

# LE JEU DU BINGO

Un outil pour développer la connaissance de soi et des autres  
et entrer en relation

Version adulte

## Trouve quelqu'un qui peut citer...

... un rituel  
émotionnel

... un document  
CPS  
de référence

... 3 composantes  
d'une posture  
CPS

... un bénéfice  
du  
développement  
des CPS

... le nom de 3  
forces ou  
qualités

... les 3 étapes du  
retour réflexif

... les 4 leviers  
du sentiment  
d'efficacité  
personnelle

... les 3 catégories  
de CPS avec au  
moins 1  
compétence  
générale par  
catégorie

... une définition  
des CPS

# LE JEU DU BINGO

Un outil pour développer la connaissance de soi et des autres  
et entrer en relation

Version adulte

## Trouve quelqu'un qui...

... a été formé  
à un programme  
probant

... pratique la  
cohérence  
cardiaque  
(pour soi)

... a la force de la  
créativité

... utilise des  
outils CPS en  
équipe ou en  
classe

... a le prénom le  
plus court

... a suivi  
une formation  
dans l'année

... pratique la  
cohérence  
cardiaque  
(avec ses élèves)

... a déjà animé des  
formations de  
formateurs CPS

... travaille dans  
une association

# LE JEU DU BINGO

Un outil pour développer la connaissance de soi et des autres et entrer en relation.

Version adulte

## Trouve quelqu'un qui...

... habite Paris

... qui a le prénom  
le plus long

... fête son  
anniversaire  
avant le 31  
décembre

... a ou a eu un  
autre métier

... reprend ses  
études pour la  
1ère fois depuis  
longtemps

... a la force de  
la créativité

... qui aime  
animer des  
conférences

... qui joue d'un  
instrument de  
musique

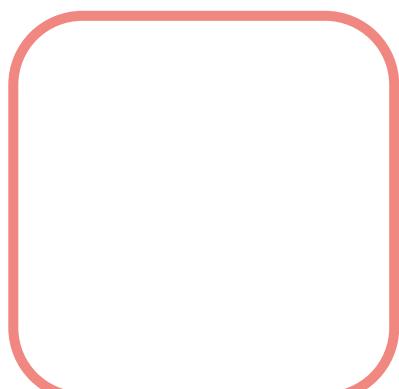
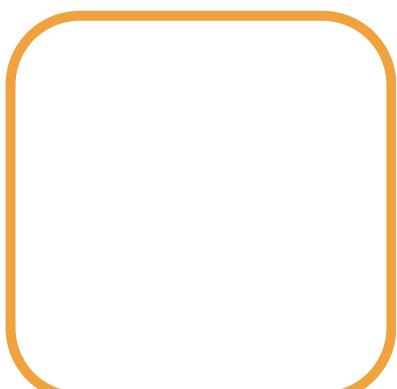
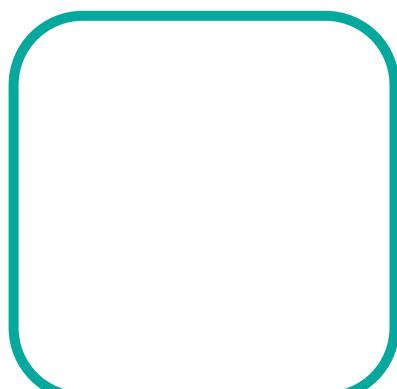
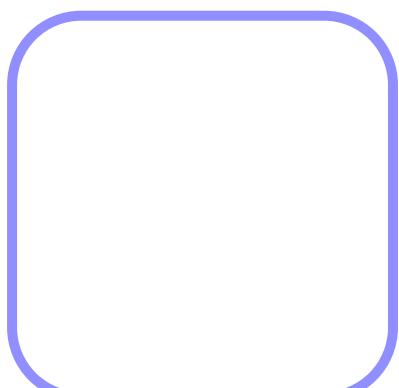
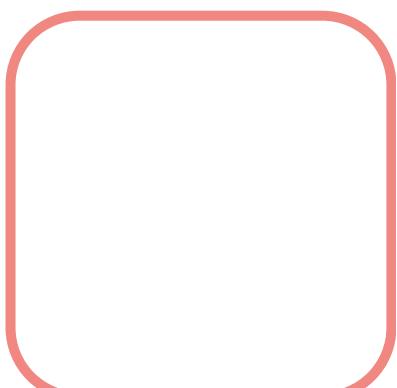
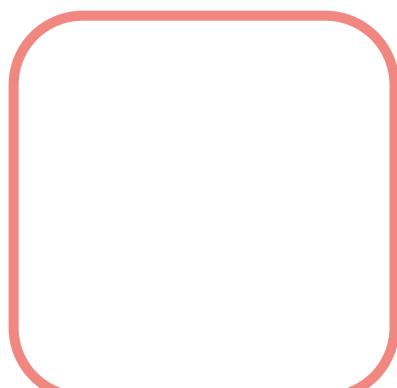
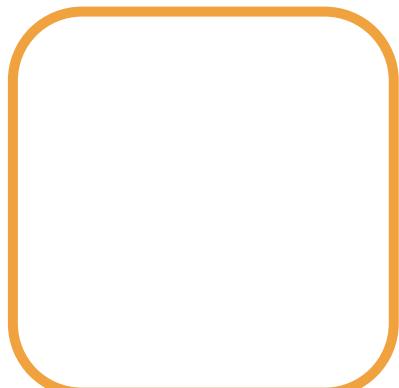
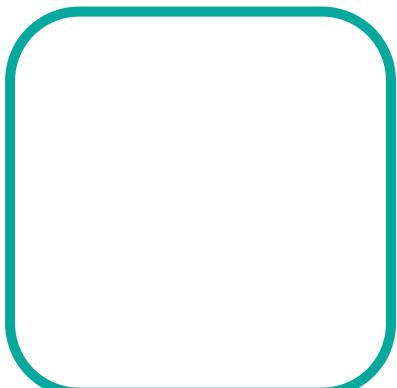
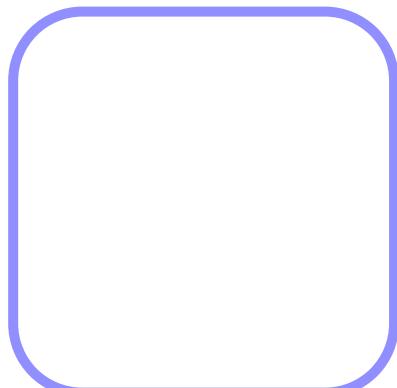
... qui a écrit un  
journal de  
gratitude

# LE JEU DU BINGO

Un outil pour développer la connaissance de soi et des autres  
et entrer en relation

Version adulte

**Trouve quelqu'un qui...**

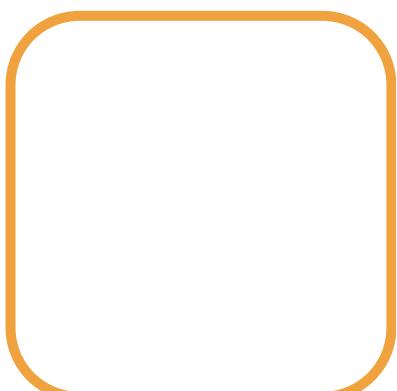
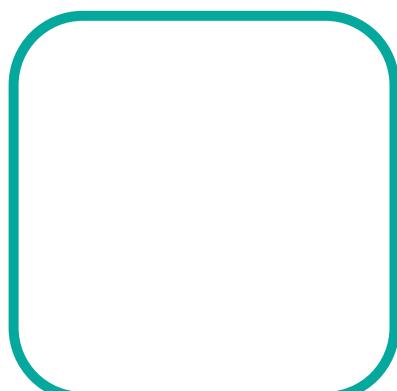
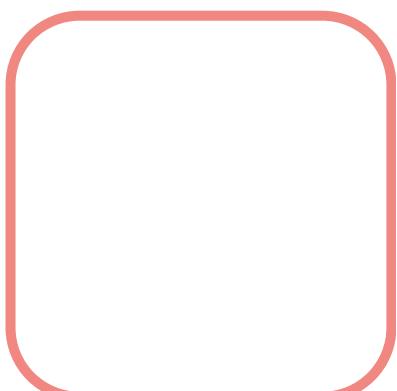
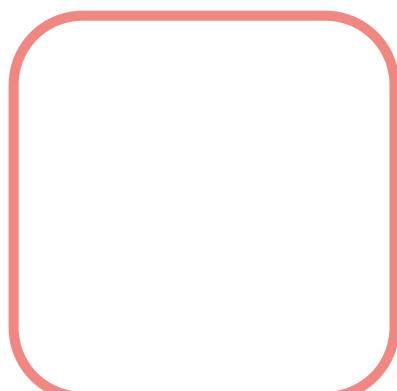
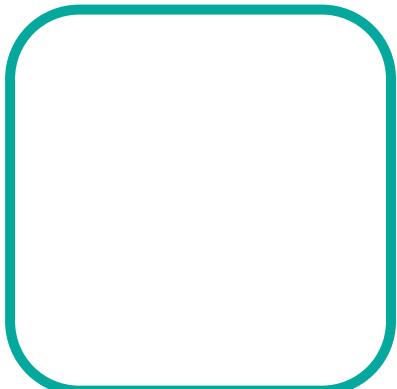
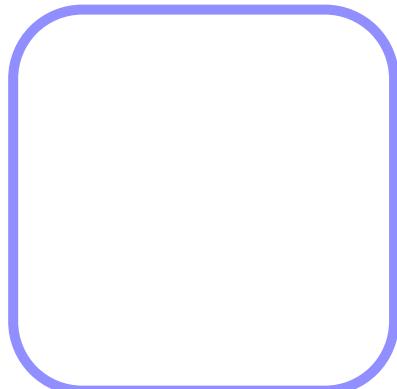


# LE JEU DU BINGO

Un outil pour développer la connaissance de soi et des autres  
et entrer en relation.

Version adulte

**Trouve quelqu'un qui...**

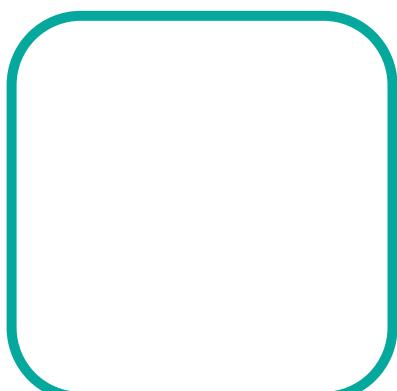
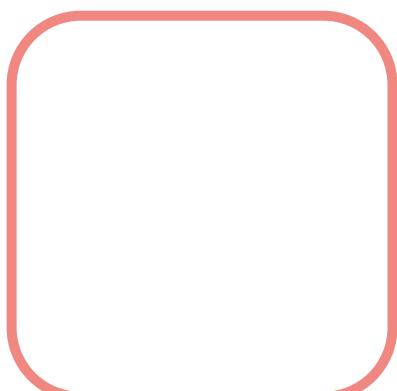
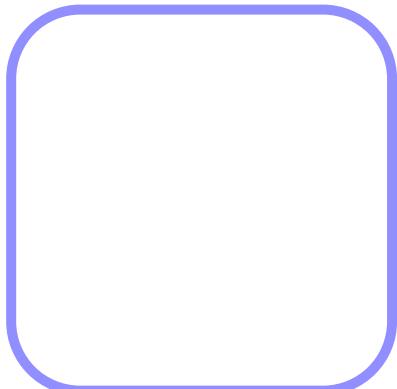


# LE JEU DU BINGO

Un outil pour développer la connaissance de soi et des autres  
et entrer en relation

Version adulte

**Trouve quelqu'un qui...**



# LE JEU DU BINGO

## GUIDE D'UTILISATION

### CPS TRAVAILLÉES

- Avoir conscience de soi - **famille des CPS cognitives**
- Développer des relations constructives - **famille des CPS sociales**

### PUBLIC | Tout public

### DURÉE | Entre 10 et 30 minutes

### OBJECTIFS

- Apprendre à **se connaître** et à découvrir les autres
- **Entrer en lien**
- Favoriser un **climat de classe** optimal en améliorant les **relations interpersonnelles**
- Renforcer l'**entraide, l'écoute, l'empathie** et la **coopération** au sein de la classe

## Comment travailler ces CPS avec les enfants via l'outil ?

### PRÉPARATION

Imprimez un outil par élève et distribuez une grille de bingo par élève , ou projetez-le.

### ANIMATION

#### 1 PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

- Expliquez aux élèves leur mission : **trouver** différents camarades répondant au différents items de la grille.
- L'activité peut s'effectuer en groupe classe, en demandant aux élèves **d'échanger** et de **circuler pour poser des questions** à leurs camarades dans le calme.

**Voici un exemple de ce qui peut-être dit pour présenter l'outil à vos élèves :**

*“Aujourd’hui, nous allons relever un défi appelé le ‘Bingo de la Découverte’. Vous recevrez une grille avec des cases qui contiennent des caractéristiques uniques. Vous devrez trouver des camarades dans la classe qui correspondent à ces*

# LE JEU DU BINGO

## GUIDE D'UTILISATION

caractéristiques, comme avoir les yeux de couleur verte, fêter son anniversaire ce mois-ci, ou avoir la lettre V dans son prénom. Le premier d'entre vous qui complète sa grille et crie 'Bingo' gagne ! Mais ce n'est pas seulement un jeu, c'est aussi une occasion de mieux se connaître, de comprendre ce qui rend chacun de nous spécial, et de développer de bonnes relations. Êtes-vous prêts à relever le défi du 'Bingo de la Découverte' ?"

### 2 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

- Lorsqu'un élève parvient à **remplir toute la grille**, il annonce "**Bingo!**". Mettez alors l'activité en pause pour **féliciter** l'élève et lui demander de **présenter sa grille** à la classe.
- En fonction du temps que vous souhaitez consacrer à l'activité, vous pouvez la poursuivre pour permettre à d'autres élèves de compléter leur grille.

### 3 RETOUR RÉFLEXIF

À la fin de l'activité, prenez un moment avec les enfants pour conscientiser la CPS principale mobilisée dans l'activité afin de favoriser son développement. Le retour réflexif peut s'organiser en 3 temps :

- **Observer** ce qui s'est passé (chez soi, l'autre, le groupe) : *Quels sont vos ressentis et pensées ?*
- **Expliciter** les compétences développées : *Qu'avez-vous développé comme compétences ?*
- **Projeter** dans un futur proche les apports de cette activité : *En quoi cette activité peut-elle vous être utile pour la suite ? Quelle différence fera-t'elle, pour vous, pour les autres ? Comment le remarquerez-vous ?*

Pour favoriser la **liberté pédagogique**, cet outil, comme tous les autres proposés par ScholaVie, peut-être **adapté selon les besoins** et/ou **co-construit** avec les élèves afin de les associer le plus possible et d'augmenter davantage leur niveau d'engagement.

# LE JEU DU BINGO

## GUIDE D'UTILISATION

### Éclairage théorique



#### POURQUOI TRAVAILLER CES CPS AVEC LES ENFANTS ?

Au-delà des compétences académiques, les professionnels de l'éducation jouent également un rôle crucial en tant qu'**agents de socialisation**. Leurs gestes professionnels et attitudes contribuent à la **création d'un climat de classe favorable à l'apprentissage**, au bien-être et à la réussite. Favoriser des relations sociales positives par le soutien social, le développement de relations constructives et la connaissance de soi, influencent positivement le **sentiment d'appartenance, l'empathie et la coopération**. [1]

La connaissance de soi est donc une **compétence clé pour cultiver des liens positifs à l'école**. Avoir conscience de soi, c'est savoir ce que l'on pense, ressent, désire et comment cela influe sur notre comportement. Cela nécessite de réfléchir à ce que l'on pense de soi, comment on se juge, et comment notre entourage peut influencer nos pensées et émotions. Cette compétence nous aide à **mieux comprendre nos forces et nos limites**, à développer une attitude bienveillante envers nous-mêmes et envers les autres. De plus, **l'auto-évaluation positive renforce la confiance en soi**. Au quotidien, cela signifie être attentif et à nos pensées et émotions pour choisir de réagir avec respect [2] [3] [4] [5].

Les **relations entre les élèves et les enseignants** ont un impact considérable sur leur expérience scolaire, favorisant **l'engagement, la motivation et la réussite** [6] [7]. Ces relations sont particulièrement bénéfiques pour les élèves qui manquent de soutien familial et social, **réduisant les comportements perturbateurs** en classe [8]. Par ailleurs, les élèves apprécient les enseignants qui prennent le temps de les connaître, renforçant ainsi leur sentiment d'appartenance et d'acceptation, ce qui influe sur leur **engagement et leur comportement en classe** [9] [10].

Cultiver un sentiment d'appartenance et de proximité sociale par l'apprentissage de la connaissance de soi est essentiel pour les élèves, qui se soucient de leur place au sein du groupe et de l'acceptation de leurs pairs. Des relations sincères et saines sont un élément essentiel du bien-être, favorisant **l'écoute mutuelle et la découverte de soi et des autres**. En fin de compte, ces éléments contribuent au bien-être général et à la réussite de tous [11].

# LE JEU DU BINGO

## GUIDE D'UTILISATION



### RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] Hurlemann, R., Patin, A., Onur, O. A., Cohen, M. X., Baumgartner, T., Metzler, S., ... & Kendrick, K. M. (2010). Oxytocin enhances amygdala-dependent, socially reinforced learning and emotional empathy in humans. *Journal of neuroscience*, 30(14), 4999-5007.
- [2] Wigelsworth M, Verity L, Mason C, Humphrey N, Qualter P, Troncoso P. Primary Social and Emotional Learning: Evidence review. London: Education Endowment Foundation; 2019.
- [3] Lawson GM, McKenzie ME, Becker KD, Selby L, Hoover SA. The Core Components of Evidence-Based Social Emotional Learning Programs. *Prev Sci*. 2019;20(4):457-67.
- [4] Lamboy B. Les compétences psychosociales. Grenoble: UGA PUG; 2021.
- [5] Martinot, D. (2001). Connaissance de soi et estime de soi: ingrédients pour la réussite scolaire. *Revue des sciences de l'éducation*, 27(3), 483-502.
- [6] Bear, G. G. (2014). Preventive and classroom-based strategies. In *Handbook of classroom management* (pp. 15-39). Routledge.
- [7] Bernier, V., Gaudreau, N., & Massé, L. (2021). La gestion de classe sous le prisme des perceptions des élèves avec difficultés comportementales: une recension des écrits. *La nouvelle revue-Éducation et société inclusives*, (1-2), 167-186.
- [8] Pianta, R. C. (2013). Classroom management and relationships between children and teachers: Implications for research and practice. In *Handbook of classroom management* (pp. 695-720). Routledge.
- [9] Gaudreau, N. (2019). Gérer efficacement sa classe: les cinq ingrédients essentiels. PUQ.
- [10] Corbett, D., & Wilson, B. (2002). What urban students say about good teaching. *Educational Leadership*, 60(1), 18-23.
- [11] Cornelius-White, J. (2007). Learner-centered teacher-student relationships are effective: A meta-analysis. *Review of educational research*, 77(1), 113-143.