer dans l'imaginaire... (*voir aussi au chapitre suivant, comment mener une relaxation.*)

## 1005 – Si j'étais célèbre

(6 ans et +)

Fais la liste des compétences exceptionnelles pour lesquelles tu aimerais être mondialement reconnu et admiré :

*'J'aimerais être célèbre pour.....'*

## 1006 – Ce que j'aimerais réaliser

(6 ans et +)

Pense, imagine, fais la liste des choses que tu aimerais accomplir, réaliser, un jour, cette année, ce mois-ci, aujourd'hui...

## 1007 – Poster de mes objectifs

(8 ans et +)

Sur une feuille de papier (suffisamment grande), dessine des lignes avec une case à cocher lorsque l'objectif mentionné sera atteint. Inscris au fur et à mesure les différents objectifs que tu te proposes d'atteindre. Et 'coche' la case lorsque c'est fait. Modèle :

_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

## 1008 – Réaliser ses objectifs

(8 ans et +)

- 1) Pense à quelque chose que tu aimerais beaucoup avoir (ou faire, ou être).
  - 2) Imagine (et écris) les différentes étapes qu'il te faudra pour atteindre cet objectif.
  - 3) Ferme les yeux et imagine-toi dans le futur, ayant déjà atteint cet objectif. Prends le temps de réellement être là, dans cette expérience future. Perçois-en tous les détails, les sensations. Respire bien dans cette expérience.
  - 4) Décris ensuite comment tu te sens dans cette expérience et partage.
- 

## 1009 – Feuille d'évaluation de mes objectifs

(8 ans et +)

Fais une feuille pour chacun des objectifs que tu te fixes. Sur chacune, tu mentionnes :

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

## 1010 – Déguisements

(4 ans et +)

Invitez les enfants à apporter de la maison quelques éléments de déguisement et de grimage/maquillage. Invitez-les ensuite à s'échanger certains de ces éléments et à s'aider mutuellement à se relooker de fond en comble, à explorer une certaine extravagance, ou au contraire de la rigidité... y compris la coiffure, les chaussures, voire le maintien. Tenez un cours (ou plusieurs, une demi-journée ou une journée entière) dans ces accoutrements, à des places différentes que celles qu'ils ont d'habitude. Faites ensuite un partage sur les impressions. Explorez les habitudes, les goûts, les couleurs, l'intérêt de la diversité et du changement.

---

## 1011 – Journal de mes réalisations

(8 ans et +)

Que signifie le terme 'réalisation' ?

Tenez un journal (ou une feuille, un poster affiché...) avec toutes vos réalisations, les objectifs atteints. Pensez, pour entamer cette liste, aux petites (ou grandes) réalisations que vous avez déjà accomplies, récemment. Vous pouvez qualifier l'importance de vos réalisations en y mettant de une à cinq étoiles. Vous pouvez convenir d'une récompense lorsque la liste (ou un nombre d'étoiles) sera complétée.

---

## 1012 – Mes recettes de succès

(9 ans et +)

Réfléchissez avec l'ensemble du groupe (ou en petits groupes) et notez le maximum d'idées sur ce qui aide à atteindre ses objectifs. Quelles sont les recettes de succès, les conditions qui favorisent, les clés à ne pas négliger ? Vous pouvez également faire la liste des pièges à éviter. Ces deux listes peuvent être inscrites sur un poster, en deux colonnes : ce qui favorise et ce qui empêche.

Invitez ensuite chaque élève à identifier ce qui est le plus valable pour lui/elle personnellement, les clés à utiliser et les pièges à éviter. Invitez-les à dresser leur propre liste de conditions : je réussirai si...

---

## 1013 – Quelques objectifs à explorer

(9 ans et +)

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

### COMPÉTENCES PERSONNELLES

- Écrire régulièrement dans mon journal
- Identifier et accueillir mes ressentis
- Identifier mes besoins
- Développer la confiance
- Assumer la pleine responsabilité de mes choix
- Relâcher mes jugements
- Accueillir, ressentir et relâcher mes peurs
- Développer des attitudes positives
- Pratiquer des affirmations positives
- Me concentrer sur les solutions plutôt que sur les problèmes
- Clarifier mes objectifs

- Pratiquer la relaxation
- Autre :

### COMPÉTENCES COMMUNICATIONNELLES

- Écouter plus attentivement
- Formuler des demandes recevables (ouvertes, réalistes, positives,...)
- Questionner plutôt que répondre directement
- Utiliser des messages-‘je’
- Exprimer mes ressentis
- Exprimer mes besoins
- Exprimer des demandes ouvertes/négociables
- Pratiquer la résolution de conflits
- Autre :

### COMPÉTENCES SOCIALES

- Accorder davantage d’attention aux besoins des autres
- Maintenir un contact visuel avec ceux qui me parlent ou à qui je parle
- Pratiquer l’appréciation
- Participer plus activement aux cercles de partage
- Participer plus activement aux jeux
- Être plus présent, plus attentif
- Autre :

*(Complétez la liste, identifiez les objectifs pratiques appropriés à vos élèves...)*

---

## 1014 – Objectifs mélangés

*(8 ans et +)*

Demandez à chacun d’écrire sur une carte (ou une petite feuille de papier) un objectif personnel. Ramassez et mélangez les cartes, puis redistribuez-les (en vous assurant que personne ne retrouve la sienne !). Chacun lira ensuite la carte reçue (à haute voix) et dira comment cet objectif, à leur avis, serait le plus aisément (efficacement) atteint, quels sont les pas à faire, les conseils pratiques.

---

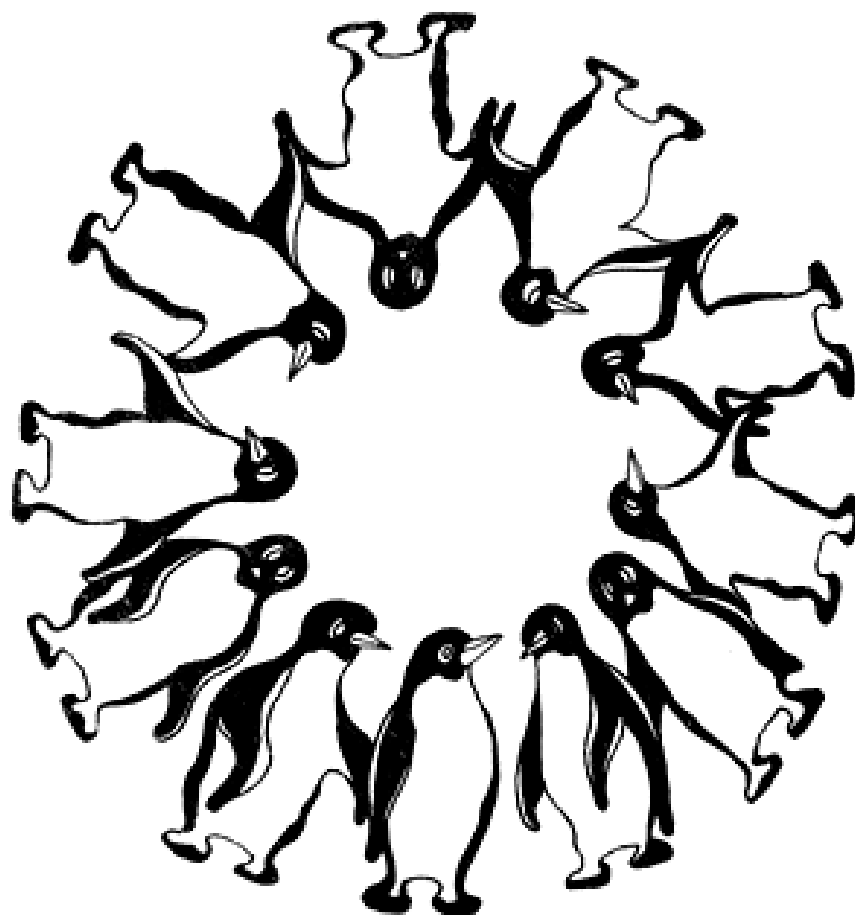
## 1015 – L’objectif du jour

*(8 ans et +)*

Faites le tour du groupe et invitez chacun à exprimer ce qu’il souhaite accomplir aujourd’hui. Quel est son objectif du jour ?

---

*Voir également :*

**818 – Contrat de résolution positive***(9 ans et +)*

## 11 - Le travail intérieur : respirer, se relaxer, visualiser...

La capacité de s'intérioriser afin de gérer consciemment ses espaces intérieurs est une compétence qu'on ne peut négliger. Elle implique d'apprendre à focaliser son attention sur ce qui se passe à l'intérieur de notre être, tant dans sa dimension physique qu'émotionnelle, mentale et spirituelle. Cet apprentissage se fait très naturellement, par le biais de l'utilisation de la respiration consciente, les temps de silence, la relaxation, la visualisation créative, l'identification des sensations et de l'énergie dans le corps. Des approches telles que la sophrologie et l'haptonomie vont également dans ce sens et offrent des outils intéressants à explorer. Dans ses étapes ultérieures, on pourra guider cet apprentissage vers l'identification de différents espaces intérieurs, d'espaces ressources et d'espaces blessés, ainsi que la pratique du 're-centrage' dans un espace ressource, de la 'méditation', etc.

Pour le travail avec de jeunes enfants, il s'agira bien entendu d'utiliser les outils les plus simples, et pour une durée adaptée à leur capacité d'attention.

Ce travail intérieur représente bien davantage que de la simple 'relaxation'. Il représente une partie essentielle de l'éducation émotionnelle. Il renforce considérablement la capacité de l'individu à gérer son expérience et à accéder à ses ressources intérieures.

### Quelques conseils pratiques

Les exercices de relaxation proposés ci-dessous requièrent une approche appropriée. Commencez par des exercices simples et courts.

- **Posture** : une relaxation peut se faire en position debout, assise ou couchée. La position assise a l'avantage d'être confortable tout en permettant de se tenir bien droit. La position couchée favorisera l'endormissement. Il vaut mieux éviter d'être « affalé » ou la tête penchée. La respiration se fera bien mieux lorsque la colonne vertébrale est droite, la tête posée en équilibre. Demandez de décroiser les jambes et les bras. Indiquez clairement que s'il y a un besoin de bouger en



cours d'exercice afin de réajuster sa position, cela reste toujours autorisé...

- **Yeux fermés ou non** ? Ce n'est pas essentiel. Certains enfants peuvent avoir des difficultés à fermer les yeux (comme certains adultes d'ailleurs). Ne vous en inquiétez pas. Ne forcez rien. Si l'expérience se révèle sécurisante, ils s'y habitueront. On peut d'ailleurs parfaitement se relaxer en gardant les yeux ouverts. Toutefois, avant de demander aux enfants de fermer les yeux, expliquez-leur ce que vous avez l'intention de faire.

- **Rythme** : tout exercice de relaxation cherche à induire un ralentissement des rythmes physiques. Il convient par conséquent d'adopter un langage nettement plus lent que d'habitude, car le rythme de la voix sera le premier inducteur de relaxation. Lisez (ou prononcez librement) l'exercice en respectant des moments de silence : le temps d'un écho qui répète les mots... Respectez le rythme de la respiration. Accordez des moments d'expérience intérieure... Sachez trouver le bon rythme, ni trop rapide ni trop lent. Un exercice de relaxation ne doit pas être trop long.

- **Voix** : le ton de la voix guidant une relaxation est également important. Faites appel à vos timbres doux, profonds, rassurants. Avec la pratique, cela se fera très naturellement. Evitez de chuchoter. Il faut qu'on vous entende clairement !

- **Respiration** : une relaxation commencera idéalement par focaliser l'attention sur la respiration. Que l'instruction soit « respirez confortablement », « respirez profondément », ou « percevez la sensation de l'air qui passe dans vos narines et pénètre dans vos poumons... », l'objectif est toujours de focaliser le mental sur la respiration, autant que d'induire un ralentissement des rythmes physiques.

- **Musique** : l'utilisation d'une musique douce, non rythmée, peut être utile, mais n'est pas obligatoire. Cela peut favoriser une certaine atmosphère, voire aider le mental à se concentrer sur l'écoute, mais cela peut aussi détourner l'attention de l'exercice proposé. Une musique de relaxation peut s'avérer utile pour induire une atmosphère de détente, surtout dans des moments d'activité en silence.

- **Ceux qui s'endorment** : il peut arriver que certains s'endorment durant une relaxation. Cela indique en tout cas un relâchement total et une grande sécurité. Si c'est le cas, n'en faites pas un problème. Néanmoins, l'objectif d'une relaxation est de détendre le corps et le mental tout en gardant la conscience en éveil, claire et alerte. Vous pouvez d'ailleurs le rappeler lors de l'induction de la relaxation : « Votre mental est au repos... votre corps s'enfonce dans une détente profonde, et votre conscience reste parfaitement alerte... »

- **Si vous proposez une « visualisation »**, veillez à la maintenir simple. Ne suggérez pas trop les détails et les ressentis. Proposez une expérience où le sujet est créateur. Il vaut mieux inviter à visualiser un 'paysage magnifique' que 'une plage de sable blanc avec des cocotiers et un coucher de soleil'... Evitez de parler trop, de faire appel à la réflexion. Restez simple, axés sur l'ancrage.
- **Retours** : n'oubliez pas de demander aux participants comment ils ont vécu l'expérience, si le rythme leur convenait, etc... Cela vous permettra le cas échéant d'ajuster.

## EXERCICES GUIDÉS

---

### 1100 – La respiration de l'arbre

(8 ans et +)

Après avoir expliqué brièvement que vous allez faire un petit exercice de respiration et de relaxation, invitez les enfants à fermer les yeux et à ressentir leur respiration. Demandez-leur de respirer un peu plus profondément, mais pas trop, toujours confortablement. Invitez-les à imaginer qu'ils sont comme un arbre, planté dans la terre, avec des racines qui s'enfoncent profondément dans le sol. Suggérez-leur de respirer vers les profondeurs de la terre, de sentir l'énergie de la terre qui monte en eux lorsqu'ils inspirent... puis d'expirer en renvoyant cette énergie vers les profondeurs de la terre... Invitez-les à percevoir ce lien avec la terre, à ressentir la présence de la terre et de toute la vie qu'elle contient...

Vous pouvez suivre le texte suivant :

*'Nous allons nous amuser à nous transformer en arbre... un bel arbre, grand et solide... chacun peut l'imaginer comme il veut...'*

*Porte d'abord ton attention vers tes pieds... Ils sont bien plantés sur la terre, même comme s'ils étaient **dans** la terre... Tu peux te sentir bien enraciné, avec des racines qui plongent profondément dans le sol...*

*Et à chaque inspiration, tu sens la force de la terre monter en toi... à chaque expiration, tu expires vers les profondeurs de la terre...*

*Tu es bien enraciné... tu te sens relié(e) à tout ce qui t'entoure...*

*Tes jambes et ton tronc sont bien souples, tout en restant solidement droits... Tu te sens pousser vers le ciel...*

*Tes bras peuvent se lever, comme des branches... avec des feuilles qui captent la lumière du soleil...*

*Et en respirant, tu sens cette lumière qui descend dans tout ton être...*

*À chaque inspiration, tu captes l'énergie de la terre par les racines, et la lumière du soleil par tes feuilles...*

*À chaque expiration, tu retransmets cette énergie à tout ce qui t'entoure... la vie autour de toi, les autres arbres, la nature, les animaux, les gens... la terre entière...*

*Un léger petit vent souffle dans tes feuilles... Tu peux danser avec le vent, mais ton tronc reste bien solidement planté dans le sol...'*

*'Juste respirer... et ressentir...'*

*'Maintenant tu te prépares à revenir ici, dans cette classe, et à quitter l'image de cet arbre, tout en gardant en toi les sensations de puissance, de lumière, de liberté...'*

## **1101 – Relaxation corporelle simple**

(8 ans et +)

Fermez les yeux, et ressentez votre respiration...

Inspirez lentement, profondément... expirez lentement...

Continuez à respirer comme cela... et ressentez la détente qui s'installe en vous...

Maintenant, serrez les mains, comme si vous écrasiez une petite balle dans chacune de vos mains... encore plus fort... Ressentez comme vos muscles sont tendus...

Maintenant relâchez cette tension. Laissez vos mains devenir toutes molles, toutes détendues. Sentez la différence...

La relaxation est une manière de détendre le corps entier de manière à ce qu'il se sente comme vos mains maintenant.

Revenez vers votre respiration, et continuez à respirer lentement, profondément. Imaginez que votre corps est comme un ballon. Lorsque vous inspirez, sentez votre poitrine, votre thorax, qui se gonfle d'air... Lorsque vous expirez, imaginez le ballon qui se dégonfle...

Continuez à respirer en remplissant le ballon... puis en le laissant se dégonfler... Pffff...

Inspirez par le nez... le ballon se gonfle... Expirez... le ballon se dégonfle...

Souvenez-vous de la différence entre tension et détente, comme on vient de le voir avec la main. Maintenant, voyez comment vous pouvez tendre les muscles de vos jambes... Tendez tous vos muscles... le plus fort possible... puis détendez... relâchez complètement... Vos jambes sont complètement détendues, toutes molles comme un chiffon... Peut-être vous paraissent-elles lourdes...

Maintenant, tendez vos bras... tous les muscles des bras et des épaules... le plus tendu possible... puis détendez... relâchez complètement... Vos bras sont lourds et mous comme un chiffon...

Respirez et ressentez cette détente... Laissez cette détente s'installer dans tout votre corps... Chaque muscle est détendu... plus aucune tension... Votre corps tout entier est lourd et détendu...

Observez votre respiration... Elle est plus lente, plus profonde... continuez à respirer lentement, de plus en plus profondément... Inspir... Expir... Inspir... Expir...

Il n'y a rien à penser, rien à faire, juste être là et respirer... profondément détendus...

(Pause...)

Observez bien comment vous vous sentez... Observez comme il est bon d'être profondément détendus...

Maintenant la relaxation est terminée... Il est temps de revenir à votre état normal... Gardez les yeux fermés quelques instants encore, tandis que vous ramenez peu à peu votre corps vers l'éveil, étirant vos doigts, vos orteils... puis vos bras et vos jambes...

Lorsque vous serez prêts, vous pourrez ouvrir les yeux et vous étirez plus complètement encore...

## 1102 – Respiration et détente pour les enfants

(8 ans et +)

*En position debout pour commencer :*

Laissez votre corps se détendre. Levez les bras en les étirant le plus haut possible au-dessus de la tête... Étirez tout le corps... Puis relâchez les bras, laissez-les pendre mollement... respirez...

Maintenant on refait la même chose, cette fois en inspirant lorsqu'on étire les bras vers le haut... et en expirant lorsqu'on les laisse retomber...

Une dernière fois, inspir et étirer vers le haut, expir et relâcher...

Maintenant, **asseyez-vous**, les bras pendants et relâchés sur le côté.

Explorez comment la respiration vous détend lorsque vous respirez plus lentement, plus profondément...

Inspirez, puis retenez votre respiration un instant, puis expirez lentement... Inspir... repos... expir...repos...

Inspir... repos... expir...repos...

Continuez à respirer dans ce rythme...

Placez une main sur votre thorax et l'autre sur votre estomac. Sentez vos mains bouger avec la respiration...

Inspir... repos... expir...repos...

(...)

Relâchez vos bras, laissez-les retomber sur les côtés, tout en continuant à respirer lentement et profondément...

Imaginez qu'il y a une bougie en face de vous. Lorsque vous expirez, soufflez l'air très lentement, assez pour faire bouger la flamme, mais pas assez pour l'éteindre... Tout doucement... fffffff...

Lorsque vous inspirez, imaginez la flamme qui se penche vers vous... En expirant, la flamme vacille et se penche en s'éloignant de vous...

(...)

Maintenant, explorez le soupir. En expirant, soupirez et relâchez-vous complètement... Ahhhh... Inspir... puis Ahhhh...

Inspir... puis Ahhhh...

OK, prenez le temps de ressentir la détente dans votre corps...

Vos bras et vos jambes sont bien relâchés...

Imaginez maintenant que votre corps est comme un ballon, que vous remplissez d'air en inspirant..., et que laissez se dégonfler en expirant...

Votre cage thoracique s'ouvre et se gonfle sur l'inspir...

Puis se dégonfle sur l'expir...

Maintenant, explorez comment vous pouvez expirer très lentement et vous vider complètement... Inspirez d'abord... puis expirez l'air très lentement, encore et encore... le plus vite possible...

Quand le ballon est tout à fait vide, laissez-le se remplir à nouveau... faites une petite pause, puis laissez-le se vider, très lentement...

tout à fait vide... (...)

Voilà ! Prenez quelques instants maintenant pour ne plus penser à rien, juste ressentir la détente... Appréciez comme il est bon d'être pleinement détendu...

(...)

Maintenant, laissez votre corps revenir à son état d'éveil normal, étirez-vous et bougez dans tous les sens que vous voulez...

## 1103 – Estime de soi

(8 ans et +)

Installez-vous dans une position confortable... et portez votre attention sur votre respiration...

Respirez profondément et détendez-vous en expirant lentement tout l'air de vos poumons...

Installez-vous dans une respiration lente et confortable... et laissez votre corps se détendre de plus en plus... De plus en plus profondément... de plus en plus confortable... détendu... totalement en paix...

Imaginez un endroit où vous vous sentez à l'aise... peut-être sur une plage, ou dans un pré fleuri, dans une cabane dans un arbre, ou dans un lieu totalement imaginaire... votre endroit préféré... Imaginez-le comme vous le voulez... et installez-vous dedans, détendu, confortable...

Imaginez bien tous les détails de cet endroit : les objets... la vue... les odeurs... les sons... peut-être quelques personnes familières autour de vous... et des sensations de détente dans votre corps... Vous restez calmement dans cet endroit, juste respirer et pleinement profiter de cet instant merveilleux...

Là, en cet endroit, en ce moment, vous vous sentez très en paix et très bien... et vous pouvez dire, à l'intérieur de vous-même :

Je suis en paix...

Je suis ce que je suis...

et tout est bien...

je me sens bien d'être qui je suis...

Je fais aussi bien que je peux...

Les résultats que j'obtiens n'ont aucune réelle importance...

Je n'ai pas besoin d'être parfait(e)...

Je n'ai pas besoin de me comparer aux autres...

Je suis doué(e) pour certaines choses...

et moins pour d'autres...

Je peux apprendre de nouvelles choses,  
et développer de nouvelles compétences...

Tout cela est un chemin d'expériences

et d'apprentissages...

Je suis ce que je suis,

Je suis parfait tel(le) que je suis...

Tout est bien...

Tout est parfaitement bien...

(...)

Repensez à votre endroit merveilleux. Respirez dans les sensations de plaisir et de bien-être que vous y percevez...

Gardez ces sensations bien ancrées en vous lorsque vous vous préparez à revenir vers votre vie normale...

Je vais compter jusqu'à 3, et vous reviendrez progressivement vers votre état d'éveil normal, en pleine forme et en pleine confiance...

Un... inspirez profondément... et expirez lentement...

Deux... un autre inspir profond.... et expir...

Trois.... vous êtes bien là, bien éveillés et en pleine forme...

Prenez le temps de vous étirer...

## **1104 – Être plus gai**

*(10 ans et +)*

Prenez une position confortable. Fermez les yeux et portez votre attention sur les sons que vous entendez... Juste entendre... accueillir tous ces sons... rien à penser...

(...)

Maintenant, tournez votre attention vers l'intérieur de votre corps... Percevez le poids du corps sur la chaise, les pieds sur le sol... Ressentez votre corps, les sensations diverses, votre respiration...

Sentez le mouvement de votre thorax qui se gonfle lorsque vous inspirez, qui se dégonfle lorsque vous expirez... Laissez votre respiration se ralentir et s'approfondir... Simplement respirer, paisiblement... confortablement...

Laissez votre corps se détendre... laissez toute tension se dissoudre et s'évacuer lorsque vous expirez...

(...)

Maintenant, j'aimerais que vous vous souveniez d'un moment particulièrement joyeux... un de vos meilleurs souvenirs... un moment où vous étiez gais et rieurs, où vous vous amusiez pleinement...

(...)

Que faisiez-vous ?

Que ressentiez-vous ?

Laissez-vous retrouver ces sensations... replongez-vous dans cette atmosphère joyeuse...

(...)

Ce que vous percevez de cette expérience joyeuse, cet espace de gaieté et d'insouciance en vous, représente un espace intérieur, une partie de votre être qui est toujours présente... Vous pouvez toujours, n'importe quand, retrouver cet espace en vous...

Il vous suffit d'affirmer à l'intérieur de vous-même :

Je suis joyeux(se) et gai(e)...

Je peux être joyeux(se) et gai(e) en ce moment...

Même lorsque je rencontre des difficultés, lorsque les choses semblent difficiles, je peux retrouver mon espace de joie et de gaieté...

(...)

Observez bien comment vous vous sentez en ce moment... puis revenez à votre respiration... Sentez l'air qui entre et sort de vos poumons...

Percevez les sensations diverses dans votre corps...

Percevez les sons autour de vous... le poids de votre corps sur la chaise, de vos pieds sur le sol...

Lorsque vous vous sentez prêts, ouvrez les yeux et regardez autour de vous... Souriez à tous ceux qui vous entourent... Gardez bien avec vous votre moi joyeux et gai... La vie est un grand jeu...

## 1105 – Exercices de visualisation

(8 ans et +)

Après avoir offert une relaxation du corps, l'animateur peut proposer ceci :

*Lorsque je prononce le mot 'paisible', quelle est l'image que cela évoque en vous ?... Restez avec cette image, explorez-la...*

*(Option : dessinez cette image)*

*Maintenant, j'aimerais que vous imaginiez une chaise. N'importe laquelle. Juste une chaise... Observez bien sa forme, sa couleur... Est-elle en bois, en plastique, en métal ou autre chose ?... Imaginez-vous vous asseoir dedans, est-ce confortable ?... Pouvez-vous imaginer cela ?...*

*(Option : dessinez cette chaise)*



*Maintenant, j'aimerais que vous imaginiez un endroit (réel ou imaginaire) que vous aimez beaucoup, un endroit où vous pouvez vous sentir totalement à l'aise, heureux... Comment est-il cet endroit ? Regardez bien tous les détails de ce lieu...*

*(Option : dessinez ce lieu)*

*Maintenant, j'aimerais que vous vous souveniez de votre petit déjeuner de ce matin. Qu'avez-vous mangé ?... Qu'y avait-il sur la table ?... Comment vous sentiez-vous ?... Quel goût avaient les choses que vous avez mangées ?... Quelles conversations avez-vous eues ?...*

*(Option : dessinez votre petit déjeuner)*

## **1106 – Votre jour de triomphe**

*(10 ans et +)*

Fermez les yeux et respirez lentement, profondément... Laissez votre corps se détendre...

Imaginez que vous assistez à une prestigieuse cérémonie de remise de prix... style Oscars, Césars, Palme d'Or... Et là, soudain, c'est vous qu'on appelle sur la scène. Vous vous levez, sans aucune peur. L'immense foule applaudit... C'est une cérémonie organisée spécialement pour célébrer une personne très spéciale qui a réalisé quelque chose de très spécial : VOUS...

Là, vous montez avec légèreté les quelques marches qui vous mènent à la grande scène. Tout le monde est heureux... Tout le monde sait ce que vous avez fait et vous apprécie... Une présentatrice est là avec un microphone. Elle vante vos mérites... Puis elle vous remet un magnifique trophée et un énorme chèque... Vous êtes désormais riche et célèbre... Vous saluez la foule et souriez... Vous les remerciez... Ils se lèvent et applaudissent follement... tous ces gens vous aiment et vous apprécient énormément... Vous êtes réellement très important(e) pour eux...

Prenez quelques instants pour ressentir et apprécier cet instant...

Fier(e) d'être qui vous êtes... Simplement heureux(se)...

Vous sentez l'amour de tous... et vous ressentez de l'amour pour tous...

Respirez profondément dans cette sensation...

## **1107 - Relaxation pour faciliter l'expression créative**

*(8 ans et +)*

*Cette activité vise à guider les élèves dans l'expression de leurs ressentis par le biais de la peinture. Vous les inviterez à réaliser deux peintures, soit sur deux papiers différents, soit sur les deux faces d'une même feuille (si le matériau colorant utilisé est sec...).*

*Commencez par installer les enfants face à une feuille de papier vierge, et à portée de main d'une boîte de crayons, craies, feutres ou bâtons de couleur (bien entendu, cette activité peut également être utilisée pour des réalisations avec de la peinture, auquel cas il faudra prévoir les protections et le matériel approprié, pots de couleur, palettes, eau, pinceaux, chiffons...).*

*Ensuite, **lisez (ou racontez) une histoire** susceptible d'évoquer des ressentis, des projections, des émotions... Puis, guidez-les dans l'exercice suivant :*

Fermez les yeux et portez votre attention sur les sensations dans votre corps... Il peut y avoir de la tristesse... ou de la colère... Il peut y avoir de la peur... ou des tensions... ou quoi que ce soit d'autre... Respirez et ressentez les sensations, quelles qu'elles soient...

Maintenant, imaginez que les sensations dans votre corps soient des couleurs... Quelles couleurs imaginez-vous (ou voyez-vous) ?...

Lorsque vous êtes prêts, ouvrez les yeux et sélectionnez la ou les couleurs de vos ressentis... puis exprimez ces ressentis librement sur la feuille de papier devant vous...

Commencez n'importe où... et laissez votre bras, votre main, bouger sans trop chercher à représenter quoi que ce soit... Donnez librement expression à ce que vous ressentez... Peu importe à quoi ressemblent vos gribouillis... Pas besoin de penser à quoi que ce soit...

Vous pouvez évidemment changer de couleur ou utiliser plusieurs crayons à la fois... Vous pouvez dessiner avec vos deux mains... Continuez à exprimer vos ressentis... remplissant la feuille de vos gribouillis... jusqu'à ce que vous ayez le sentiment que l'énergie émotionnelle qui était dans votre corps s'est pleinement exprimée sur le papier...

**Lorsque vous avez terminé** votre dessin, prenez l'autre feuille (ou retournez votre feuille).

Maintenant, refermez les yeux et portez votre attention vers votre respiration... Inspirez profondément... et expirez lentement, en relâchant toute tension...

Inspirez... et relâchez...

Inspirez la détente... expirez toutes les sensations d'inconfort...

Laissez chaque partie de votre corps se détendre... Imaginez la détente s'installer depuis vos pieds jusqu'à votre tête...

Laissez vos pieds et vos jambes s'alourdir, détendus, confortables... Détendez vos fesses, votre bassin, votre dos... Les bras, le thorax, la gorge... puis le visage et toute la tête...

Inspirez la détente....

Expirez vers les profondeurs de la terre toute tension, toute peur, toute énergie inconfortable...

Inspirez l'énergie du sol, purifiée, apaisante... (...)

Maintenant, visualisez cette détente... cette tranquillité qui s'installe en vous...

Quelles en sont les couleurs ?...

Lorsque vous êtes prêt(e)s, ouvrez les yeux et sélectionnez-la ou les couleurs qui représentent ce que vous ressentez maintenant...

Et de nouveau, laissez votre main se mouvoir librement sur la feuille de papier... Exprimez – n'importe comment – ce que vous ressentez en ce moment... Donnez une expression à cette détente qui est en vous...

À mesure que vous dessinez, la détente se renforce encore davantage...

Chaque mouvement est un approfondissement de votre détente...

(...)

Poursuivez aussi longtemps que vous en avez besoin, jusqu'à ce que vous sentiez que le dessin exprime bien votre état intérieur...

*(Terminez cette activité par un partage individuel, éventuellement en sous-groupe. Laissez chacun montrer et exprimez ce qu'il a ressenti et ce qu'il a exprimé. Demandez bien de ne faire aucun commentaire sur les dessins : l'objectif n'est évidemment pas de faire du 'beau', ou même quoi que ce soit de plaisant ou de déplaisant...)*

Voir également :

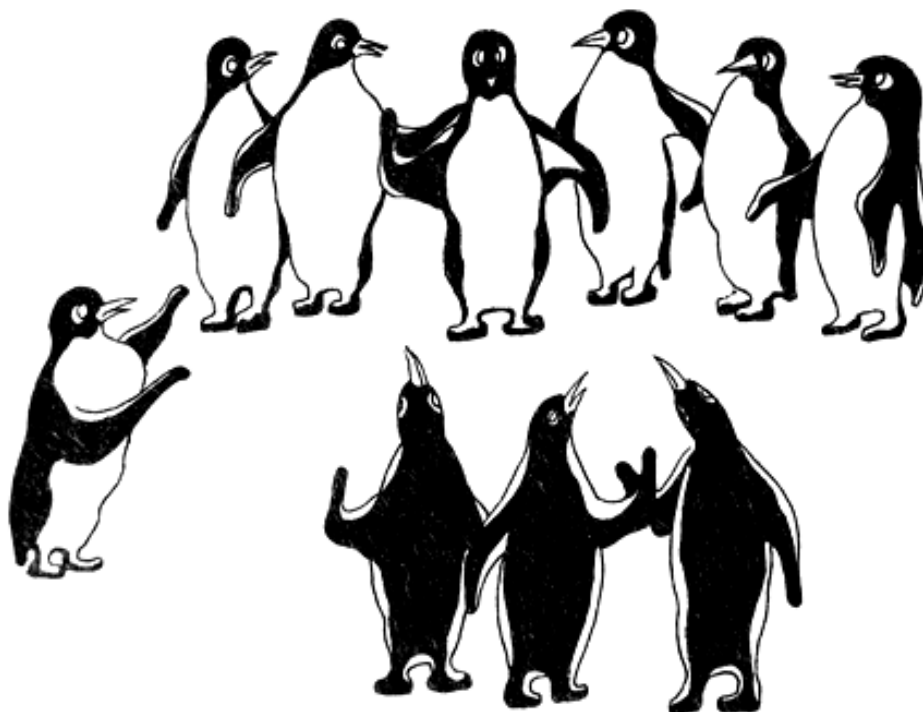
## **512 - La relaxation d'écoute**

Ressources :

- **L'Enfant et la Relaxation**, Geneviève Manent
- **Relaxations créatives pour les enfants**, Geneviève Manent

- **5 relaxations vers la confiance et l'estime de soi**, Geneviève Manent (CD)

Tous trois aux éditions Le Souffle d'Or ([www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr))  
[www.manent-relaxation.fr](http://www.manent-relaxation.fr) ([contact@manent-relaxation.fr](mailto:contact@manent-relaxation.fr))



## 12 – Pédagogie coopérative : développer le sens de la coopération et du travail en équipe

*Pour ceux qui ne s’y seraient pas attardés, je reprends ici partiellement ce que j’ai déjà dit dans la partie introductive (« Enseigner avec intelligence émotionnelle »).*

Le développement de nos capacités à travailler et vivre ensemble de manière coopérative plutôt que compétitive est une des exigences fondamentales de notre monde d’aujourd’hui. Il n’y a pas d’alternative à notre survie : nous devons apprendre à vivre ensemble dans le respect, l’écoute, l’entraide et le souci du bien-être mutuel. C’est là, bien évidemment, que se situe toute l’importance de l’éducation émotionnelle. Apprendre à coopérer.

Mais la **pédagogie coopérative** va bien plus loin. Elle préconise de coopérer pour apprendre. Elle place l’élève en tant qu’acteur de ses apprentissages, capable de participer à l’élaboration de ses compétences en coopération avec l’enseignant et ses pairs. L’acquisition des connaissances est perçue comme résultant d’une collaboration entre le maître et les élèves aussi bien qu’entre les élèves entre eux, au sein d’équipes de travail. Il s’agit de mettre l’élève en situation réelle d’action, soit dans une situation où il peut exercer ses capacités, où avec le groupe il construit des réponses adaptées aux questions soulevées, mettant en œuvre de projets individuels ou collectifs. C’est en termes de contrats, avec l’enseignant, avec les autres et avec soi-même, que la démarche coopérative trouve son plein sens. (...)

Comme dit Myriam Ménager, professeure de français au collège Jean Monnet de Janzé (35) : *Coopérer ne consiste pas à faire ensemble ce que l’on pourrait faire séparément, moins encore à « regarder faire » le leader ou l’élève le plus habile du groupe. Faire travailler les élèves en groupes, c’est, pour l’enseignant, mettre en place des activités qui vont susciter les échanges, les négociations entre eux de manière à créer une interdépendance positive (je suis responsable de la réussite de mon équipe), indissociable de la notion de responsabilité individuelle (je suis responsable de mes apprentissages).*

*Partager le matériel, s’écouter, accepter le point de vue des autres, trouver des solutions qui conviennent à tous, c’est difficile pour les*

*élèves. C'est un apprentissage au quotidien qui nécessite une régulation de la part de l'enseignant, des verbalisations fréquentes, des recherches de solutions collectives. En mettant régulièrement en place des activités qui rendent nécessaire la coopération entre les élèves, en prenant le temps de revenir sur les dysfonctionnements qu'ils ont vécus et sur les bénéfiques qu'ils ont retirés, l'enseignant favorise la construction d'attitudes indispensables pour vivre ensemble. Des apprentissages sociaux aussi importants et utiles pour la vie future que les apprentissages spécifiquement scolaires.\**

Dans un article intitulé *"LA PEDAGOGIE COOPERATIVE : commencer, oui, mais comment ?"* l'OCCE donne quelques consignes utiles :

*'Installer des rapports de coopération passe, d'abord, par la mise en place d'un climat de confiance où chacun sait qu'il est reconnu et respecté. Le message doit être clair : "Nous allons travailler ensemble, dans le plus grand respect de chacun, avec le maximum de justice."*

*Installer des rapports de coopération ne signifie pas que l'adulte abandonne ses responsabilités, au contraire. Il doit en particulier, assurer la présentation et le respect des contraintes institutionnelles (Instructions Officielles, programmes ...) et des contraintes émanant de l'environnement.*

*Le maître doit assurer à la fois les fonctions d'animateur et de gestionnaire des relations, des projets d'activités, des apprentissages.*

*L'animateur est le catalyseur des relations dans le groupe. Il est donc chargé de faciliter l'expression, la communication, d'aider à la prise en compte des émotions, de l'affectivité, d'aider à la régulation des comportements individuels, mais aussi de faire émerger des règles de vie, d'assurer le règlement des conflits. Il doit être capable de se décentrer, d'avoir une attitude accompagnatrice, explicative, et non directive ou autoritaire. Il veillera notamment à arrêter net la première moquerie gratuite, une marque de racisme, toute agression physique ou morale.'*

## **Quelles sont les qualités qui facilitent la coopération ?**

Il sera utile de clarifier et d'enseigner très tôt les qualités recherchées pour une bonne coopération. Quelles sont en effet les conditions qui font qu'un travail en équipe sera efficace ? On peut en dégager toute une série :

---

\* <http://www.occe03.com/232+college-et-lycee-la-pedagogie-cooperative>

- **Présence** : accorder toute son attention à ce qui se passe 'ici et maintenant', en évitant les sources de distraction et la dissipation de l'attention.
- **Communication** : écoute, expression verbale claire, concise, utilisation de messages-JE... Il sera bon de récapituler (souvent) les consignes du 'cercle de parole' (activité n° 505), car elles seront utiles également pour tout travail en équipe.
- **Perceptivité** : implique une bonne capacité d'écoute, afin d'être conscient de chacun, de ce qui se fait, se dit, se ressent (les non-dits).
- **Responsabilité** : accepter de se remettre en question, utiliser des 'messages-JE', éviter le jugement, la pression.
- **Affirmation de soi** : une capacité à prendre des positions claires, dans le respect des autres, sans agressivité ni soumission.
- **Engagement** : s'impliquer de manière claire et continue.
- **Participation active** : il ne suffit pas d'être présent, encore faut-il prendre sa place activement dans le processus.
- **Fiabilité** : respecter les délais, les contrats, les consignes, les décisions prises ensemble.
- **Soutien mutuel** : s'aider mutuellement à apprendre, à progresser. Accepter les différences, l'imperfection ; s'apprécier mutuellement, explicitement ; positiver, voir et se concentrer davantage sur les aspects positifs que sur les négatifs.
- **Confiance réciproque** : savoir se faire confiance, développer l'ouverture aux autres. Tout ce qui contribue à l'installation d'un climat de confiance dans un groupe sera utile à mettre en pratique.
- **Prise de décision** sur base de consensus, en évitant de laisser une majorité ignorer quelqu'un de minoritaire.
- **Résolution de conflits** : dans l'éventualité de divergences, être capable de trouver des solutions où personne n'est perdant, où on parvient à se mettre d'accord. Le cas échéant, certains doivent pouvoir intervenir en tant que médiateurs entre deux ou plusieurs partis en conflit.

Pour les apprentissages de ces compétences, la plupart des thèmes et activités développés dans les chapitres précédents seront utiles, voire indispensables. Cependant, quelques jeux coopératifs se révéleront intéressants également, en visant directement à offrir des occasions de coopération dans la recherche d'un résultat donné. Ensuite, il existe une multitude d'exercices et de stratégies de pédagogie coopérative que je ne détaillerai pas ici (voir entre autres le site web [www.occe03.com](http://www.occe03.com) et le



livre de Sylvain Connac, *'Apprendre avec les pédagogies coopératives'*\*). Au-delà des divers types d'activités en binômes ou en petits groupes, vous pourrez également proposer des débats ainsi que des 'conseils de classes' destinés à prendre des décisions ensemble sur une base de consensus (voir l'activité 1207).

## ACTIVITÉS

---

De nombreux jeux décrits dans les autres chapitres seront utiles dans le cadre de l'objectif présent. Voyez en particulier :

<b>103 – Nœud de Groupe</b>	
<b>106 – Mon groupe</b>	(7 ans et +)
<b>107 – L'aveugle</b>	(10 ans et +)
<b>112 – Quatre debout</b>	(6 ans et +)
<b>113 – Qui est le meneur ?</b>	(6 ans et +)
<b>105 – Forger la conscience de groupe</b>	(8 ans et +)
<b>119 - Le petit moteur</b>	(4 ans et +)
<b>122 - Points d'appuis</b>	(8 ans et +)
<b>126 - Sculptures humaines</b>	(7 ans et +)
<b>128 - Le ballon invisible</b>	(8 ans et +)
<b>206 – Introduire un partenaire</b>	(12 ans et +)
<b>209 – Tout le monde est différent</b>	(6 ans et +)
<b>216 – Des choses en commun</b>	(7 ans et +)
<b>408 – Sculpture de groupe : victime/agresseur/sauveur</b>	
<b>503 – Chacun à son tour</b>	(6 ans et +)
<b>505 – Les règles du cercle de parole</b>	(6 ans et +)
<b>506 – Le bâton de parole</b>	(4 ans et +)
<b>510 – Messages-je – les cartes</b>	(10 ans et +)
<b>515 – Exercice d'empathie</b>	(8 ans et +)
<b>517 – Compter jusqu'à 20</b>	(8 ans et +)
<b>603 – Exprimez vos demandes</b>	(8 ans et +)

---

\* Sylvain Connac, *'Apprendre avec les pédagogies coopératives'*. Un véritable manuel de pédagogie pour l'école primaire. Les apports théoriques et les exemples concrets s'y nourrissent réciproquement, un ensemble complet d'outils y est présenté couvrant aussi bien les objectifs d'apprentissage que l'organisation de la classe, la construction de l'autonomie et l'accès à la pensée réflexive. ESF éditeur.



<b>605 – Étiquettes</b>	<i>(8 ans et +)</i>
<b>609 – La chaise de vérité</b>	<i>(10 ans et +)</i>
<b>706 – Cercle d’appréciation</b>	<i>(6 ans et +)</i>
<b>710 – Les 3 cercles</b>	<i>(8 ans et +)</i>
<b>711 – Sculptures d’argile</b>	<i>(8 ans et +)</i>
<b>714 – Jeux d’assertivité</b>	<i>(8 ans et +)</i>
<b>807 – Comment faire face aux disputes ?</b>	<i>(6 ans et +)</i>
<b>811 – Partager</b>	<i>(6 ans et +)</i>
<b>812 – Le jour du partage</b>	<i>(4 ans et +)</i>
<b>1303 – Une histoire, mot par mot</b>	<i>(9 ans et +)</i>
<b>1307 – Chef d’orchestre</b>	<i>(9 ans et +)</i>

---

## **1201 – Le loup et les brebis**

*(5 à 6 ans et +)*

Un joueur fait le loup, les autres sont les brebis. Les brebis se mettent en chaîne, l’un derrière l’autre en se tenant par la taille, à la queue leu leu. Le premier de la file est le berger. Le loup est seul au départ. Il doit tenter d’attraper la dernière brebis en la touchant ou en l’attrapant par la taille. Lorsqu’elle est prise, elle s’unit au loup en le tenant par la taille, formant une autre chaîne derrière lui. On continue le jeu jusqu’à ce que le berger soit seul et que toutes les brebis soient avec le loup.

---

## **1202 – La plus haute tour de papier**

*(8 ans et +)*

Répartissez les élèves en sous-groupes de 3 ou 4. Demandez-leur d’ériger la plus haute tour de papier avec le matériau fourni, qui doit être le même pour chaque groupe. Cela peut être un paquet de journaux, ou une centaine de feuilles de papier A4 (usagées). Avec ou sans ‘papier collant’ (scotch). Les tours devraient être réalisées dans un laps de temps limité, par exemple 15 ou 20 minutes. Vous pouvez récompenser la plus haute, mais également la plus belle, la plus solide, etc.

Discutez ensuite le processus de groupe : comment chacun a-t-il vécu cette activité ? Chacun a-t-il eu l’occasion de participer activement ? Certains ont-ils été dominants ? Qu’est-ce qui a favorisé ou défavorisé le résultat ? Que pouvez-vous apprendre en termes d’expérience coopérative ?...

---

## 1203 – Le A acrobatique

(12 ans et +)

**Matériel** : les échasses, fabriquées spécialement pour ce jeu.

Un joueur s'accroche sur une sorte d'échasses (en forme de A) dont l'équilibre est assuré par d'autres joueurs qui tendent ou relâchent de longues cordes fixées au sommet du A. Ensemble, ils doivent permettre au joueur sur le A de progresser d'un point vers un autre sans mettre le pied à terre.

---

## 1204 - Le jeu coopératif des Inuits

(8 ans et +)

Les joueurs (deux par deux) sont reliés par un bâton (d'environ 50/60 cm). En accordant le balancement de leurs corps, ils tentent d'enrouler la corde (de 30 à 40 cm) qui pend à ce bâton, au bout de laquelle est fixé un poids (une petite balle en bois). Très drôle, et d'autant plus s'il y a un public pour les encourager !

---

## 1205 - Le crayon coopératif

(10 ans et +)

**Matériel** : un gros crayon, alourdi par la fixation à une planchette perpendiculaire qui est attachée à une série de ficelles, longues d'environ 1 mètre. Les joueurs, de 3 à 10, tiennent une ficelle dans chacune de leurs mains et tentent de se coordonner pour permettre au crayon de tracer un dessin (sur papier ou dans du sable) ou de suivre un parcours donné (tel que sortir d'un labyrinthe).

---

## 1206 - La toile d'araignée

(12 ans et +)

L'idée est de proposer à un groupe de traverser une toile (installation faite de cordes, présentant une série de cadres d'environ 60 à 70 cm carrés) en empruntant pour chacun un passage différent, sans jamais toucher le cadre (les cordes) et sans jamais répéter un itinéraire déjà utilisé. Un à un, les membres du groupe doivent passer vers l'autre côté de la toile (sans réveiller l'araignée). Comment va-t-on aider, porter, accompagner ? Autant de passages différents doivent être possibles qu'il y a de membres du groupe (ou d'une équipe). Certains peuvent être assez acrobatiques (nécessitant d'être porté à bout de bras). Si les cordes sont touchées, on recommence le passage qui a «accroché». Ce

jeu coopératif peut être proposé en compétition interéquipes, dans le but de passer le plus rapidement possible. Ce jeu s'adresse aux ados, aux groupes mixtes (parents avec enfants), et bien entendu aussi aux adultes.

---

## 1207 – 5 mots pour une histoire

(8 ans et +)

**Matériel** : pour chaque sous-groupes de 3 ou 4 joueurs, préparer une feuille de papier ou une enveloppe contenant chacune 5 mots, les mêmes pour chaque feuille ou enveloppe. Les mots peuvent être des objets ou des verbes ou des qualités, émotions, adjectifs...

**Instructions** : Les équipes prennent la feuille (ou l'enveloppe), s'isolent et doivent produire une histoire. L'histoire doit avoir une suite logique et intégrer tous les mots indiqués. Il peut être intéressant d'ajouter un mot un peu plus compliqué pour voir ce que chaque équipe donnera comme sens à ce mot. Précisez bien qu'il ne s'agit pas d'une compétition, mais simplement de créer ensemble quelque chose.

**Discussion** : mettez en évidence le fait que les mêmes mots peuvent mener à des histoires bien différentes.

**Variante** : Les équipes peuvent être invitées à créer un scénario pour ensuite le représenter, faire une petite pièce de théâtre. L'enveloppe peut aussi contenir davantage de mots (6, 7, 8...).

---

## 1208 – Chaises musicales coopératives

(7 ans et +)

**Matériel** : de la musique et autant de chaises (bien solides !) qu'il y a de joueurs, moins une. Elles seront placées soit en cercle (tournées vers l'intérieur), soit dos à dos (les joueurs tournant alors autour des chaises).

Lorsqu'on arrête la musique, tout le monde doit trouver place sur les chaises, sans toucher le sol. On enlève une chaise à chaque tour (ou 2 si on veut accélérer le rythme du jeu). Le jeu prend fin lorsqu'il n'est plus possible de mettre tout le monde sur les chaises restantes (sans que quelqu'un touche le sol).

### **Variante : les pingouins**

Les joueurs sont des pingouins. Ils nagent dans l'eau dans l'espace disponible. Une série d'icebergs sont représentés par des feuilles de papier journal disposées sur le sol (suffisamment pour que tous puissent y prendre place – généralement une feuille pour 2 joueurs).

On passe un morceau de musique et les pingouins évoluent dans l'eau. Lorsqu'on arrête la musique, les pingouins doivent tous rejoindre les icebergs. Au tour suivant on plie une feuille de journal en deux (ou on retire une feuille)... Puis une autre... Lorsqu'elles ont toutes été pliées en deux, on replie encore une fois et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'il ne reste plus que de tout petits espaces où tous les pingouins doivent parvenir à trouver place.

## 1209 - Activités en équipe

(6 ans et +)

Répartissez les élèves en sous-groupes et attribuez-leur des tâches précises. Cela peut être de réaliser ensemble un poster sur un thème donné, ou d'écrire un scénario de sketch, une chanson, ou encore de faire une recherche sur un sujet, de réaliser une enquête, etc. Les thèmes de travail en équipe sont infinis : utilisez-les abondamment, en adéquation avec l'âge et le niveau de vos élèves.

## 1210 – Trouver un consensus

(10 ans et +)

Le 'consensus' est un processus de prise de décision en groupe dans lequel chacun des participants exprime son opinion, est écouté et, en finale, marque son accord. A la différence du vote majoritaire, dans lequel une majorité s'impose à une (ou plusieurs) minorité, le consensus implique que la décision n'est pas imposée à quelqu'un qui ne l'accepte pas. Il faut, par conséquent, prendre le temps de discuter, d'écouter, de convaincre, jusqu'à ce qu'un point de vue acceptable de tous soit atteint.

Le processus du consensus peut se révéler plus long et complexe que le vote, mais il est certainement plus respectueux de chacun. Il peut ne pas satisfaire chacun à 100%, mais il doit être 'acceptable' par tous. C'est en quelque sorte le 'plus petit dénominateur commun'. Ce processus requiert évidemment de bonnes compétences communicationnelles. Le pratiquer dès l'enfance est un excellent exercice qui portera inévitablement ses fruits dans la vie future.

À titre d'introduction, prenez le temps de bien expliquer ce qu'est le consensus et de clarifier les étapes de la procédure à suivre :

- 1 – asseyez-vous en cercle, de manière à ce que chacun puisse se voir, entendre et être entendu ;
- 2 – choisissez un modérateur, quelqu'un qui a pour charge de veiller à ce que chacun s'exprime sans monopoliser la parole ;

- 3 – identifiez clairement le sujet, la question sur laquelle il s’agit de se décider. S’il y en a plusieurs, traitez-les une à une ;
- 4 – débroussailliez le terrain : expliquez, si nécessaire, les différentes options possibles, les avantages et inconvénients ;
- 5 – faites le tour et demandez à chacun :
  - 1) quelle solution est préférée (laissez s’exprimer pleinement, éventuellement offrir des alternatives) ;
  - 2) quelle solution est acceptable ;
  - 3) quelles solutions sont inacceptables ;
- 6 – identifiez la solution la plus acceptable pour tous ;
- 7 – vérifiez s’il reste des objections, des résistances, des mécontentements ;
- 8 – prenez le temps d’écouter ces objections :
  - 1) quels sont les ressentis, les besoins, les demandes ?
  - 2) continuez à discuter, expliquer, rechercher une solution qui convienne à tous ;
- 9 – au besoin, faites une pause ou observez ensemble un temps de silence, afin que chacun puisse s’apaiser et réfléchir à une solution créative qui conviendrait le mieux à tous.

## Exercices de consensus

Explorez le processus du consensus en petits groupes pour commencer (5 à 8, puis 10 à 15...) avant d’affronter de plus importantes assemblées. Plus le groupe est important, plus l’exercice est exigeant. Au début, vous pouvez chronométrer le processus, en essayant d’être le plus efficace possible.

Exemples de sujets à traiter :

- 1) Choisir un modérateur/trice, un(une) meneur de débats pour la session, quelqu’un qui aura pour unique tâche de veiller au bon ordre des échanges.
- 2) Identifier les tâches à pourvoir : par exemple nettoyage de la classe, entretien/arrosage des plantes, délégation, contacts extérieurs, administration, aide au professeur, aide aux étudiants absents, médiateur de conflits, voire superviseur du bien-être individuel (à l’écoute des difficultés individuelles), etc.
- 3) Définir les rôles (une personne par tâche, ou plusieurs tâches pour une même fonction...) et donner un nom aux différentes fonctions.
- 4) Décider de la manière dont les fonctions seront attribuées (à tour de rôle, par ordre alphabétique, par élection,...) et pour quel terme (une semaine, deux semaines,...)

- 5) Décider s'il y a lieu de prévoir des réunions de classe régulièrement, à quel rythme, pour quel ordre du jour, etc.
- 6) Décider d'une punition/pénalité éventuelle pour certaines attitudes qui dérangent le groupe.  
Par exemple :
  - arriver en retard
  - créer du désordre
  - abîmer le matériel
  - se montrer agressif
  - avoir des comportements interdits par l'école
  - autres...
- 7) Se mettre d'accord sur un projet de spectacle impliquant l'ensemble de la classe (ou du groupe).



# 13 - Créativité et autogestion

## Objectif de ce thème

Comment stimuler ou développer la créativité ? Comment enseigner les compétences nécessaires pour étudier avec intelligence et réussite ?

Ce double thème est évidemment vaste et très ouvert, mais il est important de ne pas l'ignorer. Les enfants ont besoin qu'on leur apprenne à libérer leur créativité. Ils ont besoin également qu'on les aide à développer les bonnes méthodes qui leur permettront de gérer leur scolarité (et leur vie) avec efficacité.

Avant de donner quelques activités destinées à libérer la créativité, indiquons les nombreux domaines qu'il sera utile (voire indispensable) d'inclure au programme, du moins à certains stades de la scolarité :

## DOMAINES D'ACTIVITÉS

**Expression artistique**, peinture, modelage, sculpture, travail du bois, artisanat, poterie, etc.

**Théâtre**, mime, comédie, humour, clown, rire...

**Voix**, chant, improvisations musicales, percussions en groupe...

**Travail corporel**, danse, mouvement, stretching, yoga, tai-chi chuan, aikido, automassage...

**Écriture et lecture**, composer un texte, une présentation, un poème...

**Tenir un journal**

**Effectuer des recherches** personnelles, mener des enquêtes, des interviews...

**Réviser des matières** : quelles sont les méthodes utiles ?

**Résumer, synthétiser** : comment saisir l'essentiel, reformuler en

quelques mots-clés ? Développer l'esprit de synthèse, la capacité de prendre des notes, de résumer un article, un exposé...

**Développer la mémoire** : on ne peut qu'insister sur l'importance d'éduquer la mémoire. Un exercice de mémorisation chaque jour reste la meilleure des approches (hélas, trop souvent négligée).

### **Travail mental, gestion mentale, calcul mental**

**Gestion du temps** : évaluer le temps nécessaire pour réaliser une tâche donnée, planifier, établir un planning précis (et s'y tenir)...

**Ordre et structure** : nettoyage, ordre, entretien, organisation. Remise en place systématique des objets utilisés ; respect des objets et des personnes, etc.

**Sens de perfection** : apprendre à faire chaque chose de la manière la plus parfaite possible, avec un niveau élevé d'exigence personnelle ; terminer chaque action commencée, aller jusqu'au bout de chaque geste...

**Leadership** : donner aux enfants l'occasion d'expérimenter tour à tour les positions à responsabilité, la modération des échanges, les fonctions de confiance...

**Réaliser des projets**, bricolage, jardinage...

## **ACTIVITÉS**

---

<b>110 – Suivez le gigolo</b>	<i>(5 ans et +)</i>
<b>128 – Le ballon invisible</b>	<i>(8 ans et +)</i>
<b>203 – Chanter et danser son nom</b>	<i>(5 ans et +)</i>
<b>303 – Expression artistique après lecture d'un conte</b>	<i>(8 ans et +)</i>
<b>309 – La peinture (et le dessin)</b>	<i>(6 ans et +)</i>
<b>310 – Modelage</b>	<i>(6 ans et +)</i>
<b>315 – Le jeu de rôle</b>	<i>(4 ans et +)</i>
<b>406 – Faire semblant</b>	<i>(8 ans et +)</i>
<b>610 – Jeux d'impros à deux</b>	<i>(10 ans et +)</i>
<b>901 – Le conte collectif 'Pessimiste – Optimiste'</b>	<i>(8 ans et +)</i>
<b>1107 – Relaxation pour faciliter l'expression créative</b>	<i>(8 ans et +)</i>



**1207 – 5 mots pour une histoire***(8 ans et +)***1301 – Questions insensées***(8 ans et +)*

L'animateur/enseignant lance des questions totalement insensées et demande aux élèves d'y répondre le plus rapidement et le plus spontanément possible, sans réfléchir. Il n'y a pas de mauvaises réponses, mis à part le fait de ne rien répondre. Exemples de questions :

- Pourquoi les bandits ronflent-ils ?
- Qu'est-ce que les Martiens mangent au petit déjeuner ?
- Pourquoi la lune est-elle en carton ?
- Comment transformer un chewing-gum en or ?
- Quels sont les amis de la couleur jaune ?
- Où les champignons s'envolent-ils la nuit ?

Préparez vos questions, en vous assurant qu'elles soient totalement 'ouvertes' à l'imaginaire. Évitez ce qui appelle une réponse évidente, simple ou logique.

**Variantes** : faites les jouer en binômes, ou à 3, à 4... et inventer les questions (tour à tour) autant que les réponses.

Faites les jouer en cercle : chacun, tour à tour, pose une question délirante à son voisin de droite, qui y répond avant de poser lui-même une question au suivant.

**Partage** : comment vous sentez-vous ? Que vous apprend cet exercice ? Qu'est-ce qui vous empêche (le cas échéant) d'être totalement spontané ?...

**1302 – Trois mots pour une histoire***(9 ans et +)*

Répartissez le groupe en binômes. Invitez les joueurs à choisir qui est A et qui est B. A commence par donner au hasard trois mots. B se met immédiatement à raconter une petite histoire incluant ces trois mots. L'histoire doit durer trente secondes au moins (pour les plus jeunes), une minute au moins pour les participants plus âgés (donnez le signal d'arrêt ; maximum deux minutes). Inversez les rôles ensuite.

Avec un groupe plutôt réticent, peu libéré, prenez soin de faire au préalable une démonstration avec deux volontaires. Indiquez que tout est accepté, tout est bien, qu'il n'y a pas de jugement.

**Variante** : avec des joueurs plus âgés ou habitués à ce type d'exercice, on peut inviter celui qui donne trois mots à poursuivre ses propositions de mots afin de continuer à alimenter l'histoire. Une fois que les 3 mots ont été utilisés, l'écouter peut en proposer deux ou trois nouveaux. Attention : veillez à préciser qu'il ne s'agit pas de proposer des mots les plus incongrus, les plus difficiles à associer. Le but est d'imaginer une vraie histoire créative et intéressante. Notez aussi que les mots proposés peuvent être des noms communs ou des verbes ou des adjectifs...

## 1303 – Une histoire, mot par mot

(9 ans et +)

Les joueurs sont debout en cercle serré et regardent le sol au centre (ou un quelconque objet neutre – le principe étant de ne pas communiquer mais de s'écouter). La consigne est simple : on fait le tour du cercle et on raconte une histoire. Chacun ne contribue que d'un seul mot.

L'animateur donne l'amorce ou le titre de l'histoire (ou la question à répondre). Ce peut être : *il – était – une – fois – ...*

Précisez bien que même un tout petit mot (un article, *le* ou *la* par exemple) est un mot. Encouragez à être aussi rapide et aussi spontané que possible.

**Variantes** : on peut faire le même exercice avec deux mots par personne, ou un mot au premier tour, deux mots au deuxième tour, trois mots au troisième... (avant de revenir éventuellement vers deux, puis un...)

On peut jouer en laissant ouvert qui dit le mot suivant. Dans ce cas, si deux personnes parlent en même temps, demandez-leur de répéter le mot, afin qu'on poursuive sur un seul.

On peut également pratiquer cet exercice en binômes.

On peut aussi utiliser ce jeu pour répondre à une question donnée...

Ou encore : en démonstration face au groupe, un élève réalise l'interview d'un expert, chacun n'exprimant tour à tour qu'un mot à la fois.

**Partage** : quand/qu'est-ce qui vous donne un sentiment de satisfaction ?  
 Qu'est-ce qui vous donne un sentiment de frustration ?  
 Qu'est-ce qui contribue à faciliter l'exercice ?

---

## 1304 – Cadeaux imaginaires

(9 ans et +)

Répartis en binômes, les joueurs (après avoir décidé qui est A et qui est B) s'échangent tour à tour un cadeau invisible. La règle est d'accepter. Celui qui reçoit définit l'objet et dit : *'oh, un.... Merci ! J'adore ! etc...'* improvisant une scène de ravissement. Que celui-ci soit sincère ou de convenance, il (elle) accepte avec grande démonstration de satisfaction. Le donneur ne donne aucune indication de ce que l'objet peut être, seul le réceptionnaire identifie ce qu'il reçoit (comme bon lui semble). Le donneur acquiesce... Ensuite, dès qu'ils sont prêts, ils inversent les rôles : à son tour l'autre offre un cadeau, qui est accepté et défini. Ces échanges peuvent ainsi se poursuivre 2 ou 3 minutes. On peut alors changer de partenaire et reprendre le même exercice.

**Variantes** : ce jeu peut également être mimé en silence. Ou on peut le jouer en cercle, chacun à tour de rôle faisant un cadeau à son voisin (qui accepte et définit l'objet avant de se retourner et d'offrir lui-même un autre cadeau...)

---

## 1305 – Le moulin à mots

(9 ans et +)

Les joueurs, debout en cercle, sont invités à se passer de la main à la main un petit objet anodin qui va faire le tour (une peluche, une balle, un stylo...). Faites un tour d'essai. Ensuite, celui qui démarre le tour de l'objet vers la droite, donne à son voisin de gauche une lettre de l'alphabet (n'importe laquelle). Le voisin de gauche doit alors dire (le plus vite possible, d'affilée) des mots qui commencent par cette lettre, jusqu'à ce que l'objet lui revienne après un tour. À ce moment, il indique une nouvelle lettre à son voisin de gauche, tandis que l'objet fait un nouveau tour, et ainsi de suite.

Encouragez les joueurs à ne pas interrompre le flot de paroles. Rassurez-les que tout est accepté, même les répétitions ou choses insensées. Il n'y a pas d'erreur. Invitez également le groupe à être le plus rapide possible dans le passage de l'objet (surtout si le groupe est important).

**Variantes** : on peut indiquer un thème aux joueurs. On peut aussi ne pas indiquer de lettres, juste se passer la main pour énoncer une série de points, d'idées, de caractéristiques personnelles, etc.

## 1306 – Vrai ou faux

(10/12 ans et +)

Les élèves doivent imaginer (éventuellement rédiger) deux petites histoires, une vraie et une fausse. Ils reçoivent un temps de préparation de 10 à 15 minutes. Ensuite, tour à tour ils racontent leurs deux histoires au groupe, qui doit deviner laquelle est vraie et laquelle est fausse.

Encouragez les élèves à imaginer de réelles histoires fausses (plutôt que de se contenter de modifier un détail d'une vraie histoire). Encouragez-les également à créer un récit captivant. Ils peuvent éventuellement préparer leurs histoires en binômes ou en petits groupes. Ils peuvent éventuellement aussi prendre davantage de temps pour créer ces histoires, plusieurs jours à l'avance d'un temps de partage.

**Partage** : est-ce difficile de leurrer l'auditoire ? Est-il plus amusant de raconter les histoires vraies ou les fausses ? Qu'est-ce qui aide l'auditoire à déceler les indices du faux (et du vrai) ? Quelles étaient les histoires les plus captivantes ? Pourquoi ? Étaient-elles vraies ou fausses ? Qu'est-ce qui rend une histoire attrayante ? Qu'est-ce qui vous rend crédible lorsque vous racontez une histoire ?...

**Variante** : invitez les élèves à travailler en sous-groupes. Chacun (à l'abri des regards des autres groupes) amène un objet personnel. Le groupe choisit un de ces objets. Chacun va alors raconter l'histoire de cet objet et ce qu'il représente pour lui, comme si c'était son objet. Le groupe va devoir deviner qui est le réel propriétaire.

## 1307 – Chef d'orchestre

(9 ans et +)

Invitez chaque participant à choisir, se munir (ou ramener de chez lui) d'un instrument de musique ou un objet avec lequel il peut faire un son, de la percussion, bref, un instrument quelconque. Précisez qu'il s'agit de faire des sons, pas de jouer une partition. Aucune compétence musicale particulière n'est requise.

Installez le groupe de joueurs en cercle. Invitez-les à faire retentir leur instrument, de manière à ce que chacun puisse le découvrir. Ensuite, invitez un participant à venir au centre du cercle afin de 'mener l'orchestre'. Prenez sa place et son instrument.

Le chef d'orchestre va ensuite diriger. Indiquez, si nécessaire, quelques bonnes attitudes : s'assurer que tout le monde soit prêt, établir un contact visuel avec le groupe de musiciens, donner un départ clair, indiquer qui doit jouer, qui doit se taire, quand les uns ou les autres doivent intervenir, donner plus fort ou plus doucement... Laissez le chef

d'orchestre explorer son rôle le plus librement possible, même si le résultat est cacophonique. Les musiciens obéissent au doigt et à l'œil.

Lorsqu'il a terminé, interrogez-le : quel est son ressenti ? Pourquoi ? Qu'apprend-il dans cette situation qui puisse lui être utile dans la vraie vie ?...

Prévoyez le temps de laisser ensuite d'autres chefs d'orchestre s'essayer à ce rôle très créatif. Cette activité offre un moment de puissance, dans lequel le groupe se soumet totalement à la direction d'un de ses membres. Faites un partage plus général en fin de séance. Cette activité peut prendre quelque temps, de 30 à 60 minutes, voire davantage.

## 1308 – Ambassadeur

(7 ans et +)

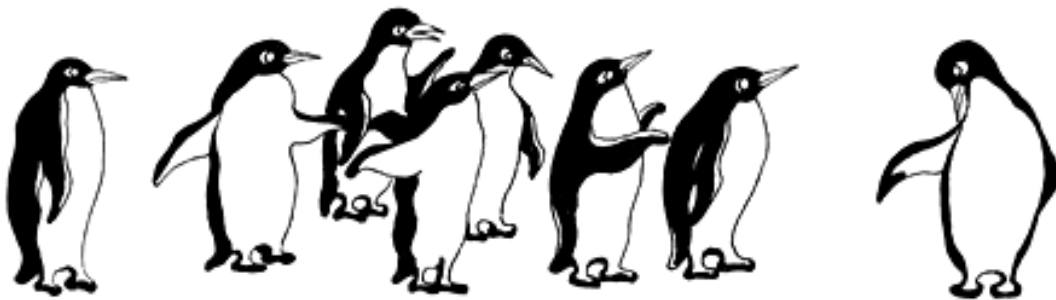
Les thèmes de mimes repris ci-dessous (à titre d'exemple) peuvent être proposés en jeu compétitif entre différentes équipes. Il faut alors faire une liste de 15 ou 20 sujets à mimer. L'animateur se place au centre d'une grande pièce. Il est préférable que les groupes soient suffisamment éloignés les uns des autres. Un membre de chaque groupe commence et vient vers l'animateur qui donne la consigne de mime. Il est interdit de parler, sauf pour donner la dénomination exacte de ce que le mime représente. Celui qui a trouvé court vers l'animateur, dit le mot et reçoit la consigne de mime suivante, et ainsi de suite. Le premier groupe qui a fait toute la liste a gagné.

**Conseil** : faites un 'mix' de sujets à mimer en variant les genres. Adaptez vos choix au niveau des joueurs (plus simple pour les petits). Veillez à équilibrer les groupes. Insistez sur le fait que ce qui compte, c'est de s'amuser, pas de gagner.

- Un kangourou ; un cochon ; un éléphant ; une girafe ; un lapin ; une vache ; un poisson ; un requin ; une grenouille ; un serpent ; un moustique ; un gorille ; un escargot ; une araignée ; une poule ; un perroquet...
- Une caisse ; une huître ; un nuage ; un radis ; le ciel ; une pomme ; une valise ; une odeur ; une voiture ; une baignoire ; une casserole ; un pont ; un pain ; un fusil ; la musique ; une glace ; un rêve ; un ascenseur ; une tempête ; un oreiller ; une promenade ; un arbre ; une scie ; un bouquet de fleurs ; un téléphone ; une affiche ; un haut-parleur ; une tour ; une brouette ; une grue ; un tremplin ; un tabouret ; une échelle ; un bulldozer ; un aspirateur ; un livre ; un mot ; un parapluie ; la guerre ; du vin ; un ordinateur ; une piqûre (d'abeille) ; un radis ; une montagne ; la plage ; une

piscine ; des frites ; le soleil ; une balance ; une couverture ; un tournevis ; une trottinette ; une pizza ; une lampe ; des jumelles...

- Un cycliste ; un policier ; un alpiniste ; un serveur ; un automate ; une maman ; un plombier ; un roi (reine) ; la maîtresse ; le (la) boulanger(e) ; un pompier ; un pilote d'avion ; un pianiste ; un pêcheur à la ligne...
  - Balayer ; réfléchir ; avaler ; porter ; respirer ; s'ennuyer ; nager ; faire du ski ; jouer au foot ; jouer aux cartes ; lire ; compter ; dessiner ; découper...
- 



# 14 - Le lien avec la nature et l'environnement

## Objectif de ce thème

- Explorer la connexion avec la nature, avec la Terre ; se sentir relié à la Terre.
- Explorer les éléments, les saisons, les cycles et rythmes de la nature.
- Explorer les cycles de la vie, la naissance, la croissance, la mort.
- Établir un sens vivant et profond de la relation aux plantes et aux animaux.
- Développer la conscience écologique et inviter à se positionner activement dans la protection de l'environnement.
- Offrir une expérience d'aventure (afin de surmonter ses peurs et transcender ses limites, mais aussi découvrir une autre relation au groupe) : randonnée en montagne, escalade, voile, plongée, spéléo...
- Développer un sentiment de respect pour la nature, un sens du sacré.
- Pratiquer des rituels, des célébrations en relation avec les rythmes de la nature (pleines lunes, nouvelles lunes...).

## Les activités peuvent inclure

- Explorer un contact direct avec les éléments, les cycles. Jardinage, entretien d'un lopin, récolte de graines, semences et observation de la croissance, préservation de la diversité...
- Étude des espèces végétales, des feuilles, des écorces, des espèces venimeuses et comestibles, etc.
- Observation des oiseaux, des insectes, d'autres animaux sauvages ou domestiques (évitez les animaux sauvages en cage !). Reconnaître les empreintes, les crottes, les cris...
- Observation du ciel, des étoiles. Planétarium.

- Assigner des tâches de recherche et/ou d'observation, avec partage devant la classe.
- S'asseoir ensemble en silence dans un environnement naturel de beauté, écouter le vent, l'eau, les oiseaux, les bruits divers... percevoir les odeurs...
- Respirer vers les profondeurs de la Terre en se tenant le dos contre un arbre. Ressentir la présence de l'arbre, explorer le toucher...
- Explorer la nature en aveugle, guidé par un (ou deux) compagnons.
- Activités de randonnée, d'escalade, de spéléo...
- Rituels : faire des mandalas avec des éléments ramassés dans la nature (sans détruire quoi que ce soit). Chanter, remercier la pluie, le vent, le feu, la terre, les microéléments...
- Ramassage de débris, nettoyage d'espaces souillés, pollués...





## INDEX DES JEUX ET ACTIVITÉS

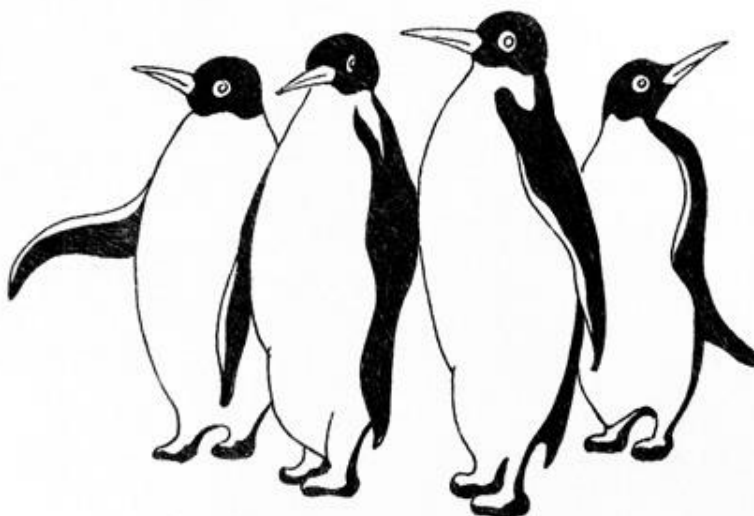
101 – Filles et garçons : faire des nombres	(7 ans et +)
102 – Se ranger selon la date de naissance	(8 ans et +)
103 – Nœud de Groupe	(5 ans et +)
104 – Course aveugle	(8 ans et +)
105 – Forger la conscience de groupe	(8 ans et +)
106 – Mon groupe	(7 ans et +)
107 – L’aveugle	(10 ans et +)
108 – Rencontres aveugles	(10 ans et +)
109 – Massage énergétique	(10 ans et +)
110 – Suivez le gigolo	(5 ans et +)
111 – J’appelle	(6 ans et +)
111 – Salade de fruits	(5 ans et +)
112 – Quatre debout	(6 ans et +)
113 – Qui est le meneur ?	(6 ans et +)
114 – Ne pas rire	(4 ans et +)
115 – Trouve ton partenaire animal	(4 ans et +)
116 – Les cerceaux musicaux	(5 ans et +)
117 – L’usine de chaussures	(4 ans et +)
118 – Pêcheur	(5 ans et +)
119 – Le petit moteur	(4 ans et +)
120 – La quille	(10 ans et +)
121 – Côte à côte	(5 ans et +)
122 – Points d’appui	(8 ans et +)
123 – Téléphone sans fil	(6 ans et +)
124 – Le train-serpent	(5 ans et +)
125 – Coco est bien assis ?	(6 ans et +)
126 – Sculptures humaines	(7 ans et +)
127 – Où est-il ?	(7 ans et +)
128 – Le ballon invisible	(8 ans et +)
129 – Retrouvez votre famille animale	(5 ans et +)
130 – Le relais du geste	(7 ans et +)
201 – Quel animal suis-je ?	(5 ans et +)
202 – Zip Zap	(6 ans et +)
203 – Chanter et danser son nom	(5 ans et +)
204 – La ficelle de présentation	(6 ans et +)
205 – L’orange	(12 ans et +)
206 – Introduire un partenaire	(12 ans et +)
207 – Si j’étais un animal	(4 ans et +)
208 – Je suis MOI	(6 ans et +)
209 – Tout le monde est différent	(6 ans et +)

210 – Mon portrait	(8 ans et +)
211 – Je suis, j’ai, j’aime	(8 ans et +)
212 – Mon MOI qui change	(10 ans et +)
213 – Trois choses à dire	(8 ans et +)
214 – Une personne qui compte pour moi	(7 ans et +)
215 – Les choses qui comptent pour moi	(6 ans et +)
216 – Des choses en commun	(7 ans et +)
217 – Mon enfance, ma famille	(12 ans et +)
218 – Dessinez votre vie	(12 ans et +)
219 – Ce que je vois	(8 ans et +)
220 – Nos héros préférés	(8 ans et +)
221 – Ce qu’ils disent de moi	(12 ans et +)
222 – Flatteries	(12 ans et +)
223 – Questions à explorer en individuel	(8 à 10 ans et +)
300 – Sculptures	(8 ans et +)
301 – Que ressentez-vous en ce moment ?	(8 ans et +)
302 – Mimer les émotions	(8 ans et +)
303 – Expression artistique après lecture d’un conte	(8 ans et +)
304 – Combien d’émotions y a-t-il ?	(6 ans et +)
305 – Souvenez-vous d’un moment...	(6 ans et +)
306 – Les ressentis dans le corps	(6 ans et +)
307 – Se sentir ‘relax’	(7 ans et +)
308 – Retrouver son état de relaxation	(7 ans et +)
309 – La peinture (et le dessin)	(6 ans et +)
310 – Modelage	(6 ans et +)
311 – Le panneau aux émotions	(6 ans et +)
312 – Le thermomètre à émotions	(6 ans et +)
313 – Les cartes d’émotions	(6 ans et +)
314 – Transformer les cauchemars	(6 ans et +)
315 – Le jeu de rôle	(4 ans et +)
316 – Poupées, marionnettes et figurines	(4 ans et +)
317 – Ma fiche ‘colère’	(9 ans et +)
318 – Tableau de mes préoccupations	(8 ans et +)
319 – Face aux émotions, que puis-je faire ?	(4 ans et +)
401 – Debout – assis	(10 ans et +)
402 – Je dois... Je choisis de...	(10 ans et +)
403 – Choisissez votre émotion	(10 ans et +)
404 – Le langage du corps	(8 ans et +)
405 – Un jour parfait	(8 ans et +)
406 – Faire semblant	(8 ans et +)
407 – Les cartes de ‘Responsabilité’	(12 ans et +)
408 – Sculpture de groupe	(10 ans et +)
409 – Mes émotions sont <i>mes</i> émotions	(10 ans et +)
410 – Mon schéma de victime préféré	(12 ans et +)
501 – Une conversation	(6 ans et +)
502 – Démonstration d’une conversation	(8 ans et +)

503 – Chacun son tour	(6 ans et +)
504 – Le contact visuel	(8 ans et +)
505 – Les règles du cercle de parole	(6 ans et +)
506 – Le bâton de parole	(4 ans et +)
507 – Miroirs	(10 ans et +)
508 – 'Je suis là !'	(8 ans et +)
509 – Accuser réception – les cartes	(10 ans et +)
510 – Messages-JE – les cartes	(10 ans et +)
511 – Les cartes d'écoute	(10 ans et +)
512 – La relaxation d'écoute	(8 ans et +)
513 – Conversations non verbales	(8 ans et +)
514 – La rumeur	(8 ans et +)
515 – Exercice d'empathie	(8 ans et +)
516 – Gestes de tendresse	(8 ans et +)
517 – Compter jusqu'à 20	(8 ans et +)
518 – L'écoute en miroir	(11 ans et +)
519 – Mes mains peuvent le dire	(4 ans et +)
520 – Le Message clair	(7 ans et +)
521 – Messages-JE	(9 ans et +)
600 – Les pastilles de couleur	(8 ans et +)
601 – Quels besoins les ressentis suivants cachent-ils ?	(8 ans et +)
602 – Identifiez vos besoins	(8 ans et +)
603 – Exprimez vos demandes	(8 ans et +)
604 – Cartes des 'demandes'	(8 ans et +)
605 – Étiquettes	(8 ans et +)
606 – Ling Ling Tchi	(8 ans et +)
607 – Cartes «JUGEMENTS»	(10 ans et +)
608 – Première impression	(8 ans et +)
609 – La chaise de vérité	(10 ans et +)
610 – Jeux d'impro à deux	(10 ans et +)
701 – Les marches	(6 ans et +)
702 – Avoir confiance	(6 ans et +)
703 – Imagine 'Confiance'	(6 ans et +)
704 – Souviens-toi d'un moment en confiance	(6 ans et +)
705 – Poster de mes qualités (de mes forces)	(6 ans et +)
706 – Cercle d'appréciation	(6 ans et +)
707 – Faire connaissance	(10 ans et +)
708 – Une expérience dont je suis fier(e)	(8 ans et +)
709 – La surenchère	(8 ans et +)
710 – Les 3 cercles	(8 ans et +)
711 – Sculptures d'argile	(8 ans et +)
712 – Parler en public	(6 ans et +)
713 – Un sentiment de gratitude	(6 ans et +)
714 – Jeux d'assertivité	(8 ans et +)
715 – Questionnaire d'assertivité	(10 ans et +)
801 – Un problème en moins	(6 ans et +)

802 – Dessiner les problèmes	(6 ans et +)
803 – Examiner les problèmes	(6 ans et +)
804 – Résoudre les problèmes	(8 ans et +)
805 – Le livre de SAGESSE	(6 ans et +)
806 – Quand on se dispute	(6 ans et +)
807 – Comment faire face aux disputes ?	(6 ans et +)
808 – Identifier et assumer ses émotions	(8 ans et +)
809 – Les cartes de négociation	(10 ans et +)
810 – Se faire des ami(e)s	(6 ans et +)
811 – Partager	(6 ans et +)
812 – Le jour du partage	(4 ans et +)
813 – Moi et les autres	(10 ans et +)
814 – Solutionner un conflit	(12 ans et +)
815 – La pochette à solution	(6 ans et +)
816 – La fiche de réflexion	(9 ans et +)
817 – Explorer la confrontation	(9 ans et +)
818 – Contrat de résolution positive	(9 ans et +)
901 – Le conte collectif 'Pessimiste – Optimiste'	(8 ans et +)
902 – L'inventaire de mes forces et faiblesses	(8 ans et +)
903 – Accéder à un espace positif	(8 ans et +)
904 – Une journée parfaite	(6 ans et +)
905 – «À cause de...», «grâce à...»	(9 ans et +)
906 – Faire des erreurs	(9 ans et +)
907 – Identifier la croyance négative – les cartes	(10 ans et +)
908 – Affirmations positives - les cartes	(10 ans et +)
909 – Recadrer les croyances négatives	(10 ans et +)
910 – Redistribution des cartes	(9 ans et +)
911 – Yoga du rire	(7 ans et +)
912 – Bonnes nouvelles	(7 ans et +)
913 – J'ai échoué !	(7 ans et +)
1000 – Car-Wash (et 'Podium')	(6 ans et +)
1001 – Changement magique	(6 ans et +)
1002 – Ce que j'aime de moi	(6 ans et +)
1003 – Ce que j'admire chez les autres	(6 ans et +)
1004 – La boutique du changement	(6 ans et +)
1005 – Si j'étais célèbre	(6 ans et +)
1006 – Ce que j'aimerais réaliser	(6 ans et +)
1007 – Poster de mes objectifs	(8 ans et +)
1008 – Réaliser ses objectifs	(8 ans et +)
1009 – Feuille d'évaluation de mes objectifs	(8 ans et +)
1010 – Déguisements	(4 ans et +)
1011 – Journal de mes réalisations	(8 ans et +)
1012 – Mes recettes de succès	(9 ans et +)
1013 – Quelques objectifs à explorer	(9 ans et +)
1014 – Objectifs mélangés	(8 ans et +)
1015 – L'objectif du jour	(8 ans et +)

1100 – Respiration de l’arbre	(8 ans et +)
1101 – Relaxation corporelle simple	(8 ans et +)
1102 – Respiration et détente pour les enfants	(8 ans et +)
1103 – Estime de soi	(8 ans et +)
1104 – Être plus gai	(10 ans et +)
1105 – Exercices de visualisation	(8 ans et +)
1106 – Votre jour de triomphe	(10 ans et +)
1107 – Relaxation pour faciliter l’expression créative	(8 ans et +)
1201 – Le loup et les brebis	(5 à 6 ans et +)
1202 – La plus haute tour de papier	(8 ans et +)
1203 – Le A acrobatique	(12 ans et +)
1204 – Le jeu coopératif des Inuits	(8 ans et +)
1205 – Le crayon coopératif	(10 ans et +)
1206 – La toile d'araignée	(12 ans et +)
1207 – 5 mots pour une histoire	(8 ans et +)
1208 – Chaises musicales coopératives	(7 ans et +)
1209 – Activités en équipe	(6 ans et +)
1210 – Trouver un consensus	(10 ans et +)
1301 – Questions insensées	(8 ans et +)
1302 – Trois mots pour une histoire	(9 ans et +)
1303 – Une histoire, mot par mot	(9 ans et +)
1304 – Cadeaux imaginaires	(9 ans et +)
1305 – Le moulin à mots	(9 ans et +)
1306 – Vrai ou faux	(10/12 ans et +)
1307 – Chef d’orchestre	(9 ans et +)
1308 – Ambassadeur	(7 ans et +)



## INDEX ALPHABETIQUE

710 –	(Les) 3 cercles	(8 ans et +)
1207 –	5 mots pour une histoire	(8 ans et +)
1203 –	(Le) A acrobatique	(12 ans et +)
905 –	«À cause de...», «grâce à...»	(9 ans et +)
903 –	Accéder à un espace positif	(8 ans et +)
509 –	Accuser réception – les cartes	(10 ans et +)
1209 –	Activités en équipe	(6 ans et +)
908 –	Affirmations positives - les cartes	(10 ans et +)
1308 –	Ambassadeur	(7 ans et +)
107 –	(L') Aveugle	(10 ans et +)
702 –	Avoir confiance	(6 ans et +)
128 –	(Le) Ballon invisible	(8 ans et +)
506 –	(Le) Bâton de parole	(4 ans et +)
912 –	Bonnes nouvelles	(7 ans et +)
1004 –	(La) Boutique du changement	(6 ans et +)
1304 –	Cadeaux imaginaires	(9 ans et +)
511 –	(Les) cartes d'écoute	(10 ans et +)
809 –	(Les) cartes de négociation	(10 ans et +)
313 –	(Les) cartes d'émotions	(6 ans et +)
407 –	(Les) cartes de 'Responsabilité'	(12 ans et +)
604 –	Cartes des 'demandes'	(8 ans et +)
607 –	Cartes «JUGEMENTS»	(10 ans et +)
1000 –	Car-Wash (et 'Podium')	(6 ans et +)
503 –	Chacun son tour	(6 ans et +)
609 –	(La) chaise de vérité	(10 ans et +)
1208 –	Chaises musicales coopératives	(7 ans et +)
1001 –	Changement magique	(6 ans et +)
203 –	Chanter et danser son nom	(5 ans et +)
1307 –	Chef d'orchestre	(9 ans et +)
403 –	Choisissez votre émotion	(10 ans et +)
216 –	(Des) choses en commun	(7 ans et +)
215 –	(Les) choses qui comptent pour moi	(6 ans et +)
1003 –	Ce que j'admire chez les autres	(6 ans et +)
1002 –	Ce que j'aime de moi	(6 ans et +)
1006 –	Ce que j'aimerais réaliser	(6 ans et +)
219 –	Ce que je vois	(8 ans et +)
221 –	Ce qu'ils disent de moi	(12 ans et +)
706 –	Cercle d'appréciation	(6 ans et +)



116 -	(Les) cerceaux musicaux	(5 ans et +)
125 -	Coco est bien assis ?	(6 ans et +)
304 -	Combien d'émotions y a-t-il ?	(6 ans et +)
807 -	Comment faire face aux disputes ?	(6 ans et +)
517 -	Compter jusqu'à 20	(8 ans et +)
504 -	(Le) contact visuel	(8 ans et +)
901 -	(Le) conte collectif 'Pessimiste - Optimiste'	(8 ans et +)
818 -	Contrat de résolution positive	(9 ans et +)
501 -	(Une) conversation	(6 ans et +)
513 -	Conversations non verbales	(8 ans et +)
121 -	Côte à côte	(5 ans et +)
104 -	Course aveugle	(8 ans et +)
1205 -	(Le) crayon coopératif	(10 ans et +)
401 -	Debout - assis	(10 ans et +)
502 -	Démonstration d'une conversation	(8 ans et +)
802 -	Dessiner les problèmes	(6 ans et +)
218 -	Dessinez votre vie	(12 ans et +)
1010 -	Déguisements	(4 ans et +)
518 -	(L') Ecoute en miroir	(11 ans et +)
605 -	Étiquettes	(8 ans et +)
1103 -	Estime de soi	(8 ans et +)
1104 -	Être plus gai	(10 ans et +)
803 -	Examiner les problèmes	(6 ans et +)
515 -	Exercice d'empathie	(8 ans et +)
1105 -	Exercices de visualisation	(8 ans et +)
708 -	(Une) expérience dont je suis fier(e)	(8 ans et +)
817 -	Explorer la confrontation	(9 ans et +)
303 -	Expression artistique après lecture d'un conte	(8 ans et +)
603 -	Exprimez vos demandes	(8 ans et +)
319 -	Face aux émotions, que puis-je faire ?	(4 ans et +)
707 -	Faire connaissance	(10 ans et +)
906 -	Faire des erreurs	(9 ans et +)
406 -	Faire semblant	(8 ans et +)
1009 -	Feuille d'évaluation de mes objectifs	(8 ans et +)
204 -	(La) Ficelle de présentation	(6 ans et +)
816 -	(La) Fiche de réflexion	(9 ans et +)
101 -	Filles et garçons : faire des nombres	(7 ans et +)
222 -	Flatteries	(12 ans et +)
105 -	Forger la conscience de groupe	(8 ans et +)
516 -	Gestes de tendresse	(8 ans et +)
1303 -	(Une) histoire, mot par mot	(9 ans et +)

907 –	Identifier la croyance négative – les cartes	(10 ans et +)
808 –	Identifier et assumer ses émotions	(8 ans et +)
602 –	Identifiez vos besoins	(8 ans et +)
703 –	Imagine 'Confiance'	(6 ans et +)
206 –	Introduire un partenaire	(12 ans et +)
902 –	(L') inventaire de mes forces et faiblesses	(8 ans et +)
111 –	J'appelle	(6 ans et +)
913 –	J'ai échoué !	(7 ans et +)
402 –	Je dois... Je choisis de...	(10 ans et +)
508 –	'Je suis là !'	(8 ans et +)
211 –	Je suis, j'ai, j'aime	(8 ans et +)
208 –	Je suis MOI	(6 ans et +)
1204 –	(Le) jeu coopératif des Inuits	(8 ans et +)
315 –	(Le) jeu de rôle	(4 ans et +)
610 –	Jeux d'impro à deux	(10 ans et +)
714 –	Jeux d'assertivité	(8 ans et +)
812 –	(Le) jour du partage	(4 ans et +)
904 –	(Une) journée parfaite	(6 ans et +)
1011 –	Journal de mes réalisations	(8 ans et +)
405 –	(Un) jour parfait	(8 ans et +)
404 –	(Le) langage du corps	(8 ans et +)
606 –	Ling Ling Tchi	(8 ans et +)
805 –	(Le) livre de SAGESSE	(6 ans et +)
1201 –	(Le) loup et les brebis	(5-6 ans +)
317 –	Ma fiche 'colère'	(9 ans et +)
701 –	(Les) Marches	(6 ans et +)
109 –	Massage énergétique	(10 ans et +)
409 –	Mes émotions sont <i>mes</i> émotions	(10 ans et +)
519 –	Mes mains peuvent le dire	(4 ans et +)
1012 –	Mes recettes de succès	(9 ans et +)
520 –	(Le) Message clair	(7 ans et +)
521 –	Messages-JE	(9 ans et +)
510 –	Messages-JE – les cartes	(10 ans et +)
302 –	Mimer les émotions	(8 ans et +)
507 –	Miroirs	(10 ans et +)
310 –	Modelage	(6 ans et +)
813 –	Moi et les autres	(10 ans et +)
217 –	Mon enfance, ma famille	(12 ans et +)
106 –	Mon groupe	(7 ans et +)
212 –	Mon MOI qui change	(10 ans et +)
210 –	Mon portrait	(8 ans et +)
410 –	Mon schéma de victime préféré	(12 ans et +)
1305 –	(Le) moulin à mots	(9 ans et +)



114 -	Ne pas rire	(4 ans et +)
103 -	Nœud de Groupe	(5 ans et +)
220 -	Nos héros préférés	(8 ans et +)
1015 -	(L') Objectif du jour	(8 ans et +)
1014 -	Objectifs mélangés	(8 ans et +)
205 -	(L') Orange	(12 ans et +)
127 -	Où est-il ?	(7 ans et +)
311 -	(Le) panneau aux émotions	(6 ans et +)
712 -	Parler en public	(6 ans et +)
811 -	Partager	(6 ans et +)
600 -	(Les) pastilles de couleur	(8 ans et +)
118 -	Pêcheur	(5 ans et +)
309 -	(La) peinture (et le dessin)	(6 ans et +)
119 -	(Le) Petit moteur	(4 ans et +)
1202 -	(La) plus haute tour de papier	(8 ans et +)
815 -	(La) pochette à solution	(6 ans et +)
122 -	Points d'appui	(8 ans et +)
1007 -	Poster de mes objectifs	(8 ans et +)
705 -	Poster de mes qualités (de mes forces)	(6 ans et +)
316 -	Poupées, marionnettes et figurines	(4 ans et +)
608 -	Première impression	(8 ans et +)
801 -	(Un) problème en moins	(6 ans et +)
806 -	Quand on se dispute	(6 ans et +)
112 -	Quatre debout	(6 ans et +)
201 -	Quel animal suis-je ?	(5 ans et +)
601 -	Quels besoins les ressentis suivants cachent-ils ?	(8 ans et +)
1013 -	Quelques objectifs à explorer	(9 ans et +)
301 -	Que ressentez-vous en ce moment ?	(8 ans et +)
715 -	Questionnaire d'assertivité	(10 ans et +)
223 -	Questions à explorer en individuel	(8-10 ans et +)
1301 -	Questions insensées	(8 ans et +)
113 -	Qui est le meneur ?	(6 ans et +)
120 -	(La) Quille	(10 ans et +)
1008 -	Réaliser ses objectifs	(8 ans et +)
909 -	Recadrer les croyances négatives	(10 ans et +)
910 -	Redistribution des cartes	(9 ans et +)
505 -	(Les) Règles du cercle de parole	(6 ans et +)
130 -	(Le) Relais du geste	(7 ans et +)
1101 -	Relaxation corporelle simple	(8 ans et +)
512 -	(La) Relaxation d'écoute	(8 ans et +)
1107 -	Relaxation pour faciliter l'expression créative	(8 ans et +)

108 -	Rencontres aveugles	(10 ans et +)
804 -	Résoudre les problèmes	(8 ans et +)
1100 -	Respiration de l'arbre	(8 ans et +)
1102 -	Respiration et détente pour les enfants	(8 ans et +)
306 -	(Les) Ressentis dans le corps	(6 ans et +)
308 -	Retrouver son état de relaxation	(7 ans et +)
129 -	Retrouvez votre famille animale	(5 ans et +)
514 -	(La) Rumeur	(8 ans et +)
111 -	Salade de fruits	(5 ans et +)
408 -	Sculpture de groupe	(10 ans et +)
300 -	Sculptures	(8 ans et +)
711 -	Sculptures d'argile	(8 ans et +)
126 -	Sculptures humaines	(7 ans et +)
810 -	Se faire des ami(e)s	(6 ans et +)
713 -	(Un) Sentiment de gratitude	(6 ans et +)
102 -	Se ranger selon la date de naissance	(8 ans et +)
307 -	Se sentir 'relax'	(7 ans et +)
1005 -	Si j'étais célèbre	(6 ans et +)
207 -	Si j'étais un animal	(4 ans et +)
814 -	Solutionner un conflit	(12 ans et +)
305 -	Souvenez-vous d'un moment...	(6 ans et +)
704 -	Souviens-toi d'un moment en confiance	(6 ans et +)
110 -	Suivez le gigolo	(5 ans et +)
709 -	(La) Surenchère	(8 ans et +)
318 -	Tableau de mes préoccupations	(8 ans et +)
123 -	Téléphone sans fil	(6 ans et +)
312 -	(Le) thermomètre à émotions	(6 ans et +)
1206 -	(La) Toile d'araignée	(12 ans et +)
209 -	Tout le monde est différent	(6 ans et +)
124 -	(Le) Train-serpent	(5 ans et +)
314 -	Transformer les cauchemars	(6 ans et +)
213 -	Trois choses à dire	(8 ans et +)
1302 -	Trois mots pour une histoire	(9 ans et +)
1210 -	Trouver un consensus	(10 ans et +)
115 -	Trouve ton partenaire animal	(4 ans et +)
214 -	Une personne qui compte pour moi	(7 ans et +)
117 -	(L') Usine de chaussures	(4 ans et +)
1106 -	Votre jour de triomphe	(10 ans et +)
1306 -	Vrai ou faux	(10/12 ans et +)
911 -	Yoga du rire	(7 ans et +)
202 -	Zip Zap	(6 ans et +)

## L'auteur

Né en Belgique en 1950, père de 5 enfants, juriste de formation, Michel Claeys Bouuaert s'est rapidement tourné vers l'éducation et le développement personnel, les perspectives offertes par la carrière juridique lui paraissant de nature à l'enfermer dans un système dont il s'accommodait difficilement. Passionné par la mouvance des 'psychologies humanistes' dans les années 70, il a pu explorer un grand nombre d'outils psychothérapeutiques, dont la Gestalt, la PNL, l'hypnose Ericksonienne, la Psychosynthèse avant de s'installer comme thérapeute à Bruxelles. Au fil des ans et de son expérience, il a développé une approche personnelle (la 'Thérapie du Moi Essentiel' – TME) qui se situe dans la ligne des psychologies humanistes (approche rogérienne, Gestalt, dialogue intérieur) tout en incluant des aspects de psychologie cognitivo-comportementale dans une perspective transpersonnelle. La guérison des espaces blessés et l'ancrage dans l'espace ressource y représentent l'objectif essentiel. Le travail du rêve y trouve une place importante, étant utilisé - si possible - pour identifier et accéder aux différents espaces intérieurs, en soutien du travail de guérison.

Michel Claeys Bouuaert a vécu en Chine de 2000 à 2015, intervenant dans de nombreuses universités chinoises et offrant des formations dans les domaines de l'éducation émotionnelle, de la psychothérapie (*Essence Therapy*) et du travail du rêve.

Depuis 2011, Michel Claeys Bouuaert organise en France le **FORUM DE L'ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE** (qui réunit chaque été plus d'une centaine de personnes – voir [www.education-emotionnelle.com](http://www.education-emotionnelle.com)). En 2013 il fonde l'**Association pour l'Éducation Émotionnelle** et offre diverses formations professionnelles (voir [www.michel-claeys.fr](http://www.michel-claeys.fr)). Il s'installe en France en 2015 afin de se consacrer davantage au travail de formation en Europe.

Michel CLAEYS BOUUAERT est l'auteur de plusieurs ouvrages publiés en français et en chinois :

- LE DÉFI ÉMOTIONNEL – nouveau projet pédagogique (Éditions du Souffle d'Or, février 2018)
- L'ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE, DE LA MATERNELLE AU LYCÉE – 200 activités pédagogiques et ludiques (Éditions Le Souffle d'Or, 2014). Disponible en format électronique (fichier PDF).
- THÉRAPEUTE À CŒUR OUVERT, relation d'aide et ouverture transpersonnelle (Éditions Le Souffle d'Or, 2008). Disponible en format électronique (fichier PDF).

- PRATIQUE DE L'ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE - apprentissage de la relation et de la communication justes (Éditions Le Souffle d'Or, 2004, 2008). Épuisé. Disponible en format électronique (fichier PDF).
- ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE - GUIDE DE L'ANIMATEUR (Éditions Le Souffle d'Or, 2008). Épuisé. Disponible en format électronique (fichier PDF).
- L'APPEL DU RÊVE – guide d'interprétation et de thérapie par le rêve (publié en Chinois, 2010). Disponible en format électronique (fichier PDF).
- L'ACCES AUX RESSOURCES INTÉRIEURES - fondements et pratique de la guérison essentielle. (Publié en Chinois, 2013).

Pour plus de détails, voir les blogs

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

[www.michel-claey.s.fr](http://www.michel-claey.s.fr)



# Formation d'animateurs en éducation émotionnelle et sociale (EES)

avec Michel Claeys

## Contexte pédagogique

La formation s'inscrit dans une démarche visant à répondre aux défis de l'école et de l'éducation à notre époque, ainsi qu'aux exigences de l'Education Nationale en matière de **compétences psycho-sociales (CPS)**, telles qu'énumérées dans le 'Livret Personnel de Compétences' et le 'Code de l'éducation' relatives aux compétences sociales et civiques (pilier 6) et à l'autonomie et l'initiative (pilier 7), ainsi que dans le domaine 3 du nouveau **Socle Commun de connaissances, de compétences et de culture'**. La formation entend fournir aux éducateurs et enseignants de tous niveaux les moyens pratiques qui leur permettront de rencontrer efficacement ces exigences.

## Objectifs

- À la fin de cette formation, les stagiaires seront en capacité de :
- définir et comprendre l'intérêt et la spécificité de l'approche éducative proposée par l'éducation émotionnelle et sociale (éducation aux **compétences psychosociales (CPS)** combinant les **pédagogies coopérative, positive, active, diversifiée et ludique**) ;
  - s'approprier la méthode et les outils pédagogiques de l'EES ;
  - élaborer et mettre en œuvre un projet éducatif favorisant le développement des CPS en s'appuyant sur cette approche ;
  - participer à l'activité d'un réseau de professionnels dans le cadre d'une démarche d'analyse de pratiques.

## Méthode

En conformité avec ce qu'elle cherche à enseigner, la formation adopte une stratégie de participation active, coopérative, positive et ludique. Les stagiaires auront l'occasion d'expérimenter et d'animer eux-mêmes bon nombre d'outils proposés. Ils devront impérativement se préparer activement à la formation, de manière à

y contribuer de manière significative. Les compétences seront évaluées sur base d'une 'fiche d'observation'.

Tout au long de la formation, l'accent sera placé sur les compétences d'animation, la gestion de la dynamique de groupe et les stratégies pédagogiques qui permettent d'accompagner efficacement les apprentissages requis. Chaque session comportera un aspect expérientiel (l'exploration d'outils concrets) et un aspect théorique permettant de valider les apprentissages et de les situer dans une logique pédagogique claire.

La formation offre aux stagiaires un répertoire d'outils (jeux et activités) ainsi qu'un récapitulatif des notions de base indispensables.

## Contenu de la formation

Formation en trois étapes :

**Module 1** : formation de base (6 jours - 42 heures) : expérimentation et exploration personnelle ; pratique d'outils simples.

- Concepts de l'Education Émotionnelle et des stratégies pédagogiques appropriées ;
- Présentation de supports, outils et exercices ;
- Échanges d'expérience dans le domaine de leur application concrète dans le cadre de l'éducation nationale ;
- Travaux et exercices permettant d'optimiser les postures pédagogiques ;
- Mise en œuvre d'un **journal de bord EE** permettant la réalisation d'un bilan écrit sur l'expérience professionnelle ou sur la mise en place du projet EE du stagiaire au cours des 6 mois suivant la fin de la formation de base ;
- Ébauche d'un projet personnel en EE ;
- Introduction à l'utilisation des outils d'évaluation et d'analyse de pratique.

**Module 2** : formation pratique à l'animation en EE (5 jours - 35 heures) : animation et évaluation des compétences acquises.

- Pratique active des divers outils, avec évaluation des menées par les stagiaires ;
- Clarification du projet personnel en EE ;
- Débriefing personnel, évaluation du 'journal de bord EE' et bilan de l'utilisation des outils d'évaluation.

**Module 3** : stage d'approfondissement à la gestion des émotions, l'accompagnement émotionnel et l'ancrage dans les ressources individuelles (5 jours - 35 heures). Avec pratiques individuelles, animation et évaluation des compétences acquises.

La formation délivre en fin de parcours (modules 1+2+3) un **CERTIFICAT D'ANIMATEUR EN EDUCATION EMOTIONNELLE ET SOCIALE** validé par l'Association pour l'éducation émotionnelle.

## Conditions de participation

Les conditions de participation à la formation sont les suivantes :

pour le module 1 :

- 1° avoir une expérience de l'animation ;
- 2° avoir lu attentivement le livre de Michel Claeys '*EE de la maternelle au lycée*' ainsi que le document de base récapitulatif des éléments théoriques de l'éducation émotionnelle (tous deux fournis par le formateur);
- 3° effectuer un travail d'observation permettant d'amener à la formation des cas exemplatifs précis de situations difficiles en relation avec les thèmes étudiés (problème d'intégration, problème émotionnel, problème de motivation, problème de discipline, conflit entre élèves...) ;
- 4° proposer une esquisse de projet concret en éducation émotionnelle (qui sera examinée par le formateur) ;

Pour le module 2 :

- 1° avoir participé au module 1 ;
- 2° concevoir et se préparer à l'animation d'un programme d'activités (d'une durée approximative de 1 heure, en fonction du nombre de participants). Les animations doivent être tirées du 'kit de base de l'EE' (à choisir en accord avec le formateur) ou (si elles n'en font pas partie) être acceptées par le formateur sur base d'une 'fiche d'animation' détaillée ;
- 3° présenter au formateur un bilan écrit et verbal sur le travail effectué entre les deux modules (journal de bord, fiches d'évaluation, analyse de pratique).

Pour le module 3 :

avoir participé aux modules 1 et 2.

## Programme de la formation (modules 1, 2, 3)

*(Programme susceptible d'être modifié. Renseignez-vous pour avoir les offres et devis précis)*

**En fonction des jours disponibles**, le programme s'articule de manière suivante :

### **JOUR 1 (module 1) : INTRODUIRE L'ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE**

- 1.1 - les concepts utilisés ; nécessité et bénéfices ; conditions de mise en place ;

- 1.2 - les stratégies pédagogiques (pédagogie active, positive, coopérative, diversifiée, ludique, démonstrative) ;
- 1.3 - les compétences de l'animateur ; introduction aux menées individuelles ; introduction au journal de bord EE ;
- 1.4 - les thèmes et les outils de l'éducation émotionnelle.

### **RELIANCE, CONFIANCE ET AFFIRMATION DE SOI**

- 1.5 - installer la confiance dans un groupe ;
- 1.6 - trouver sa place, prendre sa place dans un groupe ;
- 1.7 - acceptation des différences ;
- 1.8 - gérer la dynamique du groupe : défis et solutions.
- 1.9 - forum : partage des acquis de la journée. Journal de bord.

### **JOUR 2 (module 1) : ENSEIGNER LA COMMUNICATION**

- 2.1 - jeux et activités pédagogiques ;
- 2.2 - les règles de la communication ; conditions et obstacles à une bonne écoute ; les stratégies et apprentissages de l'écoute active ;
- 2.3 - le cercle de parole / le cadre à poser / gérer les difficultés ;
- 2.4 - la communication non-verbale ; le langage du corps (de l'enseignant, des élèves) ;
- 2.5 - observation et jugement ; développer l'acceptation et le non-jugement ;
- 2.6 - s'exprimer, se dévoiler, s'affirmer.
- 2.7 - forum : partage des acquis de la journée. Journal de bord.

### **JOUR 3 (module 1) : RECONNAÎTRE ET GÉRER L'ÉMOTION**

- 3.1 - les jeux et activités pédagogiques ;
- 3.2 - identifier, nommer, exprimer, accepter ses propres émotions et celles des autres ;
- 3.3 - différencier émotion – pensée – comportement et l'être lui-même ;
- 3.4 - symboliser l'émotion ;
- 3.5 - identifier ses besoins et exprimer des demandes de manière recevable ;
- 3.6 - gérer le stress, apprendre à se détendre ; mener une séance de relaxation.
- 3.7 - forum : partage des acquis de la journée. Journal de bord.

### **JOUR 4 (module 1) : CHOIX ET OBJECTIFS ; INITIATIVE ET CRÉATIVITÉ**

- 4.1 - responsabiliser : faire des choix, assumer ses choix ;
- 4.2 - se fixer des objectifs et atteindre ses objectifs : activités ludiques et pédagogiques ;
- 4.3 - pédagogie active : éduquer à l'autonomie ;



- 4.4 - pédagogie positive : valider, soutenir, assurer, rassurer, motiver ; les clés de la motivation ;
- 4.5 - recadrer les schémas de pensée et systèmes de croyance négatifs ; apprendre à penser juste, à utiliser la pensée positive ;
- 4.6 - les jeux qui développent la spontanéité, la prise de risque, l'observation, la créativité ;
- 4.7 - activités pour clarifier ses valeurs et se positionner.
- 4.8 - forum : partage des acquis de la journée. Journal de bord.

### **JOUR 5 (module 1) : L'ESTIME DE SOI, L'AFFIRMATION DE SOI**

- 5.1 - activités pour s'observer, se percevoir, s'évaluer, se transformer ;
- 5.2 - clarifier son sens d'identité, ses appartenances, ses ressources personnelles (forces, faiblesses, défis, opportunités) ;
- 5.3 - appréciation de soi et des autres ; soutien mutuel ;
- 5.4 - activités pour développer l'estime de soi, la confiance en soi ;
- 5.5 - activités pour s'affirmer de manière constructive ;
- 5.6 - pédagogie positive : activités pour éliminer la peur de l'erreur ;
- 5.7 - intelligences multiples et neuropédagogie ;
- 5.8 - forum : partage des acquis de la journée. Journal de bord.

### **JOUR 6 (module 1) : LA COOPÉRATION**

- 6.1 - la classe coopérative et ses règles ; les compétences qui facilitent la coopération ;
- 6.2 - jugements, stéréotypes et discriminations : les activités qui invitent à conscientiser et développer l'acceptation de la différence ;
- 6.3 - apprendre à coopérer : les jeux coopératifs ;
- 6.4 - coopérer pour apprendre : la mutualisation des savoirs ;
- 6.5 - faire valoir son point de vue, négocier, rechercher un consensus ;
- 6.6 - s'impliquer dans un projet collectif : la coopération et le travail en équipe dans la classe ;
- 6.7 - forum : partage des acquis de la journée. Journal de bord.  
Évaluation mi-stage. Préparation du suivi.

### **JOUR 7 (module 2) : DISCIPLINE POSITIVE**

- 7.1 - principes et application de la discipline positive : regard positif, soutien, le questionnement invitant ; appréciation ;
- 7.2 - autorité éducative ; sanctions positives ;
- 7.3 - animations proposées par les stagiaires + évaluation des animations ;
- 7.4 - forum : partage des acquis de la journée. Journal de bord.

### **JOUR 8 (module 2) : RÉOLUTION DES CONFLITS**

- 8.1 - activités pour aider à solutionner les problèmes et conflits ;

- 8.2 - sortir de la relation prof-élève (la gestion d'individus) ; utiliser la dynamique de groupe comme base des apprentissages ; gérer les conflits multiples et les réactions en chaîne ; comment utiliser les conflits pour apprendre : trouver des solutions gagnant-gagnant ;
- 8.3 - introduction et pratique du 'message clair' ;
- 8.4 - enseigner et pratiquer la médiation ;
- 8.5 - animations proposées par les stagiaires + évaluation des animations ;
- 8.6 - forum : partage des acquis de la journée. Journal de bord.

### **JOUR 9 (module 2) : RÉOLUTION DES CONFLITS**

- 9.1 - enseigner et pratiquer la médiation (suite) ;
- 9.2 - le conseil de coopération ;
- 9.3 - animations proposées par les stagiaires + évaluation des animations ;
- 9.4 - forum : partage des acquis de la journée. Journal de bord.

### **JOUR 10 (module 2) : L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE DE L'ÉDUCATEUR**

- 10.1 - présence et congruence : le langage corporel, le langage émotionnel, le langage verbal ;
- 10.2 - gestion du stress et ressourcement de l'enseignant ;
- 10.3 - animations proposées par les stagiaires + évaluation des animations ;
- 10.4 - forum : partage des acquis de la journée. Journal de bord.

### **JOUR 11 (module 2) : PRATIQUE, SUIVI ET EVALUATION**

- 11.1 - environnement scolaire et éducation émotionnelle ;
- 11.2 - animations proposées par les stagiaires + évaluation des animations ;
- 11.3 - entretiens individuels avec le/les formateurs ;
- 11.4 - analyse du vécu de la formation ;
- 11.5 - suivi de la formation.

### **JOUR 12 (module 3) :**

- Les différents espaces intérieurs ; identification et désidentification ;
- Connaissance de soi et choix identitaire : qui suis-je ? Outils pédagogiques.
- Approfondissement de l'écoute active.

### **JOUR 13 (module 3) :**

- Le fonctionnement des émotions ;
- Les étapes du développement émotionnel ;

- L'accueil du vécu émotionnel : écouter, nommer, reconnaître ;
- Le travail des émotions : à l'écoute du corps. Démonstration et pratique des outils ;
- Les outils de l'équilibre personnel et de la gestion du stress.

### **JOUR 14 (module 3) :**

- Résilience et transformation intérieure ;
- Qu'est-ce qu'un espace-ressource ?
- Pratique des voies d'accès aux ressources individuelles ;
- Outils de l'ancrage individuel.

### **JOUR 15 (module 3) :**

- Recadrage et apprentissage ;
- Pédagogie positive : l'approche centrée sur la solution ;
- Identifier les besoins et les objectifs ; clarifier l'intention ; offrir un soutien constant : outils et stratégies ;
- Recadrer les schémas de victimes ; recadrer les schémas négatifs.

### **JOUR 16 (module 3) :**

- Pratiques, évaluations des pratiques et bilan du stage.

## **Suivi de la formation**

Chaque niveau de la formation propose et assure des éléments de suivi qui incluent :

- 1° la tenue d'un journal de bord lié à l'expérience de l'EES dans la pratique au jour le jour (ceci dès le début de la formation et sur une durée d'au moins 6 mois)
- 2° un rapport écrit sur cette expérience de journal après 6 mois (minimum 2 pages, maximum 6 pages, remis au formateur pour évaluation) ;
- 3° utilisation et bilan d'utilisation des fiches d'évaluation et d'analyse de pratique ;
- 4° la participation à un binôme de soutien (ou trinôme), afin d'assurer une motivation suivie (en veillant à associer ceux qui sont géographiquement proches) ;
- 5° la participation aux échanges du groupe, travail en réseau, constitution de groupes de travail ou de réflexion.
- 6° soutien dans l'élaboration et la mise en place d'un projet personnel d'animation EES.

## Le Formateur

Après une brève carrière d'avocat dans les années 70, Michel Claeys a suivi diverses formations (Gestalt, hypnose Ericksonnienne, Psychosynthèse) avant de s'installer comme psychothérapeute en Belgique (dans les années 80-90). De 2000 à 2014 il a ensuite vécu, travaillé et enseigné pendant 15 ans à Pékin (Chine Populaire). Auteur de plusieurs livres, parmi lesquels *'L'Éducation Émotionnelle, de la maternelle au lycée'* (éditions du Souffle d'Or, 2014) et *'Thérapeute à Cœur Ouvert'* (éditions du Souffle d'Or, 2008), président de *'l'Association pour l'éducation émotionnelle'*, initiateur et coordinateur du *Forum de l'éducation émotionnelle* (depuis 2011), professeur honoraire à la Beijing Union University (faculté de psychologie appliquée), Michel Claeys forme les enseignants à l'éducation émotionnelle depuis 2006. Son approche se situe dans la ligne des psychologies humanistes (approche rogérianne, Gestalt, dialogue intérieur) tout en incluant des aspects de psychologie cognitivo-comportementale et de psychanalyse Jungienne.

Michel Claeys est prestataire de formation au sein de la société **SOLSTICE**, SCOP-SARL. Le siège social est situé : Ecosite, Ronde des Alisiers, 26400 EURRE.

## Témoignage

Ma participation à la **formation d'animateur en l'éducation émotionnelle** m'a permis de conscientiser beaucoup de choses. J'ai tiré de cette expérience des apprentissages sur le plan personnel autant que professionnel. J'ai pu vivre mentalement, émotionnellement et physiquement toute la portée de l'éducation émotionnelle. J'ai ressenti la justesse des stratégies pédagogiques proposées. J'ai appris l'importance de bien penser l'enchaînement des activités (ludiques, réflexives), la juste gestion du temps, la précision dans le passage des instructions. J'ai joué, pleuré, réfléchi, communiqué, vibré, appris avec mes camarades dans un esprit digne de l'éthique que l'éducation émotionnelle soutient. J'ai saisi qu'une des finalités de l'éducation émotionnelle est l'ancrage dans un espace ressources intérieur. Après le riche vécu de chacune des journées de la formation, cette conscience, qui s'exprime surtout par une qualité de présence, s'impose à moi comme une évidence.

Enfin parmi les valeurs défendues par l'éducation émotionnelle, il y en a une qu'il est indispensable de citer : la démonstration. Michel Claeys, le formateur, incarne parfaitement les valeurs de l'EE : présence discrète, attitude positive et constructive, d'écoute, d'observation, d'intégrité, de

tendresse, d'apprentissage dans le plaisir. Car, chose sérieuse, nous avons beaucoup ri !

Agnès Langlais,  
*enseignante primaire depuis 13 ans*  
 (octobre 2016)

## Renseignements et inscriptions

[michelclaeys09\(at\)gmail.com](mailto:michelclaeys09(at)gmail.com)

---

[1] Voir le domaine 3 du nouveau 'Socle Commun de connaissances, de compétences et de culture' (Bulletin Officiel n° 17 du 23 avril 2015) : la formation de la personne et du citoyen. Extraits :

*L'élève exprime ses sentiments et ses émotions en utilisant un vocabulaire précis. Il exploite ses facultés intellectuelles et physiques en ayant confiance en sa capacité à réussir et à progresser. L'élève apprend à résoudre les conflits sans agressivité, à éviter le recours à la violence grâce à sa maîtrise de moyens d'expression, de communication et d'argumentation. Il respecte les opinions et la liberté d'autrui, identifie et rejette toute forme d'intimidation ou d'emprise. Apprenant à mettre à distance préjugés et stéréotypes, il est capable d'apprécier les personnes qui sont différentes de lui et de vivre avec elles. Il est capable aussi de faire preuve d'empathie et de bienveillance.*

*L'élève coopère et fait preuve de responsabilité vis-à-vis d'autrui. Il respecte les engagements pris envers lui-même et envers les autres, il comprend l'importance du respect des contrats dans la vie civile. Il comprend en outre l'importance de s'impliquer dans la vie scolaire (actions et projets collectifs, instances), d'avoir recours aux outils de la démocratie (ordre du jour, compte rendu, votes notamment) et de s'engager aux côtés des autres dans les différents aspects de la vie collective et de l'environnement.*

*L'élève sait prendre des initiatives, entreprendre et mettre en œuvre des projets, après avoir évalué les conséquences de son action ; il prépare ainsi son orientation future et sa vie d'adulte.*

# Forum de l'éducation émotionnelle

## Rencontre annuelle Enseignants – Parents - Enfants

Une rencontre annuelle est organisée dans l'objectif d'offrir une plateforme aux différents acteurs de l'éducation. Destiné principalement aux professionnels de l'enseignement (enseignants, éducateurs, formateurs, animateurs), mais ouvert également aux parents, le **Forum de l'éducation émotionnelle** propose aux participants, au-delà d'une information sur les objectifs et les stratégies de l'éducation émotionnelle, une occasion de découvrir et de se former à de nouveaux outils, d'échanger des compétences et des ressources.

La rencontre donne à des intervenants de divers horizons l'occasion d'animer un atelier, permettant ainsi aux participants d'expérimenter une palette variée d'outils. L'approche du FORUM est résolument axée sur l'expérience et le ludisme. Peu de discours, beaucoup de jeux, d'activités, de travail en sous-groupes, de partages. Pour plus de détails, voir :

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