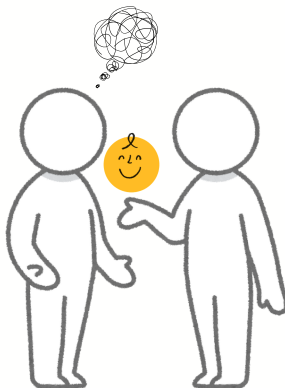


BOÎTE À OUTILS POUR DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

Des activités clés en main à mettre dans toutes les mains



COMMENT UTILISER CETTE BOÎTE À OUTILS ?

Cette boîte à outils propose des **activités clés en main** pour développer les CPS, dans tous les contextes : scolaire, familial et professionnel.

Les activités proposées sont **courtes** et peuvent être choisies en fonction des besoins, au hasard, selon une progression définie (en s'inspirant des recommandations issues des référentiels de Santé publique France de 2022, 2025 et 2026).

SIGNIFICATION DES PICTOGRAMMES

4 types d'activités



Jouer / bouger : jeux et/ou activités qui mobilisent le corps.



Échanger : activités basées sur le partage oral en groupes ou en binômes.



Écrire : activités basées sur l'écriture individuelle.



Travail individuel : activités de respiration, de visualisation et de relaxation.

Conseils d'organisation



Organisation du groupe : groupe entier, binômes, groupes de 4, etc.



Matériel nécessaire

FAIRE DES TEMPS DE RETOUR RÉFLEXIF

Les activités de développement des CPS prennent tout leur sens et sont plus efficaces si elles sont suivies d'un temps de **retour réflexif**.

C'est un temps structuré proposé à la fin de l'activité durant lequel les apprenants réfléchissent à leur expérience, en tirent des apprentissages et envisagent comment les réutiliser dans d'autres situations et contextes (dans les relations à soi, les autres, l'environnement, etc.).

Il se structure en 3 étapes :

- **Observer** ce qui s'est passé chez soi, chez les autres, dans le groupe. *Qu'est-ce qui s'est passé pour vous ? Comment avez-vous vécu et ressenti l'activité ? Quelles sont vos sensations, ressentis, émotions et pensées ?*
- **Analyser** et **comprendre** l'expérience, **conscientiser** et **explicitier** les apprentissages et compétences en jeu. *Que reprenez-vous de votre expérience ? Est-ce qu'il y a des choses qui ont été plus faciles ou difficiles que d'autres ? Quelle(s) compétence(s) avez-vous mobilisé ? Comment ?*
- **Transférer**, identifier la manière de réutiliser la ou les CPS mobilisées dans d'autres contextes. *Comment développer cette compétence et/ou ces nouveaux savoirs au quotidien ? En quoi cela peut-être utile pour vous, en classe, à l'école, à la maison, avec vos amis, avec les adultes qui vous entourent ?*

Voir notre visuel sur le [retour réflexif](#).

RESSOURCES CLÉS SUR LES CPS

Sites internet

[Page CPS de Santé publique France](#)

[Page Éduscol CPS](#)

[Réseau Canopé](#)

[Réseau d'information pour la réussite éducative \(RIRE\)](#)

[Sirena CPS](#)

Ouvrages

[Accompagner le développement des compétences émotionnelles chez l'enfant.](#) A. Godeau-Pernet, R. Shankland, I. Kotsou (2024)

[Améliorer ses compétences émotionnelles - en 8 modules.](#) I. Kotsou, A. Godeau-Pernet, J. Farnier, R. Shankland, M. Mikolajczak et al. (2023)

[Cultiver l'empathie à l'école.](#) O., Zanna, B. Jarry (2019)

[Développer les compétences émotionnelles en 8 séances.](#) I. Kotsou, J. Farnier, R. Shankland, M. Mikolajczak, J. Quoidbach et al. (2022)

[Développer les compétences psychosociales.](#) E. Colas-Micheli, B. Hare, S. Ballouard, P. Bourgeois, X. Boutrelle (2024)

[Développer les compétences sociales et émotionnelles - Cycles 2 et 3.](#) L. Reynaud (2024)

[Former au développement des compétences psychosociales.](#) L. Lenoir, R. Shankland, D. Tessier (2026)

[L'apprentissage visible pour les enseignants.](#) J. Hattie (2017)

[Les compétences psychosociales. Manuel de développement.](#) R. Shankland, M-O. Williamson, B. Lamboy (2021)

[Les compétences psychosociales pour agir dans la classe du CE1 à la 6e. CAP* sur la réussite.](#) V. Cano, N. Gaudin (2026)

[Rituels pour développer les compétences sociales et émotionnelles - Maternelle.](#) L. Reynaud (2024)

[Stimuler l'envie d'apprendre - les leviers de la motivation.](#) N. Dangouloff, D. Tessier, R. Shankland (2023)

[Une année de rituels pour développer les compétences psychosociales - Cycles 2 et 3.](#) H. Eygun, L. Reynaud (2026)

RESSOURCES CLÉS SUR LES CPS

Articles scientifiques

Encinar, P. E., Tessier, D., & Shankland, R. (2017). Compétences psychosociales et bien-être scolaire chez l'enfant: une validation française pilote. *Enfance*, 1(1), 37-60.

Tessier, D. (2017). Motivation, théorie de l'autodétermination et styles motivationnels.

Sur le sentiment d'efficacité personnelle : Extraits et notes de lecture issues de : COLLECTIF, 2004, De l'apprentissage social au sentiment d'efficacité personnelle. Autour de l'œuvre d'Albert BANDURA, l'HARMATTAN, 175.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. & Schellinger, K. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.

Oliveira, S., Roberto, M., Veiga Simão, A. M. & Marques-Pinto, A. (2021). A Meta-analysis of the Impact of Social and Emotional Learning Interventions on Teachers' Burnout Symptoms. *Educational Psychology Review*, 33. doi : 10.1007/s10648-021-09612-x

Cipriano, C., Strambler, M. J., Naples, L., Ha, C., Kirk, M. A., Wood, M. E., Sehgal, K., Zieher, A., Eveleigh, A., McCarthy, M.F., Funaro, M., Ponnock, A., Chow, J. & Durlak, J. (2023). The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions. *Child Development*, 94(5), 1181-1204. doi : 10.1111/cdev.13968

Zieher, A. K., Bailey, C. S., Cipriano, C., McNaboe, T., Smith, K., & Strambler, M. J. (2024). Considering the "How" of SEL: A framework for the pedagogies of social and emotional learning. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*, 100030.

9 RUBRIQUES POUR DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES



Confiance en soi



Gestion des émotions



Gestion du stress



Communication assertive



Empathie



Créativité



Coopération



Reconnaissance



Motivation & persévérance

JE SUIS EN CONFIANCE QUAND...



Confiance



Groupe de 4

Expliquer aux participants qu'il s'agit dans cette activité de trouver des moyens d'avoir confiance en soi. Leur demander de se mettre en groupe et de compléter la phrase : "J'ai confiance en moi quand..."

Après une discussion en petits groupes, un partage en groupe entier peut être organisé.

Celui-ci peut prendre différentes formes :

- Ceux qui le souhaitent peuvent écrire sur un tableau les sources de la confiance qu'ils ont identifiées (par exemple : "On m'encourage", "Je réussis bien quelque chose...").
- Une autre manière est de proposer aux volontaires d'exprimer les sources de la confiance qu'ils ont identifiées. Ceux qui voulaient exprimer la même idée peuvent se lever pour exprimer leur accord.

JE SUIS EN CONFIANCE QUAND...

Enfin, si le temps le permet, les participants ayant identifié les mêmes sources de la confiance peuvent trouver ensemble un mot, un geste ou une expression qui représente ce levier.

Exemple : pour la source “Je réussis bien quelque chose”, les participants peuvent s’exclamer “Wahou !”.

Exemple 2 : pour la source “On m’encourage”, ils peuvent applaudir ou faire le geste d’un pouce levé.

PARTAGE D'APPRÉCIATIONS



Confiance



Variable

Expliquer aux participants qu'une appréciation est quelque chose de positif, simple, sincère, et précis. Il s'agit d'exprimer qu'on apprécie, ce qu'on a beaucoup aimé ou qu'on aime particulièrement chez quelqu'un.

Plusieurs modes de partage sont possibles :

- Chacun est invité à écrire sur un petit papier le nom d'un autre membre du groupe et une appréciation. Il peut ensuite le donner directement à cette personne ou bien, s'il n'ose pas, le donner au facilitateur qui le donne lui-même à la personne concernée.
- L'activité peut également se faire à l'oral : les participants sont alors invités à aller vers la personne avec laquelle ils veulent partager une appréciation et la lui dire.

PARTAGE D'APPRÉCIATIONS

Cette activité peut se faire soit en groupes de 5-10, où les participants se mettent en cercle, soit pendant un temps donné (environ 10 minutes), pendant lequel les participants se déplacent librement dans l'espace vers les personnes à qui ils veulent faire des appréciations.

Exemples : “J’aime beaucoup ton énergie et ton état d’esprit positif.” ; “J’ai aimé la blague que tu as faite hier, elle m’a fait beaucoup rire” ; “J’aime ton sens de l’écoute, quand j’ai un problème, je sais que je peux venir te voir et t’en parler.”

Les participants peuvent s’aider de la banque de mots suivante :

Motivé / Raffiné / Ouvert / Assertif / Sensible / Libre / Serviable d'esprit / Souple / Altruiste / Créatif / Dynamique / Tranquille / Leader / Curieux / Indépendant / Passionné / Imperturbable / Compétitif / Persévérant / Intelligent / Entreprenant / Puissant / Encourageant / Gentil / Facile à vivre / Aimant / Perspicace / Enthousiaste / Polyvalent / Rêveur / Confiant / Amical / Généreux / Optimiste / Sérieux / Élégant / Drôle / Sympathique / Discret / Déterminé / Capable / Cool

MES RÉUSSITES



Confiance



Groupe de 4-7

Inviter chaque participant à prendre quelques minutes pour réfléchir à quelque chose qui l'a rendu fier dans la journée (ou dans la semaine). Ça peut être quelque chose qu'il ou elle essayait de faire depuis longtemps et qu'il ou elle a enfin réussi, quelque chose qui a rendu quelqu'un d'autre heureux (rendre service à quelqu'un...), etc. Les participants réfléchissent aux compétences qu'ils ont utilisées et comment ils se sont sentis pendant l'expérience (ce qu'ils ont ressenti dans leur corps, leurs émotions...).

Plusieurs moyens de mise en commun sont ensuite possibles :

- Les participants peuvent se répartir en petits groupes (4-7) et partagent à l'oral leur réussite du jour ou de la semaine.
- Les réussites peuvent être écrites sur des petits papiers et mises dans une boîte ou affichées sur un panneau, un mur, disposées dans un "champ" (comme des petites graines de confiance en soi).

MES RÉUSSITES

Un rituel peut ensuite être organisé pendant le mois qui suit : à chaque rencontre, des participants peuvent venir lire ou partager leur réussite avec les autres et raconter ce qu'ils ont ressenti.

LE DÉTECTIVE DES FORCES



Confiance

sur 2 séances (2 x 15 minutes)



Groupe de 4

Durant la première séance :

Expliquer ce qu'est une force et donner des exemples. Inviter les participants à compléter le test en ligne et à réfléchir aux questions suivantes pour les 3 à 5 premières forces de la liste :

- Cette force reflète-t-elle qui je suis vraiment ?
- Lorsque j'utilise cette force, est-ce que je m'amuse vraiment ?
- Est-ce que je me sens énergisé(e) pendant et après avoir utilisé cette force ?
- En quoi chacune de mes principales forces m'est-elle utile dans ma vie ?



Le test est disponible gratuitement ICI

LE DÉTECTIVE DES FORCES

Lors de la séance suivante, organiser un partage. Il est possible de faire cela de multiples manières, par exemple en connexion avec la matière enseignée :

- En petits groupes, raconter en anglais (allemand, espagnol...) une situation concrète dans laquelle les participants ont utilisé cette force.
- Calculer les pourcentages des forces les plus représentées.
- Identifier un personnage de la littérature ou de l'histoire qui présente également cette force puis le partager en petit groupe ou en groupe entier.

LE CADEAU DES FORCES



Confiance



Groupe de 4

NB : Il est conseillé de faire cette activité après avoir fait le détective des forces (p.13).

Chaque groupe dispose de papiers avec le nom des forces. Chacun choisit d'offrir au moins une force à chaque personne du groupe, en expliquant pourquoi il/elle attribue cette force à cette personne. Inviter les participants à partager des exemples les plus concrets possibles qui mettent en lumière la force offerte.

Par exemple, un participant pourrait choisir d'offrir la force de la « gentillesse » et expliquer comment cette personne a été gentille avec lui ou quelqu'un d'autre récemment et comment cela l'a aidé.

Après cet échange en petits groupes, organiser un partage en groupe entier.

L'HÉROÏNE DU JOUR



Confiance



Groupe de 3-5

Les participants identifient une activité qu'ils doivent faire ce jour là et discutent de la manière dont ils comptent utiliser une de leurs forces dans cette activité.



Variante : Choisir une force et réfléchir à comment l'utiliser une fois par jour d'une manière différente pendant une durée déterminée.

BALAYAGE CORPOREL



Réguler les émotions et le stress



Groupe entier

Cet exercice consiste à passer son attention rapidement sur son corps, des pieds à la tête (ou l'inverse) et de prendre conscience des zones d'inconfort éventuelles pour les détendre.

Lentement, donner les instructions suivantes :

“Redressez-vous sur votre chaise, le dos droit contre le dossier et les deux pieds à plat sur le sol. Posez les mains sur vos genoux.

Fermez les yeux. Prenez conscience de votre respiration. Portez votre attention dessus, sans la modifier. Où sentez-vous votre respiration ? Peut-être dans votre ventre qui se gonfle... Peut-être sentez-vous l'air qui passe dans vos narines...

Portez votre attention sur vos pieds. Sentez vos chaussures en contact avec le sol et prêtez attention aux sensations de vos pieds dans vos chaussures, sans juger, ni analyser.

Scannez maintenant le bas de vos jambes. Remontez aux genoux, puis aux cuisses. Sentez le contact de la chaise avec vos cuisses et votre fessier. Quelle est la sensation du vêtement contre votre peau ? Sentez aussi le contact entre le haut de vos cuisses et vos mains.

Remontez maintenant votre attention dans votre abdomen. Vous le sentez qui bouge doucement au rythme de votre respiration. Peut-être avez-vous faim. Portez votre attention sur votre estomac. Soyez attentif, sans juger, sans analyser. Juste présent à ce qui est.

Scannez maintenant votre dos. Sentez votre colonne vertébrale qui vous maintient droit.

Sentez le contact entre votre dos et la chaise. Peut-être qu'il y a un inconfort, une tension. Peut-être au contraire vous sentez-vous détendus. Soyez juste attentif aux sensations, sans chercher à les modifier.

Portez maintenant votre attention sur vos épaules. Y-a-t-il de la tension ? Descendez le long de vos bras, en prenant conscience du contact avec votre torse. Peut-être sentez-vous les plis du vêtement. Scannez vos mains, l'une après l'autre. Prenez conscience de chacun de vos doigts.

Sentez le contact avec vos vêtements, avec vos cuisses.

Remontez doucement le long de vos bras pour revenir aux épaules. Continuez vers votre nuque.

Y-a-t-il des douleurs ? Soyez attentif, sans juger, sans analyser, sans chercher à modifier vos sensations. Juste présent à ce qui est.

Scannez votre visage. Le front. Les yeux. Les joues. La bouche. Est-ce plutôt tendu ou plutôt détendu ?

Prenez maintenant conscience de votre corps en entier, de la manière dont tout est connecté.

Sentez le souffle d'air qui rentre par votre nez ou votre bouche. Visualisez-le descendre vers vos poumons, pour irriguer toutes les cellules de votre corps. Soyez conscient de l'intégralité de votre corps. Respirez.

Quand vous êtes prêts, vous pouvez ouvrir les yeux."

BOULE DE STRESS



*Réguler les émotions
désagréables et le stress*



Groupe entier

Demander aux participants quelle est l'intensité de leur stress sur une échelle de 1 à 5 - 5 étant le maximum de niveau de stress. Ils peuvent le partager à leur voisin, ou l'exprimer en levant la main tous en même temps (main ouverte pour 5/5, trois doigts levés pour 3/5, etc.).

Lentement, donner les instructions suivantes :

“Fermez les yeux. Identifiez les signes physiques du stress. Peut-être que votre cœur bat plus vite que d'habitude, que vous avez la bouche sèche, que vous rougissez... ? Projetez mentalement ces signes devant vous. Donnez-leur une couleur et une taille.

BOULE DE STRESS

Imaginez une boule dans laquelle vous enfermez tous ces signes. Quelle est la texture de cette boule ?

Prenez virtuellement cette boule entre vos mains. Jetez-là derrière votre épaule, ou loin devant, de toutes vos forces. Quand vous êtes prêts, ouvrez les yeux.”

Demander aux participants de partager leur niveau de stress après la visualisation, soit de la même façon qu’au début (mains levées), soit oralement.

RELÂCHEMENT PROGRESSIF



*Réguler les émotions
désagréables et le stress*



Groupe entier

Inviter les participants à se lever. Expliquer que l'on va relâcher les muscles de son corps progressivement.

D'abord, son visage : "Fronce le nez comme si vous sentiez quelque chose qui ne sent pas bon. Serrez très fort les paupières. Puis relâchez tout votre visage."
Répéter 3 fois.

Ensuite, sa mâchoire : "Serrez les dents très fort comme si vous mordiez très fort dans quelque chose. Puis relâchez complètement la mâchoire."
Répéter 3 fois.

RELÂCHEMENT PROGRESSIF

Les bras et les épaules : “Étirez les bras devant vous, puis levez-les au-dessus de votre tête et étirez-les aussi haut que possible. Puis relâchez les bras et laissez-les tomber.” Répéter 3 fois.

Les mains et les bras : “Serrez très fort le poing de votre main gauche, comme si vous écrasiez quelque chose avec votre main. Puis ouvrez le poing et relâchez la main.” Répéter 3 fois, puis faire de même avec la main droite.

Les jambes et les pieds : “Pressez vos pieds sur le sol comme si vous vouliez vous enfoncer dans le sol. Pressez d’abord votre jambe droite, puis relâchez... puis votre jambe gauche, et relâchez.” Répéter 3 fois.

COHÉRENCE CARDIAQUE



*Réguler les émotions
désagréables et le stress*



*Vidéoprojecteur
Chronomètre*



Groupe entier

Le principe de la cohérence cardiaque est de respirer pendant 5 minutes au rythme d'une inspiration de 5 secondes puis d'une expiration de 5 secondes (c'est-à-dire un total de 6 respirations par minute).

Il est possible de proposer l'activité de plusieurs manières suivant vos préférences et le matériel dont vous disposez :

- **À l'aide d'un chronomètre.** Lever une main, paume tournée vers le sol. Demander aux participants de la regarder et d'inspirer quand elle monte et d'expirer quand elle descend. L'exercice commence. Monter la main pendant 5 secondes, puis la descendre pendant 5 secondes. Répéter ce cycle pendant 5 minutes.

- **À l'aide d'une vidéo sur le vidéoprojecteur.** Il s'agit souvent d'une fleur qui s'ouvre et se ferme, d'une bille qui monte et descend, d'une vague, etc. Simplement suivre le rythme du mouvement avec la respiration.
- **À l'aide d'un fichier audio :** plusieurs fichiers audio sont disponibles sur internet. Il s'agit de respirer au rythme du son.



À un niveau avancé, les participants peuvent s'entraîner à garder le rythme sans l'aide de l'accompagnant et à dessiner des vagues sur une feuille (une vague par cycle de respiration). À l'issue de l'exercice de 5 minutes, il devrait y avoir entre 28 et 32 vagues sur leur feuille.

CARTES D'EMPATHIE



Empathie



Scénarios imprimés



Groupes de 5

Chaque groupe reçoit une carte évoquant une situation. Inviter les élèves à dessiner une carte mentale, dont le centre est le personnage décrit dans la situation.

Les différentes branches explorent les questions suivantes :

- Que voit et qu'entend cette personne ?
- Que pense-t-elle et comment se sent-elle ?
- Quelles sont ses peurs ?
- Quels sont ses besoins ?
- Comment pensez-vous que ses proches se sentent ?
- Comment vous sentiriez-vous si vous étiez à sa place ?
- Que penseriez-vous ?
- Comment agiriez-vous ?
- Quelle aide aimeriez-vous recevoir et ne pas recevoir ?

CARTES D'EMPATHIE

- Quels changements opéreriez-vous ?
- Comment est-ce que les autres pourraient savoir que vous vous sentez différemment ou qu'il y a eu un changement ?

Terminer par un partage en groupe entier.

Scénarios :

- Marc sait qu'il est gay depuis ses 12 ans. Il aimerait pouvoir en parler mais il a peur des remarques homophobes.
- William a vécu 5 ans au Brésil car ses parents y étaient expatriés. Il arrive en France au milieu de l'année dans sa nouvelle classe de 4ème.
- Inès est lycéenne, elle travaille beaucoup mais elle obtient rarement des notes au dessus de la moyenne. Ses profs et sa mère la comparent souvent avec sa grande sœur qui a eu une mention au bac.
- Hamza est le premier de la classe. Il est souvent désigné comme intello.
- La mère de Léa cumule deux emplois pour réussir à nourrir ses trois enfants. Elle est tout seule pour s'occuper d'eux.
- La ministre de l'économie se fait huer et agresser en public. Elle est la risée des médias.

PLATEAU TÉLÉ



Empathie



Binômes

Chaque binôme choisit une personne qu'il apprécie et qui a dû traverser des difficultés. Cela peut-être un personnage fictif, une célébrité, ou quelqu'un de la vie ordinaire, etc.

Dans le binôme, l'un prend le rôle de cette personne, et l'autre tient le rôle d'un journaliste. Ils imaginent ensemble une interview que cette personne pourrait donner à propos d'une période difficile de sa vie. Le journaliste pose des questions du type : qu'avez-vous ressenti à ce moment-là ? Quelles étaient vos pensées ? Qu'avez-vous fait et pour quelles raisons ?

Deux ou trois binômes viennent présenter leur interview sous forme de sketch.

LES DÉFIS DE L'EMPATHIE



Empathie



Binômes

Proposer aux élèves d'inventer des défis pour expérimenter l'empathie au quotidien, à l'école ou en dehors. Ces défis peuvent ensuite être partagés puis mis dans une boîte pour être tirés au sort ou choisis en fonction du contexte et des besoins exprimés. Les élèves sont invités à relever le défi pendant une durée déterminée. Un retour d'expérience sera proposé.

Ces défis peuvent aussi être assemblés et illustrés pour en faire un jeu de défis empathiques, qui pourra être enrichi progressivement, offert aux classes voisines, aux familles, etc.

Exemples : Demande à quelqu'un de te partager les raisons de sa joie ou de sa tristesse, offre un service inattendu, propose ta place assise dans le métro, rend visite à une personne âgée et offre lui une écoute active, etc.

TOUS PAREILS ?



Empathie



Scénarios imprimés



Groupes de 7

Imprimer les scénarios (feuille suivante) en haut de feuilles A4 (une par participant). Former des groupes de 7. Distribuer de manière à ce que chaque membre d'un groupe reçoive un scénario différent.

Jouer comme un cadavre exquis. Chacun lit le scénario reçu en silence, note sa première réaction (pensée et/ou émotion(s), ressentis), puis replie la feuille de manière à cacher ce qu'il a écrit mais en laissant le scénario visible. Chacun passe ensuite à son voisin. Recommencer 4 ou 5 fois : lire le scénario, écrire sa première réaction, replier, passer à son voisin.

Déplier et comparer les différentes réactions obtenues pour un même scénario. Discuter en groupe entier. L'objectif de cette activité est de prendre conscience de l'importance de la perception : une même situation engendre des perceptions différentes qui entraînent à leur tour des comportements différents.

Exemples de scénarios (chaque membre du groupe doit recevoir un scénario différent) :

- Je regarde dans le placard pour prendre mes gâteaux préférés, et je m'aperçois que mon petit frère a tout mangé.
- La professeure de français annonce une interro surprise.
- Mon meilleur ami m'annonce qu'il va déménager à l'autre bout de la France.
- C'est l'anniversaire de notre professeure principale. On lui a préparé un cadeau surprise qu'elle trouvera sur sa chaise en entrant dans la classe.
- Je me réveille une heure en retard alors que j'avais un contrôle super important.
- Je passe devant une personne sans-abri dans la rue.
- Le professeur d'anglais entre dans une classe désordonnée et agitée.
- Je suis malade alors qu'on a un contrôle de mathématiques que j'avais énormément préparé.

PARLONS D'ÉCOUTE



Empathie



Groupes de 5-7

Inviter les participants, réunis en groupes, à compléter les phrases suivantes :

- Parler est plus facile quand...
- J'aime bien parler de...
- Tu sais que quelqu'un écoute quand...
- Quand quelqu'un écoute ce que tu dis, tu te sens...
- Quand quelqu'un n'écoute pas ce que tu dis, tu te sens...
- C'est difficile de parler quand...
- C'est difficile d'écouter quelqu'un quand...

Partager en grand groupe.

POINTS COMMUNS



Empathie, écoute



Groupe entier

Les participants forment deux cercles concentriques qui se font face.

Les binômes ont 30 secondes pour trouver quelque chose qu'ils ont en commun, puis quelque chose de différent entre eux.

Après 30 secondes, le cercle extérieur fait un pas à droite, pour que chacun ait un nouveau binôme. Ils refont la même chose.

Répéter 3 ou 4 fois.

Partager en grand groupe sur ce qui a été vécu pendant cet exercice.

INTERVIEW



Écoute



Variable

Par groupes, en binôme ou en groupe entier, inviter chaque participant à partager :

- Un endroit où je me sens bien
- Une personne avec qui je suis bien
- Une action qui me fait du bien, qui m'apaise
- Un moment de la journée que j'aime particulièrement
- Mon activité favorite ou mon jeu préféré

Cette activité peut se pratiquer de temps en temps, à différents moments (et non en une fois).

MIROIR



Empathie



Binômes

Dans chaque binôme, l'un mime des émotions en silence, au moins 30 secondes par émotion.

Le partenaire se comporte comme le miroir, et doit imiter exactement ce que fait le premier.

Échanger après quelques minutes, puis partager en grand groupe.

LE JEU DES STATUES



Empathie



Groupes de 4

Chaque membre de l'équipe a une position différente à tenir. L'un doit garder les bras tendus vers le ciel, le second les bras tendus à l'horizontal sur les côtés, et le troisième se tient sur une jambe. Le quatrième joueur de l'équipe est le joker. Il circule dans l'espace selon un parcours défini (par exemple, il fait le tour de la cour). Lorsqu'ils le souhaitent, les élèves qui font les trois statues peuvent appeler le joker pour se faire remplacer. L'élève qui a été remplacé devient le joker et ainsi de suite. Le groupe qui tient le plus longtemps a gagné.

Organiser un échange à la fin de l'activité : était-ce facile, difficile ? À quoi fallait-il être attentif pour réussir ? Qu'avez-vous mobilisé comme compétence-s ? Qu'avez-vous découvert qui peut vous être utile au quotidien ou faire une différence pour vous ou les autres ?

Adaptation du jeu des mousquetaires du sociologue et psychologue Omar Zanna.

MÉLI-MÉLO



Coopération



Groupes de 8-10

Demander au groupe de se répartir en cercles de 8 à 10 personnes. Les joueurs se rapprochent suffisamment pour pouvoir se tenir la main. Ensuite, inviter chaque participant à tendre les bras vers l'avant et à saisir deux mains, à condition que ce ne soient pas celles de leurs voisins directs (ni celle de droite, ni celle de gauche).

Une fois toutes les mains attrapées, préciser qu'il est important de ne plus se lâcher jusqu'à la fin du jeu.

L'objectif est alors, pour chaque cercle, de se démêler progressivement afin de tenter de reformer un cercle. Pour y parvenir, certaines personnes se retrouveront peut-être tournées vers l'extérieur tandis que d'autres seront orientées vers l'intérieur... et c'est normal !

Concluez l'activité par un temps de retour réflexif, permettant au groupe d'échanger sur l'expérience vécue, d'identifier les stratégies utilisées et de voir comment elles peuvent être transposées dans leur quotidien.

ÉNERGIE COLLECTIVE



Coopération



Groupe entier

Expliquer aux joueurs que chacun a une “pile” sur la tête (une gomme, un bouchon ou tout petit objet) qui leur fournit de l’énergie : si la pile tombe, la personne ne peut plus bouger.

Seul un autre joueur pourra l’aider en ramassant la pile par terre et en la lui remettant sur sa tête.

Tout la difficulté consiste à ramasser la “pile” de l’autre sans faire tomber la sienne. Si c’est le cas, un troisième participant devra venir à leur rescousse.

Concluez l’activité par un temps de retour réflexif, permettant au groupe d’échanger sur l’expérience vécue, d’identifier les stratégies utilisées et de voir comment elles peuvent être transposées dans leur quotidien.

OURS POLAIRES SUR LA BANQUISE



Coopération



Groupe entier

Expliquez aux participants qu'ils incarnent des ours polaires dont la mission est de rester le plus longtemps, et le plus nombreux possible, sur une banquise qui rétrécit progressivement.

Les joueurs se déplacent librement dans l'espace en tant qu'ours polaires. Choisissez ensuite un signal de ralliement. À chaque signal, tous les ours doivent se regrouper dans un espace délimité (par exemple un cercle tracé au sol ou marqué par une corde ou des feuilles de papier).

Au fil du jeu, réduisez progressivement la taille de cette "banquise". Les participants doivent alors coopérer pour tenir ensemble dans un espace de plus en plus restreint : se serrer, s'organiser, inventer des stratégies collectives (appuis partagés, différentes postures, petite pyramide humaine, etc.).

Le jeu s'arrête lorsque vous estimez que le groupe a atteint sa limite.

Concluez l'activité par un temps de retour réflexif, permettant au groupe d'échanger sur l'expérience vécue, d'identifier les stratégies utilisées et de voir comment elles peuvent être transposées dans leur quotidien.

DES PIEDS ET DES MAINS



Coopération



Groupes de 8-10

Constituez des groupes de 8 à 10 participants.

Chaque groupe doit réaliser le plus rapidement possible la consigne annoncée : indiquez le nombre de pieds et de mains qui doivent toucher le sol.

À chaque nouvelle tentative, réduisez ce nombre afin d'amener les joueurs à inventer différentes solutions pour réussir le défi.

Vous pouvez également complexifier les consignes :

- trois pieds droits,
- deux pieds gauches,
- trois mains gauches, etc.

Terminez l'activité par un temps de retour réflexif, afin de permettre au groupe d'échanger sur l'expérience vécue, d'identifier les stratégies mises en œuvre et de réfléchir à la manière de les transférer dans leur quotidien.

RÔLES IMPOSÉS



Coopération



Post-it



Groupes de 5-6

Former les groupes. Toutes les équipes reçoivent la même tâche, par exemple : imaginer un nouveau terrain de jeu, organiser une sortie, concevoir une vidéo pour présenter l'établissement, organiser une fête, faire une présentation...

Avant qu'ils ne commencent à discuter, chacun reçoit un post-it sur son front, sans voir ce qui est écrit dessus.

Les différentes étiquettes sont : "Je suis le chef", "Ignorez-moi", "Riez de mes idées", "Soyez d'accord avec moi", "Posez-moi des questions", "Critiquez-moi".

Donner 5-10 minutes pour la discussion. A la fin du temps imparti, chaque joueur enlève son étiquette et partage son expérience.

Terminez l'activité par un temps de retour réflexif, afin de permettre au groupe d'échanger sur l'expérience vécue et en quoi elle peut leur être utile au quotidien.

BULLETIN DE RÊVE



Motivation et persévérance



Individuel

Inviter les apprenants à porter un regard juste, précis et soutenant sur eux-mêmes est un levier puissant de motivation durable. En effet, la persévérance se nourrit de la capacité à reconnaître ce qui est déjà en train de se construire, même de manière progressive ou discrète.

Proposez aux enfants et aux jeunes d'écrire le bulletin qu'ils aimeraient recevoir. Il peut s'agir d'un mot d'encouragement, d'une valorisation d'efforts, ou de la reconnaissance d'un progrès significatif.

Encouragez-les à se projeter concrètement à la fin d'une période ou de l'année, en décrivant des éléments observables et réalistes.

Invitez-les à préciser :

- Quelles compétences auront-ils développées ?
- Qu'auront-ils consolidé grâce à leurs efforts répétés ?
- En quoi auront-ils progressé, même modestement ?
- Quels ajustements, stratégies ou formes de persévérance pourront-ils reconnaître chez eux ?

L'objectif est d'ancrer l'attention sur le chemin parcouru plutôt que sur un idéal figé, et de valoriser les démarches persévérantes : essayer à nouveau, s'adapter, demander de l'aide, ou continuer malgré les difficultés.

Un temps de partage en binômes ou en petits groupes peut enrichir l'activité, en permettant aux apprenants de mettre en mots leurs progrès et de s'inspirer mutuellement dans une dynamique de soutien et de reconnaissance.

ARCHITECTE DE MON AVENIR



Motivation



Groupes de 4

Invitez les participants à penser à un édifice capable de traverser les siècles : une pyramide, une cathédrale, un château fort, le Machu Picchu, un temple...

Imaginez maintenant que vous arrivez sur le chantier de ce monument, en pleine construction.

Vous vous approchez d'un premier artisan et lui demandez : "Que faites-vous ?"
Il répond simplement : "Je taille une pierre."

Un peu plus loin, un autre artisan semble faire exactement la même chose. Vous lui posez la même question : "Que faites-vous ?". Il répond : "Je sculpte une statue."

Enfin, vous vous tournez vers une troisième personne et lui demandez :
"Et vous, que faites-vous ?" Elle vous répond, sans hésiter : "Je construis une cathédrale / un château fort / un temple."

Et vous au quotidien :

- Quand êtes-vous en train de tailler une pierre ?
(réviser un contrôle, les gestes du quotidien, les tâches répétitives, parfois invisibles)
- Quand avez-vous le sentiment de sculpter une statue ?
(le soin apporté, la progression, le développement d'une compétence, se dépasser pour avoir un bulletin)
- Et surtout : quel est l'édifice que vous êtes en train de construire ?
(le sens, la finalité, ce qui vous dépasse et s'inscrit dans le temps, réaliser un rêve)

Inviter ensuite les enfants et jeunes à partager en groupes de 4 ou 5, puis en groupe entier si le temps le permet.

Le travail peut être le même en apparence. Ce qui change profondément l'engagement et la motivation, c'est le sens que nous lui donnons.

DIALOGUE INTÉRIEUR



Motivation



2 équipes

Le groupe est divisé en deux équipes : “les organisés” et “les procrastinateurs”. Cette répartition symbolique permet d’explorer, sans jugement, les différentes voix intérieures qui cohabitent souvent en chacun de nous face à une tâche.

Proposez aux élèves d’imaginer un dialogue intérieur à partir du scénario suivant : *“Yoda a un devoir maison à rendre dans 4 jours, alors qu’il a été donné il y a trois semaines. Que se passe-t-il dans sa tête à ce moment-là ?”*

Invitez-les à faire émerger :

- Les pensées qui surgissent (“J’ai encore le temps” / “Si je commence maintenant, ce sera plus simple”...)
- Les arguments qui s’opposent, hésitent ou tentent de convaincre

- Les émotions associées (stress, soulagement, pression, envie d'éviter, satisfaction anticipée...)
- Les micro-choix qui orientent l'action... ou le report

L'objectif est de rendre visibles ces dialogues internes pour mieux comprendre que la persévérance ne consiste pas à ne jamais hésiter, mais à apprendre à composer avec ces tensions. Persévérer, c'est souvent choisir de s'y remettre, ajuster sa manière de faire, ou dépasser l'envie de remettre à plus tard.

MISES EN JEU POSSIBLE

Option 1 – Débat intérieur

L'équipe des Organisés incarne la voix de l'anticipation, de la planification, du soulagement futur. L'équipe des Procrastinateurs incarne la voix de l'évitement, du "plus tard", des excuses et des distractions.

Chaque équipe fait parler sa voix intérieure, comme si Yoda pensait tout haut. L'enjeu n'est pas de faire taire une voix, mais d'apprendre à reconnaître leur influence et à orienter ses choix de manière plus consciente.

Option 2 – Théâtre-forum

- Deux personnes jouent la scène sur “le théâtre intérieur” de Yoda.
- À tout moment, un participant peut venir remplacer un personnage, proposer une autre pensée, une autre stratégie, une autre issue.

Après quelques minutes, on échange les rôles. Chacun expérimente ainsi les deux voix, même celle qui lui ressemble le moins. Cette mise en expérience favorise la flexibilité et renforce l'idée que la persévérance se construit à travers des essais, des ajustements et des choix répétés.

STRATÉGIES D'APPRENTISSAGE



Motivation



Post-it



Groupe entier

Organisez un retour d'expérience afin de connecter le jeu à la situation personnelle de chacun. Avez-vous ces deux voix en vous ? Laquelle écoutez-vous le plus souvent ? Aimeriez-vous que ce soit différent ? Que pouvez-vous faire pour cela ?

Sur un tableau ou par groupes, faire ensemble la liste des stratégies d'apprentissage et de révision des uns et des autres en 4 catégories :

- **Les stratégies mentales** : répéter plusieurs fois, recopier, expliquer à quelqu'un, faire une carte mentale, etc.
- **L'environnement de travail** : musique, bibliothèque, en groupe, etc.

STRATÉGIES D'APPRENTISSAGE

- **Le soutien** : collègues, parents, profs, amis, internet, etc.
- **Les obstacles** : ce qui m'empêche de me concentrer, les pensées qui me parasitent, ce qui me distrait, etc.

Soyez le plus concret possible. Notez une idée par post-it.

Quand la liste est conséquente, prenez du recul ensemble :

“Qu’avez-vous appris ? Avez-vous été surpris ? Par quoi ?”

Invitez chaque participant à choisir une nouvelle stratégie à expérimenter dans la semaine ou pour leur prochain travail.

VISUALISATION DE LA RÉUSSITE



Motivation



Individuel

Introduisez la visualisation en faisant le lien avec le contexte des enfants et jeunes : oral de TPE, présentation devant la classe, bac, etc.

La visualisation est une compétence mentale utilisée par les sportifs, les artistes et les professionnels. Elle aide à renforcer la confiance, à apaiser le stress et à se préparer à agir. Lentement, donnez les instructions suivantes :

"Fermez les yeux. Prenez quelques grandes respirations. Imaginez-vous en situation de réussite. Comment êtes-vous ? Où êtes-vous ?

Peut-être qu'il y a des voix critiques qui vous disent "ça ne marchera jamais", "arrête de te la jouer", ou "c'est trop difficile". Faites taire ces voix. Ce n'est pas le moment de les écouter.

VISUALISATION DE LA RÉUSSITE

Concentrez-vous sur votre situation de réussite. Prêtez attention aux détails. Qui vous entoure ? À quoi voyez-vous que vous avez réussi ?

*Quelles sont vos sensations ? Que ressentez-vous ? Prenez le temps de savourer. Peut-être qu'un sourire vous vient. Laissez-le s'installer.
Quand vous vous sentez prêts, ouvrez les yeux."*



Éventuellement, proposez un partage en binômes ou en groupes.

SCOOP



Motivation et persévérance



Individuel ou collectif

Le processus SCOOP permet de se donner les moyens concrets d'atteindre ses objectifs. Inviter chaque apprenant à identifier un objectif puis demandez-lui de répondre aux questions par écrit.

1. Identifiez un souhait, et formulez-le en quelques mots.

- Objectif personnel, scolaire, professionnel
- Une intention qui ait du sens
- Sur une période donnée : journée, mois....
- Exigeant mais faisable

2. Imaginez comment ce souhait peut se concrétiser, comment il peut se réaliser.

Convertir son souhait ou objectif en éléments spécifiques bien précis, bien ancrés dans le réel.

3. Prévoyez les obstacles potentiels, de tout ordre : temporels, organisationnels, etc.
4. Réfléchissez aux options, à la manière de dépasser les potentiels obstacles. Faites l'inventaire de toutes les options et de toutes les possibilités qui s'offrent à vous. Soyez créatifs !
5. Elaborez un plan d'action, étape par étape jusqu'à la réalisation complète de ce souhait/objectif.



Vous pouvez proposer un partage en binômes ou en groupes.
Ce travail peut se faire en groupe à partir d'un objectif/souhait commun.

MARCHER SELON LES ÉMOTIONS



Comprendre les émotions



Groupe entier

Expliquer que, selon notre émotion, tout notre corps prend une attitude différente : notre visage, notre voix, notre dos... Dans cet exercice, nous allons explorer comment une attitude donnée peut nous aider à retrouver un état intérieur correspondant. Demander aux participants de se mettre debout.

1. Dire aux joueurs : “Relâchez les épaules, laissez tomber les bras, sentez-les tout mous, la tête qui regarde vers le bas, respirez vite...” Demander : “Quelle est la sensation ?”

Tous peuvent répondre.

2. Après le temps de partage, dire : “Maintenant, relevez la tête, redressez les épaules, gardez le dos droit, respirez plus lentement... Sentez un sourire s’installer en vous...” Demander : “Quelle est la sensation ?”

Tous peuvent répondre à nouveau.

MARCHER SELON LES ÉMOTIONS

3. Après le temps de partage, proposer aux participants de marcher selon une certaine émotion ressentie. “Explorons comment nous marchons lorsque nous sommes : (des exemples) tristes, joyeux, stressés, fiers, apeurés, en colère.”

À chaque fois, ils marchent pendant 1 minute en explorant comment ils marchent quand ils ressentent l'émotion annoncée.

4. Temps d'échange : demander aux participants de partager leurs impressions. Ont-ils ressenti une différence dans les différentes manières de marcher ? Leur émotion changeait-elle selon la manière de marcher (quand ils marchaient « tristes », ils se sentaient peut-être plus tristes...) ?

ÉMOTIONS CRÉATIVES



Comprendre les émotions



Groupe entier

Former un cercle par groupe. Proposer aux participants d'exprimer comment ils se sentent, chacun leur tour dans l'ordre du cercle. Donner une thématique pour ce partage : animal, plante, objet, partie du corps...

Exemple : *Je me sens comme une rose parce qu'elle a des épines. Je me sens léger comme un papillon. Je me sens stressé comme une cocotte-minute prête à exploser, etc.*



Variante : Mettre à disposition des images découpées dans des magazines (environ 3 pour 2 personnes). Demander à chacun de choisir une image qui représente son état intérieur, puis partager en faisant le tour du cercle.

Exemple : *J'ai choisi cette image parce qu'il y a plein de couleurs, et quand je me sens joyeuse comme aujourd'hui, c'est comme si j'avais plein de couleurs en moi. J'ai choisi cette image car cette image de bouteille de soda qu'on vient de secouer évoque mon stress du moment.*

REEMPLIR SON SEAU



Se ressourcer avec les émotions agréables



Groupes de 5 à 30

Mettre un vase, un chapeau ou un gobelet au milieu de l'espace. Chaque participant a un morceau de papier et écrit une technique qui augmente ses ressources émotionnelles ou sa capacité à gérer son stress, le reconforte quand il se sent triste ou l'aide à contrôler sa colère pour ne blesser personne.

Ensuite, chacun vient déposer son papier dans le réceptacle.
Pour finir, chaque personne pioche un papier et le lit à voix haute.

Avec cette activité, on a identifié quelques stratégies de régulation des émotions et du stress : je respire pendant 2 minutes, je me visualise dans un endroit qui me ressource, j'écris, j'essaie de prendre du recul ("une autre manière de voir les choses ..."), j'en parle à quelqu'un, etc. On peut prolonger cette activité par une organisation de ces techniques (émotionnelles, cognitives, sociales, etc.) et se lancer le défi d'en expérimenter des nouvelles dans les prochains jours.

LE MESSAGE CLAIR



Communication assertive



Binômes

Le message clair (ou message “Je”) est un outil de communication utilisé à l’école pour prévenir et réguler les conflits.

Il repose sur l’assertivité, c’est-à-dire la capacité à exprimer ses besoins, ses émotions et ses limites de façon claire et respectueuse, sans agressivité ni soumission.

Sa structure est simple :

Quand tu... / Je me sens... / J’aimerais...

Exemple : Quand tu prends mes affaires sans me demander, je me sens énervé et un peu triste, j’aimerais que tu me demandes avant.

En binôme, choisissez une situation.

1. L'un joue le rôle de l'élève concerné.
2. Reformulez la situation en message clair en suivant la structure :
 - Quand tu... (fait observable)
 - Je me sens... (émotion)
 - J'aimerais... (demande claire et réalisable)
3. Échangez les rôles.

Mises en situation

1. Un camarade parle pendant que tu présentes ton exposé.
2. Quelqu'un te pousse dans la file sans s'excuser.
3. Ton voisin copie sur ta feuille pendant un contrôle.
4. Un élève se moque de ton accent ou de ta façon de lire.
5. On ne te choisit jamais dans les équipes en sport.

PENSÉE DIVERGENTE



Créativité



Groupe entier

Cette activité a pour objectif de favoriser le développement de la pensée divergente et le non-jugement : il s'agit d'accepter toutes les idées et de rebondir sur celles qui semblent les plus étranges, loufoques pour ensuite choisir les idées pertinentes au vu du contexte.

Proposer des énigmes à résoudre seul ou en groupe :

1. Une personne tombe par la fenêtre d'un immeuble de 30 étages. Elle survit. Sachant que la chance et le support sur lequel elle a atterri ne sont pas en cause, comment est-ce possible ?
2. Il y a 6 personnes et une boîte qui contient 6 œufs. Chaque personne prend un œuf. A la fin, il reste un œuf dans la boîte. Comment est-ce possible ?
3. Il y a 12 billes identiques et 3 sacs identiques. Comment faire pour que chaque sac contienne un nombre égal de billes ? Une solution est de mettre 4 billes par sac. Trouvez deux autres solutions.

Réponses :

1. Elle est tombée par la fenêtre du rez-de-chaussée de l'immeuble.
2. La dernière personne a pris la boîte avec le dernier œuf dedans, sans sortir l'œuf de la boîte.
3. *1ère solution alternative* : mettre toutes les billes dans le 1er sac, puis mettre le 1er sac dans le 2ème, et enfin le 2ème dans le 3ème.

2ème solution alternative : Mettre 6 billes dans le 1er et le 2ème sac. Mettre le 2ème sac dans le 3ème.

CRÉATIVITÉ COLLECTIVE



Créativité



Groupes de 5

À la façon du cadavre exquis

Le cadavre exquis est un jeu collectif inventé par les artistes du mouvement surréaliste dans les années 1920, où chacun ajoute une partie (mot, phrase ou dessin) sans voir l'ensemble, pour créer une production finale surprenante et créative.

Avec des mots

Pour commencer, chacun écrit un nom sur sa feuille, en haut à gauche. Chacun plie ensuite verticalement la feuille pour que le mot soit caché derrière. Passer la feuille au voisin.

Le voisin écrit un adjectif. Continuer jusqu'à avoir terminé la phrase.

La structure de la phrase est : *nom + adjectif + verbe + COD + adjectif*.

Déplier et partager les créations. Une manière créative de faire de la grammaire !

Avec des dessins et des mots

Il est aussi possible de jouer en dessinant. Le premier joueur écrit quelque chose, que le second doit illustrer. Le deuxième joueur cache ensuite le texte et laisse le dessin visible. Le troisième joueur doit écrire ce qu'il voit puis cache l'illustration. Le quatrième joueur doit illustrer, et ainsi de suite.

Avec des lignes courbes et droites

Le premier trace un trait, le second complète, le troisième aussi et ainsi de suite. On obtient ainsi une production collective surprenante qui se dévoile au fur et à mesure.

CONCOURS DE BLABLA



Créativité



Groupe entier

Deux participants reçoivent chacun un sujet farfelu, loufoque. Sans préparation, ils doivent discourir en même temps, chacun sur son sujet, le plus longtemps possible sans se répéter ni s'arrêter.

Celui qui s'arrête en premier a perdu.

Exemples de sujets :

- L'intérêt d'un métro sous-marin pour les poissons.
- Pourquoi les vaches violettes ne mangent que des marguerites.
- Il est grand temps de porter des chapeaux.
- La physique des cannelés au poivre.
- Les haricots lunaires sont bons pour la santé.



Variante : Les deux participants piochent également 4 mots (sur des petits papiers écrits par les autres) qu'ils doivent replacer dans leur discours.

COMMENT FERAIT...



Créativité



Post-it



Groupe entier

Il s'agit encore une fois d'une activité dont l'objectif est de favoriser la pensée divergente.

Choisir avec les participants une situation qui pose un problème. Cela peut-être une situation de la vie quotidienne, un problème de société, un problème imaginaire...

Choisir un “conseiller virtuel” qui peut être une personne célèbre ou un personnage imaginaire et se demander comment ferait ce conseiller pour trouver une solution à ce problème.

Exemples :

- *Comment ferait Maître Yoda pour faire en sorte que ses parents lui mettent moins la pression ?*
- *Comment ferait Galilée pour aller plus vite que la lumière ?*

COMMENT FERAIT...

Encourager les joueurs à donner toutes les idées qui leur passent par la tête, même les plus saugrenues. Insister sur le non-jugement de toutes les idées (y compris l'auto-censure).

Il est possible d'utiliser des post-it pour recueillir les idées des participants et les afficher sur un tableau. Cela permet de rendre la créativité de tous plus visible et de la partager.

DESSINS À COMPLÉTER



Créativité



Dessins à imprimer



Individuel

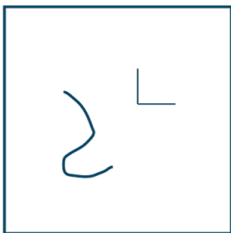
Imprimer les dessins proposés (voir au verso), un exemplaire par personne.

Exemple 1 : compléter le dessin en faisant appel à son imagination.

Exemple 2 : utiliser les deux traits comme base du dessin et trouver le plus d'idées possible. Pour partager, afficher les créations aux murs ou inviter les joueurs à déambuler dans la salle pour regarder les créations des autres.

DESSINS À COMPLÉTER

Exemple 1 : reproduire 1 fois par feuille A4, avec le carré autour.

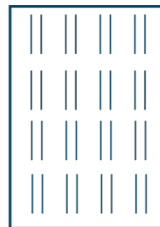


Exemple 2 : reproduire le motif en remplissant toute la page

Exemples de motifs :



Planche complète :



LA BOÎTE DE LA RECONNAISSANCE



Reconnaissance



Une boîte



Groupe entier

Expliquer qu'une boîte de la reconnaissance sera installée dans la classe. Chacun pourra, quand il le souhaite, y déposer un ou plusieurs petits papiers sur lesquels il écrit une chose ou une personne pour laquelle il est reconnaissant, de manière anonyme (ou pas).

Exemples :

- Merci Julia pour la partie de foot ensemble.
- Merci Amine de m'avoir apporté les cours quand j'étais malade.
- Merci Brandon de m'avoir aidé à préparer ma présentation.
- Je me remercie d'avoir pris le temps de ranger la classe avant de partir.
- Merci à la nature qui nous émerveille à chaque printemps.

À la fin de chaque semaine ou de chaque mois, un rituel permettra d'ouvrir la boîte ensemble et de découvrir tous les messages de reconnaissance. Ce moment pourra être accompagné d'un temps de partage des ressentis et des émotions vécues.

DIRE MERCI



Reconnaissance



Fiches bristol



Groupes de 5

Commencer par un temps de réflexion collective afin d'identifier toutes les personnes qui, au quotidien, contribuent au bon fonctionnement du groupe et au bien-être de chacun. Il peut s'agir par exemple des agents d'entretien, des personnels de cantine, des équipes administratives, des personnels d'accueil, des représentants élus ou encore de toute autre personne ressource de l'établissement.

Par petits groupes, les élèves choisissent ensuite une de ces personnes. Ils échangent ensemble pour comprendre concrètement en quoi cette personne aide le groupe, facilite le quotidien et participe, directement ou indirectement, à la réussite et au bien-être de chacun.

DIRE MERCI

Chaque groupe rédige alors une carte de remerciement, en veillant à exprimer de façon sincère et précise ce qu'il a identifié et apprécié. Enfin, chaque groupe prend la responsabilité de remettre sa carte à la personne concernée, afin de vivre un véritable temps de reconnaissance et de rencontre.

REGARD RECONNAISSANT



Reconnaissance



Individuel

Inviter les participants à prendre un temps de réflexion individuelle pour identifier les aspects de leur vie pour lesquels ils éprouvent de la gratitude. Expliquer que notre cerveau a naturellement tendance à accorder plus de poids aux expériences négatives - c'est ce que l'on appelle le biais de négativité. Cet exercice propose justement de rééquilibrer notre attention, en prenant conscience des éléments positifs de notre vie, sans pour autant nier les difficultés.

Les participants notent ensuite leurs réponses par écrit, à partir des rubriques suivantes :

- Mon corps / ma santé
- Les activités que j'aime
- Mes relations
- Mes forces / mes qualités
- L'aspect matériel de ma vie (maison, possessions, ressources)



Une fois ce temps individuel terminé, un partage en grand groupe peut être proposé. Les volontaires sont invités à partager un ou deux éléments de leur liste. À défaut, on peut ouvrir la discussion avec des questions telles que : “Comment avez-vous vécu cet exercice ?” ou encore “Qu’est-ce que cela vous apprend sur votre manière de porter attention à votre vie ?”

LE MUR DE LA RECONNAISSANCE



Reconnaissance



Communauté scolaire

Mettre en place un mur de la reconnaissance dans le hall de l'établissement, ouvert à tous les membres de la communauté scolaire. L'objectif est de créer un espace visible et vivant où chacun peut exprimer sa reconnaissance.

Tout au long d'une période définie (une semaine, un mois...), élèves, enseignants, personnels administratifs et techniques, ainsi que les familles, sont invités à écrire un mot, une phrase ou un court message pour remercier une personne, un groupe ou une situation qui compte pour eux : un camarade, un enseignant, un membre de l'équipe de vie scolaire, une équipe de cantine, un parent, ou encore une attention du quotidien.

LE MUR DE LA RECONNAISSANCE

Ces messages sont ensuite affichés sur un grand panneau ou une fresque collective, qui se construit progressivement. Le mur devient ainsi un espace partagé de reconnaissance, visible par tous, qui met en lumière les contributions souvent discrètes mais essentielles de chacun.

En fin de période, un temps collectif peut être organisé pour observer le mur, lire certains messages à voix haute et échanger autour de ce que cela produit : émotions ressenties, prises de conscience, changements de regard sur les autres et sur le quotidien de l'établissement.

POUR ALLER PLUS LOIN



Cette boîte à outils n'est qu'un point de départ.

Retrouvez d'autres ressources pour approfondir vos pratiques et enrichir vos séances.



Découvrez nos outils pédagogiques

Des outils clés en main avec des versions par niveaux.



Formez vous avec nos parcours e-learning

Développez vos CPS avec nos 28 parcours e-learning gratuits.



Participez à nos webinaires

Explorez les CPS lors de nos webinaires gratuits animés par nos formateurs.



Abonnez-vous aux cahiers mensuels

Un édition chaque mois pour enrichir votre pratique des CPS.

RETROUVEZ-NOUS SUR WWW.SCHOLAVIE.FR