

Sommaire

.....

Préface	3
Avant-propos	5
La collection Grandir en paix	8
Comment utiliser cet outil?	10
Liens avec le Plan d'études romand (PER)	14
Mots clés	16
Lettre type destinée aux parents	17
Séquence 1: Bien dans ma tête	
Activité 1: Mon T-shirt des compliments	20
Activité 2: Mon amie la colère	22
Activité 3: J'apprends en me trompant	24
Activité 4: Je me souviens... et je rebondis!	26
Activité 5: Les neuf formes d'intelligence	28
Activité 6: Mon jardin secret	30
Séquence 2: Bien dans mon corps	
Activité 7: Ô miroir!	34
Activité 8: Je suis ce que je suis, et j'aime ça!	36
Activité 9: Le ventre, mon 2 ^e cerveau	38
Activité 10: Zen, soyons zen!	40
Activité 11: Allô, docteur?	42
Activité 12: Nos gestes ont la parole	44
Séquence 3: Bien dans ma classe	
Activité 13: Les graines de l'empathie	48
Activité 14: Le battle de rap	50
Activité 15: Gare au groupe!	52
Activité 16: Tous ensemble	54
Activité 17: Le racket	56
Activité 18: Le conseil de classe	58
Séquence 4: Bien sur ma planète	
Activité 19: Des louanges à gogo!	62
Activité 20: À l'intérieur d'une graine...	64
Activité 21: À l'unisson comme les bisons	66
Activité 22: Nos mots de paix pour la planète	68
Activité 23: De l'art dans nos déchets	70
Activité 24: Ça chauffe sur ma planète!	72

Séquence 5: Bien dans la société

Activité 25: Les règles, pour quoi faire?	76
Activité 26: La charte du bien-vivre ensemble	78
Activité 27: Faire rimer ses droits	80
Activité 28: Qui suis-je?	82
Activité 29: Mes identités	84
Activité 30: Quand je serai grand, je serai sage-femme	86

Séquence 6: Bien connecté(e)

Activité 31: Le réseau? J'suis accro!	90
Activité 32: La violence crève l'écran	92
Activité 33: Tous connectés!	94
Activité 34: Ma vie 2.0	96
Activité 35: Fiche-moi la p@ix!	98

Séquence 7: Bien dans la diversité

Activité 36: Je suis ce que je mange	102
Activité 37: Raconte-moi qui tu es et d'où tu viens	104
Activité 38: Des mots contre le racisme	106
Activité 39: Tous étrangers	108
Activité 40: Le parcours des compétences	110

Glossaire	112
Ressources	116

Fiches pour la classe

Fiches liées aux activités

Les 4 piliers de la paix

La collection Grandir en paix

Cette ressource pédagogique vise la diffusion de l’éducation à la culture de la paix dans les établissements scolaires suisses et francophones. Elle facilite l’apprentissage des savoirs, savoir-être, savoir-faire et des savoir-agir pour bien vivre ensemble, tout en favorisant le développement psychosocial de l’élève et sa réussite scolaire.

Cette ressource s’inscrit dans les objectifs de développement durable (ODD) de l’ONU (Objectif 4) et dans ceux du Plan d’études romand (PER), cadre de référence suisse dont les visées universelles peuvent également s’appliquer à d’autres pays. L’ensemble repose sur les quatre piliers de l’éducation à la paix développés par Graines de Paix.

Quarante activités sont proposées pour développer et renforcer chez l’élève les compétences psychosociales telles que la communication verbale et non verbale, la coopération, la négociation, la pensée critique, l’empathie, la régulation émotionnelle ainsi que la gestion du stress et des conflits. L’élève prend conscience de son rôle actuel et futur en tant que citoyen responsable possédant des droits humains inaliénables. L’ensemble de ces apprentissages fonde ainsi la culture de la paix.

Présentation et approche méthodologique

La collection Grandir en paix est composée de quatre volumes répartis par tranche d’âge : volume 1 (4-6 ans), volume 2 (6-8 ans), volume 3 (8-10 ans) et volume 4 (10-12 ans). Chaque volume comprend un guide pédagogique pour l’enseignant et un livret pour l’élève, soit 40 activités.

Cette ressource pédagogique est le résultat d’un processus participatif : elle a été conçue par des enseignants soucieux de développer la culture de la paix, testée au sein de classes des écoles suisses et françaises, puis ajustée en fonction des retours des enseignants. Elle répond ainsi à leurs besoins ainsi qu’à ceux des élèves, en accompagnant et complétant l’enseignement et l’apprentissage disciplinaire, sans les surcharger.

Les 4 piliers de l’éducation à la paix

Les quatre piliers de l’éducation à la paix ont été élaborés par l’ONG Graines de Paix sur la base des quatre piliers de l’éducation de l’UNESCO (L’Éducation : un trésor est caché dedans, Rapport UNESCO, 1996). Ils ont pour but de renforcer la culture de la paix, laquelle peut être résumée comme étant les valeurs, les attitudes et les compétences permettant la régulation de la violence et la promotion d’un climat de paix.

SAVOIRS	SAVOIR-ÊTRE	SAVOIR-FAIRE	SAVOIR-AGIR
Culture de la paix Pour bien vivre ensemble et apporter du sens	Valeurs et comportements Pour remplacer et renverser la violence	Compétences de paix Pour interagir avec humanité et discernement	Pratiques éducatives Pour exercer la participation, la coopération, les choix démocratiques et la résolution proactive des problèmes

© Graines de Paix 2012-2015

Une copie vierge des quatre piliers de l’éducation à la paix figure en fin du guide pédagogique : elle permet à l’enseignant d’effectuer, après chaque séquence, un bilan sur les savoirs et compétences de la culture de la paix développés en classe.

1. Les composantes du volume 4

Un guide pédagogique pour l’enseignant, composé de :

- 7 séquences pédagogiques : bien dans ma tête, bien dans mon corps, bien dans ma classe, bien sur ma planète, bien dans la société, bien connecté(e) et bien dans la diversité ;
- Au début de chaque séquence, une liste fondée sur les quatre piliers de l’éducation à la paix indiquant les savoirs et les compétences de paix qui sont développés dans la séquence ;
- 40 activités avec, dans chacune d’elles, les objectifs et enjeux pédagogiques et ceux de la culture de la paix, des pistes de réflexion théoriques, des prolongements, des stratégies pédagogiques, des conseils d’enseignants ayant testé l’activité ainsi que son déroulement, étape par étape ;
- Un glossaire, avec des définitions issues de la pédagogie, de la psychologie et de la culture de la paix ;
- Une bibliographie ;
- Plus de 60 fiches pour la classe, qui complètent et accompagnent certaines activités.

Un livret pour l'élève, composé de :

- 7 séquences pédagogiques ;
- 7 « mots mystères » à deviner ;
- 40 exercices complémentaires aux activités faites en classe, ancrés dans les objectifs académiques du Plan d'études romand (PER). Dix-huit sont à faire en classe et 22 à la maison.

2. L'approche pédagogique

La vision de l'enseignement proposée dans cette ressource pédagogique est celle d'un enseignant positif et bienveillant envers ses élèves. Il adopte une posture de facilitateur et de soutien et co-construit avec ses élèves des situations d'apprentissage. L'élève, au centre de l'apprentissage, expérimente et progresse à son rythme dans ce processus.

Pour accompagner l'expérimentateur actif qu'est l'élève, il est essentiel de concevoir une approche holistique et transdisciplinaire. C'est pourquoi une pédagogie plurielle* est proposée :

- **La pédagogie participative** : l'élève apprend en interagissant avec son enseignant, en écoutant ses camarades et en communiquant avec eux, au moyen de questions ouvertes.
- **La pédagogie coopérative** : l'élève apprend à coopérer et apprend en coopérant. Il développe ses habilités prosociales et interpersonnelles, ainsi que sa confiance en lui, qui lui seront utiles tout au long de la vie.
- **La pédagogie démocratique** : l'élève apprend à prendre des décisions démocratiquement, en prenant en compte les apports de chacun et en acceptant le choix collectif.
- **La pédagogie résolutive** : l'élève développe une confiance en sa capacité à résoudre des problèmes de natures différentes (mathématiques, conflits, problèmes pratiques, etc.).
- **La pédagogie proactive** : l'élève expérimente et adopte une attitude proactive en classe. Il est encouragé à prendre des initiatives et développe ainsi son autonomie.

3. Le rythme d'apprentissage

Le rythme d'apprentissage est progressif, en fonction du développement psychosocial de l'enfant : la classe est le lieu des apprentissages fondamentaux. Un savoir est transmis et appris, tout en permettant à l'élève confiant et autonome de développer son initiative et d'y renforcer ses compétences psychosociales. La classe est ainsi un espace clé pour l'apprentissage de la citoyenneté et du bien-vivre ensemble.

Les activités proposées s'adaptent à une séance de classe de 45 minutes :

- 5 à 10 minutes de sensibilisation ;
- 10 à 20 minutes pour chaque étape du déroulement ;
- 5 à 10 minutes de mise en commun.

L'élève reconnaît sa part sensible au travers de l'expérimentation et échange avec le groupe classe. Puis il est amené à s'interroger sur ce qui fait sens : la mise en situation active sa pensée réflexive ; la mise en commun active sa pensée réflexive et métaréflexive. La pensée critique et le discernement de l'élève sont ainsi stimulés et constituent à cet âge des trésors à révéler et à développer.

Les activités éveillent la curiosité, le plaisir de la découverte et la coopération entre pairs, éléments qui favorisent un climat de classe positif et augmentent l'envie d'aller à l'école.

4. La progression des apprentissages

Les séquences pédagogiques facilitent l'acquisition progressive des compétences psychosociales. L'enseignant peut également percevoir ces ressources pédagogiques comme une boîte à outils et cibler les activités qu'il applique en classe en fonction des besoins des élèves.

Séquence 1 : Bien dans ma tête – L'estime de soi, la bienveillance, la régulation des émotions, la gestion du stress et des besoins

Séquence 2 : Bien dans mon corps – La pensée critique et l'auto-évaluation, la régulation émotionnelle, la coopération

Séquence 3 : Bien dans ma classe – L'empathie, l'écoute active, l'expression des émotions, la coopération, la gestion des conflits et la résolution des problèmes

Séquence 4 : Bien sur ma planète – La coopération, la collaboration, le développement durable et le respect de la nature

Séquence 5 : Bien dans la société – La pensée critique et l'auto-évaluation, le respect, la communication verbale et non verbale, la collaboration, les réflexes de paix et la gestion de conflits

Séquence 6 : Bien connecté(e) – La régulation émotionnelle, la collaboration et la résolution de problèmes

Séquence 7 : Bien dans la diversité – L'écoute active, la collaboration et la gestion des différences

* Pour en savoir plus sur ces pratiques, se référer au glossaire et au site www.grainesdepaix.org

Mon T-shirt des compliments

Produire son T-shirt des compliments

ENJEU

L'éthique relationnelle (loi du «give-and-take» (donner et recevoir)) est le régulateur fondamental de nos relations sociales. Elle repose sur l'idée qu'une personne qui donne à autrui attend fréquemment en retour une reconnaissance, un crédit ou une faveur. Cette personne oublie qu'elle gagne déjà indirectement en mérite, ce qui conforte et renforce son droit d'exister. L'activité amène les élèves à poser un regard positif sur eux-mêmes en faisant le choix de donner à leurs pairs. Ils renforcent ainsi leur estime d'eux-mêmes. Ils comprennent également qu'ils reçoivent toujours dans le fait de donner, que ce soit le fait de communiquer un message positif, de faire un geste bienveillant ou tout autre don à un camarade de classe. Des sentiments de solidarité et de fraternité apparaissent en classe, ce qui renforce également la culture de la paix au sein de l'école.



«Nous ne pouvons jamais exister sans que quelqu'un, en face, ne nous le fasse entendre et voir.»

Michel Vézina, 2014

OBJECTIFS

- Réaliser des petits objectifs quotidiens.
- Utiliser des messages positifs pour valoriser ses pairs.
- Évaluer son T-shirt des compliments en posant un regard positif sur soi.

Prérequis: Aucun

DANS LE PROGRAMME SCOLAIRE

DOMAINES DISCIPLINAIRES	LANGUES (L1 24)	Produire des textes oraux variés propres à des situations de la vie courante en sélectionnant et en hiérarchisant un contenu.
	ARTS (A 21 AC&M)	Représenter et exprimer une idée, un imaginaire, une émotion en s'appuyant sur les particularités des différents langages artistiques en inventant et réalisant des objets, des volumes, librement ou à partir de consignes.
CAPACITÉS TRANSVERSALES	COLLABORATION	Connaissance de soi: reconnaître ses valeurs et ses buts.
	PENSÉE CRÉATRICE	Reconnaissance de sa part sensible: identifier et apprécier les éléments originaux d'une création.
FORMATION GÉNÉRALE	SANTÉ ET BIEN-ÊTRE (FG 28)	Développer la connaissance de soi et apprendre au contact des autres en identifiant et en décrivant ses compétences.
	VIVRE ENSEMBLE ET EXERCICE DE LA DÉMOCRATIE (FG 24)	Assumer sa part de responsabilité dans la réalisation de projets collectifs en partageant les expériences réalisées et leurs résultats.

Source: Plan d'études romand (PER), www.plandetudes.ch

PISTES DE RÉFLEXION

Cette activité, inspirée de l'approche contextuelle d'Ivan Boszormenyi-Nagy (1991), permet aux élèves de renforcer l'image positive qu'ils ont d'eux-mêmes. En plaçant au centre de sa théorie le concept d'éthique de l'échange, l'auteur insiste sur l'importance de maintenir l'équilibre entre les mérites et les dettes au sein de nos échanges sociaux. Cet équilibre permet à la personne de se sentir reconnue, légitimée à exister et gagnante grâce au pouvoir de donner à autrui. Cette logique, appelée spirale de légitimité constructive, encourage la personne à donner à autrui et renforce l'estime de soi.

PROLONGEMENTS ET VARIANTES

- Codéfinir avec les élèves des objectifs à accomplir en famille pour favoriser des relations et un climat familial positifs.
- Lors de conflits, demander aux élèves concernés de faire cette activité entre eux, durant une semaine.
- Créer un sous-main à la place des T-shirts (le T-shirt fait l'effet d'une deuxième peau, ce qui peut favoriser l'identification de l'élève aux compliments).
- Proposer aux élèves de porter leur T-shirt un jour par mois.

Déroulement

1 séance

45 min

+ 5 min/jr pendant
1 semaine

Matériel et préparation

- ✓ Un T-shirt blanc et un feutre textile par élève, une boîte
- ✓ Photocopier une fiche pour la classe « Objectifs » recto-verso par élève

1 SENSIBILISATION



- Demander: Avez-vous déjà souhaité réussir quelque chose plus que tout (réussir le test de ..., ne plus me disputer avec...)? Si oui, avez-vous fait quelque chose pour? Avez-vous déjà réussi à obtenir quelque chose que vous désiriez? Qu'avez-vous ressenti à ce moment-là (joie, peur, tristesse, colère, dégoût, surprise, etc.)?
- Codéfinir avec les élèves le mot « objectif » en leur demandant: Connaissez-vous un mot pour désigner quelque chose que vous visez? Lequel?

Proposition de définition d'un objectif: c'est un résultat que vous visez, ce que vous souhaitez atteindre et c'est, souvent, ce qui explique « pourquoi » vous faites quelque chose.

2 MISE EN SITUATION

Étape 1: Distribuer des petits objectifs quotidiens



Consigne: Individuellement, vous réfléchissez à cinq objectifs à réaliser pour cinq de vos camarades, puis vous écrivez chacun d'eux sur une carte.

- Placer une boîte sur une table.
- Distribuer à chaque élève la fiche pour la classe « Objectifs », puis lui demander de découper les cinq cartes.
- Chaque élève écrit sur chacune des cartes reçues un objectif, puis il les place dans la boîte.

Expliquez aux élèves qu'ils ne doivent pas écrire de prénom sur les cartes mais seulement l'action à réaliser (dire bonjour à..., partager son goûter avec..., aider... à faire un exercice, jouer avec..., etc.).

En amont de l'étape 2, écrivez sur chaque carte, au verso, le prénom d'un élève de la classe de manière que chaque prénom apparaisse cinq fois en tout.

Assurez-vous qu'aucun élève ne reçoive une carte avec son prénom dessus.

Expliquez aux élèves que le compliment qu'ils écrivent sur le T-shirt d'un camarade doit être en lien avec l'objectif réalisé (objectif: Dorian a partagé son goûter avec... ; compliment: Dorian est généreux).

Rappelez qu'un compliment est un message positif sur une personne: si un élève écrit des propos méchants sur un camarade, prenez-le à part et discutez-en avec lui.

Proposez des exemples de compliments (agréable, artiste, élégant(e), bon(ne), étonnant(e), formidable, charmant(e), fort(e), délicat(e), généreux(se), unique, souriant(e), poétique, serein(e), etc.).

Invitez les élèves à porter leur T-shirt des compliments lors de leur présentation.

Si le temps le permet, demandez aux élèves de décorer leur T-shirt des compliments avec des feutres textiles de différentes couleurs.

Étape 2: Offrir un compliment pour un objectif réalisé



Consigne: Individuellement, vous recevez cinq objectifs à réaliser auprès de vos camarades durant la semaine. Chaque fois que vous réussissez un objectif, le camarade auprès de qui vous l'avez réalisé écrit un compliment sur votre T-shirt.

- Distribuer à chaque élève un T-shirt blanc, cinq cartes « Objectifs » à réaliser ainsi qu'un feutre textile.
- Fixer avec les élèves un délai pour réaliser l'ensemble de leurs objectifs et un moment, chaque jour en fin de journée, pour écrire leur compliment.
- Chaque élève réalise un objectif par jour.
- Une fois tous les objectifs réalisés, demander: Que ressentiez-vous lorsque vous réalisiez un objectif? Et lorsque vous receviez un compliment en retour (joie, peur, tristesse, colère, dégoût, surprise, etc.)?

Étape 3: Présenter son T-shirt des compliments



Consigne: Individuellement, vous présentez votre T-shirt des compliments à la classe: vous choisissez le compliment que vous préférez, puis vous justifiez votre choix en expliquant ce que vous avez ressenti en le recevant.

- À tour de rôle, chaque élève présente son T-shirt des compliments à la classe.
- Accrocher l'ensemble des T-shirts à un mur de la classe.
- Demander: Comment vous voyez-vous en regardant votre T-shirt (comme une personne qui a donné et reçu en retour, comme ayant le droit d'exister, comme ayant l'envie de redonner, etc.)?

3 MISE EN COMMUN

Discussion: Est-il important d'avoir des petits objectifs à l'école? Pourquoi? Que vous permettent-ils (se sentir capable, avoir une image plus positive de soi...)? Recevez-vous souvent des compliments, une fois un objectif réalisé? De qui? Faites-vous souvent des compliments? À qui? Pourquoi est-il important de faire des compliments à ses camarades, à ses enseignants, à ses parents ou à ses frères et sœurs (renforcer leur estime de soi, favoriser de bonnes relations, bienveillantes, etc.)?

Expliquez aux élèves qu'accomplir des petits objectifs dans leur semaine leur permet de se sentir capables et valorisés, et les incite à souhaiter réaliser un plus grand objectif.

Je me souviens... et je rebondis!

Produire son bonhomme rebond pour rebondir
après des moments difficiles

ENJEU

Cette activité invite les élèves à se familiariser avec le phénomène de résilience. Elle fournit des pistes qui les aident à adopter des mécanismes d'adaptation lorsqu'un problème ou une épreuve survient dans leur vie. En se remémorant des souvenirs heureux, l'élève apprend ici à pérenniser une émotion positive. Le souvenir du plaisir devient un moteur d'action. Les élèves se représentent de façon imagée, dans un second temps, dans ce processus. Comprendre qu'il y a des clés pour faire face à l'adversité aide les élèves à relativiser et améliore leur bien-être.



« Le pouvoir de la vie est si puissant que, tel un énorme torrent, il repart sous d'autres formes après un fracas. »

Boris Cyrulnik, 2008

OBJECTIFS

- Reconnaître ses souvenirs heureux.
- Illustrer le processus de résilience à l'aide d'une photo de soi.
- Identifier des solutions pour faire face à des moments difficiles.

Prérequis: Aucun

DANS LE PROGRAMME SCOLAIRE

DOMAINES DISCIPLINAIRES	ARTS (A21 AV)	Représenter et exprimer une idée, un imaginaire, une émotion en s'appuyant sur les particularités des différents langages artistiques en inventant, produisant et composant des images, librement ou à partir de consignes.
CAPACITÉS TRANSVERSALES	COLLABORATION	Connaissance de soi: exploiter ses forces et surmonter ses limites.
	PENSÉE CRÉATRICE	Reconnaissance de sa part sensible: faire une place au rêve et à l'imaginaire; tirer parti de ses inspirations, de ses idées; identifier et exprimer ses émotions.
FORMATION GÉNÉRALE	SANTÉ ET BIEN-ÊTRE (FG22)	Agir par rapport à ses besoins fondamentaux en mobilisant les ressources utiles en identifiant plusieurs comportements possibles dans diverses situations (encouragement, amitié, conflit, fatigue, stress, danger, etc.).

Source: Plan d'études romand (PER), www.plandetudes.ch

PISTES DE RÉFLEXION

Le processus psychologique de résilience permet à une personne de faire face à un moment difficile ou générateur de stress. Il illustre une capacité de rebond. La résilience permet de comprendre que chaque personne est dotée d'un degré de liberté lui permettant d'agir face à un événement fracassant et non pas de le subir uniquement (Cyrulnik, 1999). Travailler la résilience au sein des classes conduit les élèves à comprendre qu'ils ont une possibilité d'action face à une épreuve et à rechercher ce qui va leur permettre de rebondir et de reprendre leur développement (Gilligan, 2000).

PROLONGEMENTS ET VARIANTES

- Réaliser une exposition interclasses où les élèves présentent leur dessin.
- Inviter les élèves à reprendre leur bonhomme rebond lors de moments difficiles et à repenser aux souvenirs heureux qui y sont inscrits.
- Inviter les élèves à coller leur bonhomme rebond dans un endroit où ils se sentent bien et où ils sont souvent (sur la porte de leur chambre, au-dessus de leur lit...).

Déroulement

1 séance

45 min



Matériel et préparation

- ✓ Une imprimante, un appareil photo (ou téléphones portables), ciseaux, feuilles de brouillon, colle, crayons de couleur
- ✓ Découper la fiche pour la classe « Parcours de vie de Dorian » et photocopier une fiche pour la classe « Mon bonhomme rebond » par élève

1 SENSIBILISATION

- Demander: Avez-vous déjà vécu des moments difficiles? Comment vous êtes-vous sentis dans ces moments? Comment les avez-vous surmontés?
- Demander: Si vous deviez représenter votre vie au tableau, à l'aide d'une ligne, quelle forme aurait-elle? Serait-elle droite? En vague? Pourquoi?
- Présenter la fiche pour la classe « Parcours de vie de Dorian ».



Lors de la présentation de la fiche pour la classe, expliquez aux élèves l'effet rebond: les moments difficiles font partie de la vie, mais il est possible de rebondir, comme l'indique la vague, et de remonter la pente en adoptant un comportement pour y faire face.

2 MISE EN SITUATION

Étape 1: Reconnaître ses souvenirs heureux

Consigne: Individuellement, vous réfléchissez aux souvenirs qui vous rendent heureux, puis vous les partagez avec votre groupe.

- Demander: Qu'est-ce qu'un souvenir heureux (*un souvenir qui vous procure de la joie, qui vous donne de la force, un moment que vous souhaiteriez revivre, etc.*)?
- Chaque élève écrit sur une feuille de brouillon cinq souvenirs heureux.
- Former des groupes.
- À tour de rôle, chaque élève partage avec son groupe ses souvenirs heureux en insistant sur ce qu'il a ressenti lors de chacun d'eux.
- Demander: Comment vous êtes-vous sentis en racontant vos souvenirs? Et en écoutant ceux des autres?

Discussion: En quoi le fait de partager vos souvenirs heureux peut-il vous aider? Vous sentez-vous assez joyeux pour faire plein de choses?



Créez un vrai moment d'échanges dans la classe: disposez les élèves en cercle (changez de lieu si possible), puis énoncez les 5 règles d'or: j'ouvre grand mes yeux, j'ouvre grand mes oreilles, j'ouvre grand mon cœur, je parle avec confiance, je garde pour moi ce qui a été dit. Commencez l'échange en partageant un souvenir négatif.

Demandez aux élèves de garder leur feuille de brouillon pour l'étape 2.

Étape 2: Créer son bonhomme rebond

Consigne: En binôme, vous vous prenez en photo en mimant un saut, puis individuellement, vous créez votre « bonhomme rebond ».

- Former des binômes.
- En binôme, les élèves se prennent mutuellement en photo en mimant un saut.
- Imprimer les photos au format A5.
- Distribuer à chaque élève la fiche pour la classe « Mon bonhomme rebond ».
- Chaque élève découpe sa photo et la colle à l'emplacement prévu sur sa fiche pour la classe (1). Il dessine ensuite un coussin ressort sous sa photo (2), puis recopie dans ce coussin les souvenirs heureux (3) qu'il a identifiés dans l'étape 1.
- Demander: Comment les souvenirs heureux peuvent-ils vous aider à rebondir après un moment difficile (*activer des émotions positives, donner la force de rebondir pour en revivre de nouveaux...*)?

Discussion: À part les souvenirs heureux, quelles autres solutions pourraient vous permettre de rebondir après un moment difficile (*parler de ses moments difficiles à un proche, à ses enseignants, leur demander de l'aide, faire des activités que l'on aime, etc.*)?



Si nécessaire, montrez aux binômes la fiche pour la classe « Mon bonhomme rebond » pour leur indiquer un exemple de position (saut) à adopter pour se prendre en photo.

Si les élèves manquent d'idées, guidez-les en leur proposant de dessiner un nuage, un ballon ou en leur montrant l'exemple de la fiche pour la classe « Mon bonhomme rebond ».

Après la discussion, invitez les élèves qui le souhaitent à écrire à côté de leur coussin ressort d'autres solutions que les souvenirs heureux pour rebondir après un moment difficile.

3 MISE EN COMMUN

Discussion: Allez-vous rencontrer des moments difficiles dans votre vie? Cela sera-t-il normal? Qu'allez-vous ressentir (*colère, peur, tristesse, dégoût, etc.*)? Est-il important que vous viviez vos émotions? Pourquoi? Après les avoir vécues, pouvez-vous agir pour passer à d'autres émotions plus positives? De quelle manière?



Expliquez qu'il est normal de ressentir des émotions négatives et qu'il est possible d'agir pour que ces émotions se dissipent en adoptant une attitude résiliente, par exemple, en appliquant l'une des solutions de leur bonhomme rebond.