

# Préface

.....

## Être en paix, vivre en paix, grandir en paix

Si vous deviez répondre à la question : « Que voulez-vous le plus pour vos enfants et pour leur avenir ? », que répondriez-vous ? Il est probable que le bonheur, le bien-être et le fait de vivre en paix compteraient parmi vos réponses. Si les parents ou les éducateurs poursuivent tous, pour nos enfants, le rêve d'une vie florissante et heureuse au sein d'une société qui fonctionne bien, force est de constater que cela figure rarement dans les programmes scolaires.

Il s'agit d'une omission importante et potentiellement dangereuse. Les pays occidentaux sont confrontés à une augmentation sans précédent de la dépression chez les enfants et les adolescents. Or, les élèves qui ont des niveaux élevés de symptômes ou troubles dépressifs sont plus susceptibles d'avoir des difficultés scolaires et interpersonnelles. Ils sont aussi plus susceptibles de fumer, de consommer des drogues et de l'alcool, et de commettre une tentative de suicide. D'autres rapports mettent en évidence de graves problèmes d'inégalité et d'anxiété, ainsi qu'une augmentation des taux de harcèlement physique et verbal. La tragédie des récents attentats terroristes est une preuve supplémentaire de l'échec du système éducatif existant en tant que deuxième cercle de socialisation pour enseigner les valeurs communes favorisant la coexistence pacifique et enrichissante.

Comment pouvons-nous transmettre à nos enfants les compétences nécessaires pour mener une vie plus heureuse, combattre la dépression, atteindre le succès et devenir des citoyens pacifiques ? Selon moi, la réponse se trouve dans la vague des multiples initiatives visant à apporter l'éducation psychosociale – autrement appelée éducation positive, l'apprentissage social et émotionnel, ou l'éducation à la paix – dans la salle de classe.

En un mot, l'éducation psychosociale vise à développer les compétences de l'épanouissement et du vivre ensemble chez les élèves ainsi que chez leurs parents. Les compétences socio-émotionnelles ne sont donc pas un ajout de luxe pour les programmes scolaires, mais plutôt une nécessité.

Jusqu'ici tout va bien. Au moins, je l'espère. Nous savons tous combien les grandes théories peuvent nous inspirer et nous motiver pour changer le monde. Pourtant, la question la plus difficile est souvent « comment » ? Comment peut-on tourner toute cette théorie et ces principes en pratique ? C'est là que ce volume de la collection Grandir en paix apporte une contribution remarquable dans le domaine de l'éducation psychosociale. Il traduit des concepts complexes en mesures concrètes et en activités claires et applicables par les professionnels de l'éducation. Plus encore, étant donné la difficulté à trouver l'espace nécessaire dans un horaire scolaire chargé pour se concentrer explicitement sur les compétences psychosociales, ce livre est conçu, non pas comme un programme complet mais plutôt comme un ensemble d'activités que l'enseignant peut mettre en œuvre lorsque le temps le permet. Combiné à un contenu substantiel, cet ouvrage vous permet, à vous les praticiens, de tendre vers cette étape très prochaine d'un bien-être de nos enfants, de leur apprendre à être en paix avec eux-mêmes, à vivre en paix avec les autres, et de grandir ensemble pour créer une société pacifique.

**D<sup>r</sup> Ilona Boniwell**

Cofondatrice et codirectrice, ScholaVie, France  
Leader du Programme stratégique, MSc en psychologie positive appliquée,  
Anglia Ruskin University, Royaume-Uni

*«La question n'est pas seulement de se demander  
quelle Terre nous laisserons à nos enfants, mais surtout  
quels enfants nous laisserons à notre Terre.»*

Pierre Rabhi

### **L'ONG Graines de Paix**

Graines de Paix, ONG suisse fondée en 2005, développe des solutions éducatives pour les enseignants et les élèves, avec pour mission de contribuer aux fondations d'une culture de la paix, ancrée durablement. Elle crée notamment des ressources pédagogiques et élabore des programmes nationaux de formation destinés à aider les enseignants dans leurs objectifs. Ses travaux de recherche et de développement, menés par une équipe pluridisciplinaire d'experts confirmés (enseignants, pédagogues, psychologues) se situent à la croisée des recherches pédagogiques et de celles sur la culture de la paix, les premières afin de favoriser l'épanouissement et la réussite scolaire des élèves, les secondes pour construire la paix sociétale.

Sur la base de cette approche systémique, l'ONG développe des guides pédagogiques destinés aux enseignants et des livrets pour les élèves qui développent et renforcent leurs compétences psychosociales. Avec ces ressources, les élèves pourront, entre autres, dépasser la violence et développer leur discernement pour résoudre positivement des conflits.

Avec ce guide pédagogique et les formations qui l'accompagnent, Graines de Paix propose aux enseignants de répondre à cet enjeu universel et contemporain : comment faire grandir les élèves pour qu'ils acquièrent aisément des connaissances, tout en devenant responsables et capables de vivre en harmonie avec eux-mêmes et de développer cette harmonie au niveau sociétal et environnemental.

# Avant-propos

.....

Cher lecteur, chère lectrice,

Le monde s’embrase, la violence sous toutes ses formes touche nos sociétés jusqu’à nos écoles primaires. Le mal-être qui en résulte affecte de nombreux enseignants comme de nombreux élèves. Les résultats scolaires en souffrent. Les mesures de répression et les sanctions n’adressent pas les causes des problèmes et peuvent au contraire nuire au climat scolaire tant recherché, celui qui favoriserait la motivation des élèves pour les apprentissages et qui encouragerait leur désir de bien vivre ensemble.

Ce sont des solutions éducatives qui sont le mieux à même d’apporter de tels changements de paradigme. Les élèves sont particulièrement attentifs aux apprentissages qui développent leur estime de soi, leur intelligence émotionnelle et leurs compétences relationnelles. Ils se sentent appréciés lorsqu’ils apprennent à interagir avec respect, bienveillance et empathie. Ils se sentent plus fiers lorsqu’ils apprennent à dialoguer et à coopérer entre eux, plus forts lorsqu’ils développent leur démarche réflexive pour résoudre des problèmes et des conflits avec créativité, et plus forts encore lorsqu’ils apprennent à dire non pour ne pas être victimisés. Ainsi, ils peuvent se décentrer et porter leur attention aux autres et à l’environnement. Cette éducation concerne autant l’enseignant que l’élève. Ce sont ces multiples apprentissages, à la fois cognitifs et sensibles, qui apprennent à se considérer mutuellement et à grandir en paix. Ensemble, ils forment l’éducation à la culture de la paix et sont constitutifs d’une éducation de qualité.

L’éducation à la culture de la paix permet d’atteindre trois objectifs :

- la réussite scolaire et la qualité de l’éducation ;
- la prévention de la violence ;
- l’émergence d’une société apaisée, capable de vivre ensemble en harmonie.

Son impact pourra être d’autant plus positif qu’elle se déroule tout au long de la scolarité et qu’elle atteint des générations entières. Celles-ci pourront agir de concert en partageant les mêmes aspirations pour des sociétés apaisées. Ce n’est qu’avec un très large effet de masse que la violence peut être mise à l’écart à tel point que ceux qui s’appuient sur la violence se sentent minorisés.

Dans ce guide destiné aux enseignants du deuxième cycle suisse, vous trouverez 40 activités qui mobilisent les enfants tout en leur apprenant la langue, les mathématiques, les sciences, les arts et le mouvement. Elles s’appuient sur les pratiques pédagogiques actuelles et permettent aux enseignants d’appliquer avec confiance et précision les trois catégories d’objectifs du Plan d’études romand (PER), cadre de référence suisse. Chaque activité favorise la construction de savoirs d’un domaine disciplinaire, développe les compétences transversales nécessaires pour vivre en paix et sensibilise à des visées de la formation générale. Il n’y a pas d’alourdissement du programme ; au contraire, ces activités permettent souvent de mieux gérer la classe et de gagner du temps.

Développé par les professionnels de l’éducation et des psychologues qui travaillent à Graines de Paix, avec le souci constant d’être au plus proche des réalités du terrain, ce volume a aussi bénéficié d’apports d’enseignants externes qui l’ont testé dans différentes classes de Suisse romande et de France.

Nous espérons que cette ressource pédagogique répondra pleinement aux besoins et aux attentes des enseignants des pays francophones et les aidera à prévenir la violence, à apaiser nos sociétés et à rénover notre manière de vivre ensemble.

**Delia Mamon**  
Présidente, Graines de Paix

# 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
<b>Séquence 1: Bien dans ma tête</b>	
Activité 1: Mes petites et grandes réussites .....	20
Activité 2: Les lutins bienveillants .....	22
Activité 3: À l'écoute de mes besoins .....	24
Activité 4: Le baromètre des peurs .....	26
Activité 5: Mon mantra .....	28
Activité 6: Le ballon intérieur .....	30
<b>Séquence 2: Bien dans mon corps</b>	
Activité 7: Tous gagnants! .....	34
Activité 8: Les émotions des champions .....	36
Activité 9: De l'équilibre dans mes repas .....	38
Activité 10: Les stéréotypes .....	40
Activité 11: La publicité n'est pas la réalité! .....	42
Activité 12: Addict(e), moi? .....	44
<b>Séquence 3: Bien dans ma classe</b>	
Activité 13: Ensemble sur la banquise .....	48
Activité 14: Différent ou unique? .....	50
Activité 15: Les rumeurs .....	52
Activité 16: La violence? Je gère! .....	54
Activité 17: Qu'est-ce que l'autorité? .....	56
Activité 18: Le conseil de classe .....	58
<b>Séquence 4: Bien sur ma planète</b>	
Activité 19: Des insectes et des hommes .....	62
Activité 20: La fourmilière .....	64
Activité 21: Mon herbier des sens .....	66
Activité 22: Dans mon assiette .....	68
Activité 23: Recyclé, c'est gagné! .....	70
Activité 24: Préservons la forêt! .....	72

## **Séquence 5: Bien dans la société**

Activité 25: Devenir un super-héros de la paix .....	76
Activité 26: Qu'est-ce que la paix? .....	78
Activité 27: Le couple et l'âne .....	80
Activité 28: La souris, le monstre... et moi .....	82
Activité 29: Touche pas à mes droits! .....	84

## **Séquence 6: Bien connecté(e)**

Activité 30: Pas de violence sur mes écrans! .....	88
Activité 31: Nos écrans, parlons-en! .....	90
Activité 32: Fuir l'ennui à tout prix? .....	92
Activité 33: Info et intox en ligne. ....	94
Activité 34: Cyberharcèlement: j'agis! .....	96

## **Séquence 7: Bien dans la diversité**

Activité 35: Qui es-tu? d'où viens-tu? .....	100
Activité 36: Le commerce équitable .....	102
Activité 37: L'école... ailleurs .....	104
Activité 38: L'histoire d'Amina .....	106
Activité 39: Ces clichés qui nous collent à la peau .....	108
Activité 40: Les sept mots mystères .....	110

## **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
<b>Culture de la paix</b> Pour bien vivre ensemble et apporter du sens	<b>Valeurs et comportements</b> Pour remplacer et renverser la violence	<b>Compétences de paix</b> Pour interagir avec humanité et discernement	<b>Pratiques éducatives</b> Pour exercer la participation, la coopération, les choix démocratiques et la résolution proactive des problèmes

© Graines de Paix 2012-2015

## 1. Les composantes du volume 3

**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 réflexions 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 ;
- 65 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.

## 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 conflit

**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.

# Comment utiliser cet outil?

## Guide pédagogique

Cet ouvrage est destiné aux enseignants. Il permet de mener les activités en classe, de montrer des fiches aux élèves ou de faire des photocopies à distribuer.

Le titre et le numéro de l'activité

L'objectif principal

Le sens de l'activité dans l'éducation à une culture de la paix. Les mots grisés sont définis dans le glossaire.

Les objectifs pédagogiques

Les prérequis pour l'élève

Les liens avec le Plan d'études romand

Les bases scientifiques de l'activité

Des idées pour prolonger ou adapter l'activité aux besoins de votre classe

Des enseignants ont testé l'activité et vous donnent leurs trucs et astuces!

**Activité**

15

GRANDIR EN PAIX – VOLUME 3 – GUIDE PÉDAGOGIQUE POUR L'ENSEIGNANT

## Les rumeurs

**Exemplifier la notion de rumeur au moyen de deux histoires**

ENJEU

En réalisant cette activité, les élèves prennent conscience des conséquences d'une rumeur. Ils découvrent qu'une affirmation simple peut être transformée à tel point que, parfois, le message initial en devient méconnaissable. Les insultes et les malentendus diffusés par les rumeurs deviennent ensuite des prétextes faciles aux violences de tous types (bagarres, disputes, exclusion, etc.) dont chacun peut être victime. Pour ces raisons, il est important de travailler en classe sur la reconnaissance et la gestion des rumeurs, afin de favoriser un climat de paix au sein de la classe et de l'établissement scolaire.

«La rumeur a des antennes. Elle se nourrit de cancans. Elle est bavarde et hautaine. Et grandit avec le temps.»  
Yves Duteil, 1987

**OBJECTIFS**

- Reconnaître une rumeur et la distinguer d'un fait.
- Déconstruire le processus de formation et de transmission d'une rumeur.
- Identifier des solutions pour stopper la diffusion d'une rumeur.

**Prérequis:** Aucun

**DANS LE PROGRAMME SCOLAIRE**

DOMAINES DISCIPLINAIRES	LANGUES (L1 21)	Lire de manière autonome de textes variés et développer son efficacité en lecture en distinguant le réel de l'imaginaire, l'explicite de l'implicite.
CAPACITÉS TRANSVERSALES	COMMUNICATION	Circulation de l'information: analyser les facteurs de réussite de la communication.
	DÉMARCHE RÉFLEXIVE	Élaboration d'une opinion personnelle: cerner la question, l'objet de la réflexion. Remise en question et décentration de soi: renoncer aux idées préconçues.
FORMATION GÉNÉRALE	VIVRE ENSEMBLE ET EXERCICE DE LA DÉMOCRATIE (FG 25)	Reconnaître l'altérité et développer le respect mutuel dans la communauté scolaire en repérant des liens entre les règles de civilité et le respect dû à chacun et en appliquant ces règles.

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

**PISTES DE RÉFLEXION**

Le mot rumeur vient du latin «*rumor*», qui signifie «*bruit vague, bruit qui court, nouvelle sans certitude garantie*». La rumeur est sans doute le plus vieux moyen de communication du monde. Les nouveaux canaux de communication – médias de masse, Internet – lui donnent aujourd'hui une vitesse de propagation rapide. Certains sujets de rumeurs sont redondants, tels que l'empoisonnement alimentaire, les complots en tous genres, les «*techno-peurs*», etc. Enfin, la rumeur est boulimique: elle s'alimente de tout ce qui passe à côté d'elle. Comment l'identifier, la contrôler et la canaliser? Et pourquoi nous interpelle-t-elle tous? Ce sont des questions auxquelles il faut sensibiliser les élèves (*Fievet Françoise, Liatard Brigitte, Mera Pierre, 2011*).

**PROLONGEMENTS ET VARIANTES**

- Réaliser une activité sur les illusions d'optique, les images réversibles, les images ambiguës.
- Demander aux élèves d'écrire une histoire similaire à celle intitulée «*Le message des poules*» en notant au tableau la première phrase du dialogue (*Simona a perdu ses pantoufles...*)
- Mettre en scène les deux histoires.

**RETOURS DES ENSEIGNANTS**

- ✓ «*Nous avons joué au téléphone arabe, puis j'ai interrogé les élèves: le message est-il resté le même?*»
- ✓ «*Pendant la sensibilisation, j'ai fait deviner aux élèves le mot 'rumeur'*».

La durée de l'activité ou de l'étape et le nombre de séances

Les modalités de travail

Les fiches à utiliser en classe, situées à la fin de l'ouvrage

Le livret à utiliser en classe. L'absence de ce pictogramme signifie que la page du livret correspondant à l'activité est à réaliser à la maison.

Le matériel et la préparation nécessaires en amont

SÉQUENCE 3

### Déroulement

1 séance

45 min

1 2 8 Classe

F15 L 15

Matériel et préparation

✓ Découper les phrases de l'histoire « Le message des poules » de la fiche pour la classe

---

#### 1 SENSIBILISATION

5 min

- Demander: Avez-vous des exemples de rumeurs?
- Demander: Savez-vous comment naît une rumeur? Une rumeur est-elle la même chose qu'un fait (*non, la rumeur n'a pour fondement qu'une opinion, donc un fait non vérifié; elle se déforme facilement*)?
- Définir ensemble ce qu'est une rumeur.
- Les élèves écrivent la définition dans leur livret (partie 1).

Proposition de définition d'une rumeur: c'est une information qui se propage entre plusieurs personnes mais qui n'est pas vérifiée et qui peut faire du mal. Pour bien différencier une rumeur d'un fait, donnez des exemples: *il paraît que Thomas va quitter l'école (rumeur) / Thomas nous a annoncé qu'il quittait l'école (fait).*

Demandez aux élèves de réfléchir aux moyens d'identifier une rumeur et notez leurs idées au tableau (*la source de l'information, la crédibilité du contenu, les intentions de la personne qui la fait circuler, etc.*).

---

#### 2 MISE EN SITUATION

Étape 1: Le message des poules

Consigne: Huit d'entre vous lisent l'histoire « Le message des poules ».

- Désigner huit élèves et leur distribuer à chacun une phrase de l'histoire.
- Les élèves se placent devant le tableau, dans l'ordre de lecture. Ils lisent chacun leur phrase de l'histoire. Le reste de la classe écoute.
- Tous les élèves ouvrent leur livret et relisent individuellement l'histoire en silence (partie 2).
- Demander: Quelle est l'information au début de l'histoire? Et à la fin? Pourquoi l'information a-t-elle changé au fil de l'histoire? Ce changement peut-il être lié au fait d'avoir plusieurs personnes dans l'histoire? La poule dorée a-t-elle reçu toute l'information pour comprendre l'histoire? L'information qu'elle a reçue est-elle correcte?

Discussion: Et vous, avez-vous déjà dit ou entendu des choses qui étaient déformées?

Étape 2: Le test des trois passoires

Consigne: En binôme, vous lisez l'histoire « Les trois passoires » dans vos livrets, puis vous surlignez avec deux couleurs différentes ce que chaque personne dit.

- Former des binômes.
- En binôme, les élèves lisent l'histoire et surlignent les propos de chaque personne (partie 3).
- Les binômes qui le souhaitent relisent l'histoire devant la classe.
- En binôme, les élèves identifient chacune des trois passoires dans leur livret (partie 4).
- Demander: quels conseils donne cette histoire pour identifier et réduire les rumeurs? Vous est-il déjà arrivé de vous poser ces questions lorsque l'un ou l'une de vos camarades vous raconte quelque chose?

Pour choisir quels élèves liront l'histoire, vous pouvez tirer au sort.

Laissez les élèves qui le souhaitent raconter une expérience qu'ils ont vécue en rapport avec les rumeurs.

Expliquez qui est Socrate (*philosophe grec de l'Antiquité, respecté pour sa pensée et sa méthode: il feint d'être ignorant pour amener l'autre à prendre conscience de son ignorance, etc.*) et invitez les élèves à analyser sa méthode au travers des « trois passoires de Socrate ».

Si nécessaire, complétez au tableau les propositions des élèves pour identifier une rumeur.

---

#### 3 MISE EN COMMUN

10 min

Discussion: Les rumeurs sont-elles fréquentes à l'école? Et dans la société? Une rumeur est-elle forcément vraie? Quels peuvent être les dangers lorsqu'une rumeur se propage (*conflit, rejet, violence physique et psychologique, etc.*)? Si une rumeur circule sur l'un de vos camarades, que pourriez-vous faire pour l'aider (*ne pas raconter cette rumeur à d'autres personnes, raconter la vérité, encourager votre camarade à parler sans honte à un adulte, en parler vous-même à un adulte, etc.*)?

Rappelez aux élèves que la source des rumeurs peut être réelle ou imaginaire, mais que l'élément central est le processus de modification du message initial.

Une phase de sensibilisation (accès aux sens) où l'élève fait des liens avec son quotidien et son vécu

Les étapes de l'activité avec des exemples de réponses aux questions indiquées en italique et entre parenthèses

Nos conseils et stratégies pédagogiques pour réussir l'activité

Une mise en commun sous forme de discussion et de questionnements qui stimulent la réflexion métacognitive

## Fiches pour la classe

Ces fiches sont incluses dans le guide pédagogique. Elles peuvent être montrées aux élèves ou photocopiées et distribuées en fonction des besoins de chaque activité.

Le titre de l'activité à laquelle correspond la fiche pour la classe

Le numéro de la fiche, le même que celui de l'activité, pour associer facilement les deux

Une consigne qui s'adresse à l'enseignant

Des pointillés qui indiquent où la fiche doit être découpée

GRANDIR EN PAIX – VOLUME 3

**F 15 Histoire «Le message des poules»**

● Découper ces étiquettes, puis en distribuer une par élève lecteur lors de l'étape 1.

1. Poule brune à poule dorée:  
**Tu as perdu une plume?**

2. Poule dorée:  
**Cela n'a pas d'importance, j'en ai beaucoup d'autres.**

3. Poule brune à poule jaune:  
**Tu sais, la poule dorée perd ses plumes mais ça lui est égal.**

4. Poule jaune à poule blanche:  
**Il y a une poule qui est en train de s'arracher toutes les plumes.**

5. Poule blanche à poule rousse:  
**Il y a là-bas une poule qui, dans la douleur, sans doute par amour, s'arrache toutes les plumes.**

6. Poule rousse à poule bicolore:  
**Il y a une poule qui, parce que le coq l'a insultée et s'est moqué d'elle, s'est arraché toutes les plumes.**

7. Poule bicolore à poule noire:  
**Il y a une poule qui est désespérément amoureuse du coq qui s'est moqué d'elle. Du coup elle veut mourir. Elle s'est arraché toutes les plumes et maintenant, elle va mourir de froid.**

8. Poule noire à poule dorée:  
**Dans le poulailler d'à côté, il y a un coq si méchant que les poules veulent mourir de froid à cause de lui.**

Histoire adaptée de l'album «Émeute dans le poulailler» (voir bibliographie).

# Livret de l'élève

Cet ouvrage, disponible séparément, accompagne l'élève dans son apprentissage. Il comprend des activités à réaliser en classe et à la maison.

Le numéro de l'activité à laquelle correspond la fiche élève

Le pictogramme « maison » indique que la page du livret de l'élève doit être réalisée à la maison avec les parents

**Activité**  
21



## Mon herbier. des sens

---

**1. Colorie ce que tu as ressenti durant cette activité dans la nature.**  
 Tu peux rajouter un mot si tu le souhaites.

Inquiétude	Apaisement	Bonheur
Enthousiasme	Colère	Fierté
Surprise	Dégoût	Peur
Joie	Curiosité	Calme
Honte	Tristesse	_____

**63**

Le titre de l'activité à laquelle correspond la fiche élève

Une consigne qui s'adresse directement à l'élève

## Liens avec le Plan d'études romand (PER)

La collection *Grandir en paix* s'appuie sur le Plan d'études romand (PER). Ce curriculum définit ce que les élèves doivent apprendre durant les onze années de scolarité obligatoire en Suisse.

### PAR DOMAINE DISCIPLINAIRE

	Langues	Arts	Corps et mouvement	Mathématiques et sciences de la nature	Sciences humaines et sociales
1	●				
2	●				
3					●
4	●				
5			●		
6			●	●	
7				●	
8	●			●	
9			●		
10		●			
11	●				
12	●				
13			●	●	
14	●	●			
15	●				
16	●				
17					●
18	●		●		
19				●	
20			●	●	
21		●		●	
22				●	●
23				●	
24				●	
25	●				
26	●	●			
27	●				
28	●				
29		●			●
30	●	●			
31	●				
32	●				
33	●				
34	●				
35	●				●
36					●
37	●	●			
38	●				
39		●			
40	●		●		

ACTIVITÉS

Le PER est organisé selon trois entrées: les domaines disciplinaires, les capacités transversales et la formation générale. Les tableaux ci-dessous indiquent, pour chacune des 40 activités, les liens avec le PER pour le cycle 2.

	PAR CAPACITÉ TRANSVERSALE					PAR FORMATION GÉNÉRALE				
	Collaboration	Communication	Stratégies d'apprentissage	Pensée créatrice	Démarche réflexive	Santé et bien-être	Choix et projets personnels	Vivre ensemble et exercice de la démocratie	Interdépendances	MITIC*
1	●			●				●		
2	●			●		●		●		
3				●		●				
4				●						
5					●	●				
6	●					●				
7	●	●	●		●			●		
8	●			●		●				
9					●	●				
10	●			●	●			●		●
11				●	●				●	●
12		●			●	●		●		
13	●				●			●		
14	●			●				●		
15		●			●					
16	●	●						●		
17					●			●		
18	●	●	●		●			●		
19	●	●	●						●	
20	●	●						●		
21				●	●				●	
22					●				●	
23			●		●				●	
24	●		●		●			●	●	
25	●		●		●				●	
26	●			●				●		
27	●			●	●			●		
28	●	●			●	●				
29	●			●	●			●		
30	●			●	●	●				
31	●	●			●	●			●	
32	●			●	●	●				
33	●				●	●				●
34			●		●	●				●
35	●									
36	●				●			●		
37	●	●								●
38	●				●			●		
39	●	●		●	●			●		
40	●			●				●		

\* Médias, Images, Technologies de l'Information et de la Communication

## Mots clés

Chaque activité est reliée à un certain nombre de mots clés. Grâce au tableau ci-dessous, vous pouvez chercher une activité par mot clé en vous reportant au numéro de l'activité indiqué entre parenthèses.

<b>Addiction</b> (12, 31)	<b>Décentration</b> (7, 27, 39)	<b>Peur</b> (3, 4, 8, 30)
<b>Apaisement</b> (6, 5, 16, 21)	<b>Développement durable</b> (19, 21, 22, 23, 24, 40)	<b>Pleine conscience</b> (6, 7)
<b>Autorité</b> (17)	<b>Discernement</b> (9, 10, 11, 12, 27, 28, 30, 33, 36, 39)	<b>Préjugé</b> (10, 27, 37, 38, 39)
<b>Besoins</b> (3, 9)	<b>Discrimination</b> (27, 35, 38, 39)	<b>Réflexes de paix</b> (16, 18, 26)
<b>Bienveillance</b> (1, 2, 13, 14, 28, 38)	<b>Diversité culturelle</b> (27, 35, 37, 39)	<b>Règles</b> (17, 33)
<b>Climat de paix</b> (15, 18, 25)	<b>Droits humains</b> (29, 36)	<b>Respect mutuel</b> (2, 10, 25, 27, 39)
<b>Conflit</b> (16, 18, 25)	<b>Émotions</b> (3, 4, 8, 11, 14, 16, 30)	<b>Respect de soi</b> (9, 40)
<b>Commerce équitable</b> (36)	<b>Empathie</b> (2, 14, 38, 40)	<b>Solidarité</b> (13, 20)
<b>Compétences citoyennes / démocratiques</b> (17, 18, 29)	<b>Entraide</b> (7, 13)	<b>Stéréotypes</b> (10, 38, 39)
<b>Collaboration / coopération</b> (7, 13, 16, 19, 20, 40)	<b>Estime de soi</b> (1, 2, 40)	<b>Tolérance</b> (38)
<b>Cyberharcèlement</b> (34)	<b>Part sensible</b> (3, 4, 8, 11, 14, 16, 30, 32)	<b>Violence</b> (16, 25, 30, 34)

## Lettre type destinée aux parents

---

Voici un courrier que vous pouvez distribuer aux parents avant la réalisation des activités avec votre classe.

Chers parents,

Cette année, votre enfant réalisera avec sa classe une série d'activités sur le vivre ensemble de la collection Grandir en paix. Ces activités jouent un rôle crucial dans l'apprentissage des compétences humaines telles que la pensée critique, l'empathie, le respect, la communication et la coopération. Elles aideront votre enfant à renforcer son estime de soi et sa confiance en soi, son écoute, sa capacité à prendre sa place dans la classe et à réguler ses émotions et mieux résoudre les conflits. Ces activités ont pour objectif d'accompagner le travail réalisé en classe.

Un livret de l'élève complète ces activités. Il propose des exercices à réaliser en classe et d'autres, accompagnés du pictogramme , à réaliser à la maison, en votre présence. Vous transmettez ainsi à votre enfant le message qu'il est essentiel de se connaître, d'apprendre en coopérant, de coopérer pour apprendre, de dépasser les différences et les conflits interpersonnels.

En travaillant main dans la main avec votre enfant et son enseignant, vous parviendrez à créer un climat sain et bienveillant à l'école, à la maison et, de manière plus large, dans la société. De cette façon, peu à peu, les petites graines que constituent nos enfants grandiront dans la joie et seront les porteurs d'une future société de paix.

L'équipe de Graines de Paix

# Séquence 1

## Bien dans ma tête

### Activité 1: MES PETITES ET GRANDES RÉUSSITES

Réaliser un tableau de ses réussites à partir du conte « Chang et le roi »

- Sensibilisation. 10 min
- Étape 1: Identifier l'estime de soi dans un conte. 10 min
- Étape 2: Mes petites et grandes réussites. 15 min
- Étape 3 (facultative): Partager ses réussites. 10 min
- Mise en commun. 10 min

### Activité 2: LES LUTINS BIENVEILLANTS

Reconnaître les pépites de lutin bienveillant d'un autre élève

Séance 1

- Sensibilisation. 5 min
- Étape 1: Observer un camarade en secret. 15 min
- Étape 2: La pépité de mon camarade. 15 min
- Mise en commun. 10 min

Séance 2

- Sensibilisation. 10 min
- Étape 3: Ma pépité. 25 min
- Mise en commun. 10 min

### Activité 3: À L'ÉCOUTE DE MES BESOINS

Associer un besoin non satisfait à une émotion

- Sensibilisation. 5 min
- Étape 1: Besoins physiques, besoins affectifs et émotions. 15 min
- Étape 2: Associer une émotion à un besoin. 15 min
- Mise en commun. 10 min

### Activité 4: LE BAROMÈTRE DES PEURS

Évaluer l'intensité de sa peur sur un baromètre

Séance 1

- Sensibilisation. 5 min
- Étape 1: L'intensité de la peur. 30 min
- Mise en commun. 10 min

Séance 2

- Sensibilisation. 10 min
- Étape 2: Le baromètre de mes peurs. 25 min
- Mise en commun. 10 min

### Activité 5: MON MANTRA

Produire son mantra en s'écoutant soi-même

- Sensibilisation. 5 min
- Étape 1: Laisser entrer la lumière. 15 min
- Étape 2: Réaliser un mantra. 15 min
- Mise en commun. 10 min

### Activité 6: LE BALLON INTÉRIEUR

Découvrir la méditation de pleine conscience en classe

- Sensibilisation. 5 min
- Étape 1: Méditer sur un tapis. 15 min
- Étape 2: Méditer en classe. 15 min
- Mise en commun. 10 min



## Les 4 piliers de la paix

Les quatre piliers de la paix ont été élaborés par l'ONG Graines de Paix, sur la base des quatre piliers de l'éducation tels que décrits dans: «L'Éducation: un trésor est caché dedans», Rapport UNESCO, 1996. Les savoirs de paix, savoir-être, savoir-faire et savoir-agir abordés dans la séquence sont marqués par un ✓.

À la fin de ce guide pédagogique, vous trouverez une liste à cocher des savoirs de paix, savoir-être, savoir-faire et savoir-agir permettant d'analyser la richesse d'une activité.

SAVOIRS DE PAIX		SAVOIR-ÊTRE	
PAIX ET MOTS DE PAIX	<input type="checkbox"/>	<b>VALEURS HUMAINES</b>	<b>IDENTITÉ</b>
CULTURE DE PAIX	<input type="checkbox"/>	Respect	<input type="checkbox"/> Part sensible <input checked="" type="checkbox"/>
VIOLENCE / NON-VIOLENCE	<input type="checkbox"/>	Considération	<input checked="" type="checkbox"/> Estime de soi <input checked="" type="checkbox"/>
DÉVELOPPEMENT DURABLE	<input type="checkbox"/>	Bienveillance	<input checked="" type="checkbox"/> Connaissance de soi <input checked="" type="checkbox"/>
DROITS HUMAINS	<input type="checkbox"/>	Empathie	<input type="checkbox"/> Responsabilisation <input checked="" type="checkbox"/>
DÉMOCRATIE	<input type="checkbox"/>	Ouverture	<input type="checkbox"/> Identités multiples <input type="checkbox"/>
		Soin et entraide	<input checked="" type="checkbox"/> <b>ÉMOTIONS</b>
		Solidarité	<input checked="" type="checkbox"/> <b>ET SENTIMENTS</b>
			Colère <input type="checkbox"/>
		<b>ATTITUDES</b>	Peur <input checked="" type="checkbox"/>
		Respect mutuel	<input checked="" type="checkbox"/> Joie <input checked="" type="checkbox"/>
		Confiance	<input type="checkbox"/> Tristesse <input type="checkbox"/>
		Décentration	<input type="checkbox"/> Autres <input type="checkbox"/>
		Ouverture aux autres	<input type="checkbox"/>
		Apaisement	<input checked="" type="checkbox"/> <b>COMPORTEMENTS</b>
			Violent / Non violent <input checked="" type="checkbox"/>
			Harmonieux / Conflictuel <input type="checkbox"/>
SAVOIR-FAIRE <sup>1</sup>		SAVOIR-AGIR <sup>2</sup>	
<b>HUMAINES ET SOCIALES</b>	<b>INTERCULTURELLES</b>	<b>PRATIQUES PÉDAGOGIQUES :</b>	
Observation et écoute <input checked="" type="checkbox"/>	Respect dans la diversité <input type="checkbox"/>	<b>PRATIQUE PARTICIPATIVE</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
Expression, dialogue <input checked="" type="checkbox"/>	Appréciation des cultures <input type="checkbox"/>	<b>PRATIQUE COOPÉRATIVE</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
Reliance <input checked="" type="checkbox"/>	Ouverture/inclusion <input type="checkbox"/>	<b>PRATIQUE DÉMOCRATIQUE</b>	<input type="checkbox"/>
Faire du bien <input checked="" type="checkbox"/>	Unité dans la différence <input type="checkbox"/>	<b>PRATIQUE RÉSOLUTIVE</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
Résolution de conflits <input type="checkbox"/>	<b>PENSÉE CRITIQUE</b>	<b>PRATIQUE PROACTIVE</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
Coopération <input checked="" type="checkbox"/>	Discernement <input checked="" type="checkbox"/>		
Harmonie <input checked="" type="checkbox"/>	Démarche réflexive <input checked="" type="checkbox"/>		
Réflexes de paix <input type="checkbox"/>	Absence de préjugés <input checked="" type="checkbox"/>		
<b>ÉCO-CITOYENNES</b>	Jugement bienveillant <input checked="" type="checkbox"/>		
Règles <input type="checkbox"/>			
Mode de vote <input type="checkbox"/>			
Décisions collectives <input type="checkbox"/>			
Environnement <input type="checkbox"/>			

© Graines de Paix (2014-2015)

Élaboré sur la base des quatre piliers de l'éducation tels que décrits dans : « L'Éducation : un trésor est caché dedans », Rapport UNESCO, 1996.

<sup>1</sup> Compétences de paix.<sup>2</sup> Savoir-agir pour vivre ensemble.

# Activité

# 1

# Mes petites et grandes réussites

Réaliser un tableau de ses réussites à partir du conte « Chang et le roi »

## ENJEU

Afin d'établir un climat de confiance dans la classe, il est essentiel de mettre en place des projets visant à renforcer l'estime de soi des élèves. Un regard bienveillant porté sur les apprentissages, les actes et la relation aux autres contribue notamment à renforcer cette compétence à cet âge crucial. Dans cette activité, chaque élève porte une attention particulière à ses réussites de la semaine. Il identifie ainsi ses compétences et ses ressources, ce qui lui permet de mieux se connaître. À tout âge, l'estime de soi est une composante nécessaire des apprentissages, elle apporte la paix intérieure et favorise de bonnes relations avec les autres.



« Une personne qui s'estime se traite avec bienveillance et se sent digne d'être aimée et d'être heureuse. L'estime de soi est également fondée sur le sentiment de sécurité que donne la certitude de pouvoir utiliser son libre arbitre, ses capacités et ses facultés d'apprentissage pour faire face, de façon responsable et efficace, aux événements et aux défis de la vie. »

Josiane de Saint-Paul, 1999

## OBJECTIFS

- Se juger avec bienveillance.
- Identifier ses compétences, ses ressources et ses réussites pour favoriser une bonne estime de soi.
- Abstraire la morale d'un conte.

**Prérequis:** Avoir abordé la notion d'auto-évaluation.

## DANS LE PROGRAMME SCOLAIRE

DOMAINES DISCIPLINAIRES	LANGUES (L1 21)	Lire de manière autonome des textes variés et développer son efficacité en lecture en émettant et en vérifiant des hypothèses sur le sens et l'interprétation du texte.
	LANGUES (L1 25)	Conduire et apprécier la lecture d'ouvrages littéraires en identifiant et en hiérarchisant les personnages et les événements d'un récit.
CAPACITÉS TRANSVERSALES	COLLABORATION	Connaissance de soi: se faire confiance; reconnaître ses valeurs et ses buts.
	PENSÉE CRÉATRICE	Développement de la pensée divergente: exprimer ses idées sous de nouvelles formes.
FORMATION GÉNÉRALE	VIVRE ENSEMBLE ET EXERCICE DE LA DÉMOCRATIE (FG 28)	Développer la connaissance de soi et apprendre au contact des autres en identifiant et en décrivant ses compétences.

Source: Plan d'études romand (PER), [www.plandetudes.ch](http://www.plandetudes.ch)

## PISTES DE RÉFLEXION

La définition de l'estime de soi n'est pas arrêtée. On peut considérer qu'il s'agit de la valeur personnelle que les individus s'accordent (Rosenberg, 1979) et d'un processus subjectif porté sur ses qualités, ses défauts, ses potentialités et ses limitations (André, Lelord, 1999). « La période de 6 à 12 ans constitue une étape cruciale dans le développement de l'estime de soi. En effet, l'image de soi physique et émotive s'enrichit de l'image de soi intellectuelle, l'enfant étant amené à cet âge à réfléchir, à porter des jugements et à coopérer » (Laporte, Sévigny, 2002). Un travail sur l'estime de soi en classe permet à chacun d'identifier ses forces et ses ressources, de mieux se connaître. L'estime de soi influence nos actions et nos comportements. En classe, elle renforce les ressources utiles pour la vie future des élèves (Scott, 1999).

## PROLONGEMENTS ET VARIANTES

- Écrire son « histoire des réussites de la semaine » à partir des éléments notés dans le livret.

# Déroulement

1 séance

45 min



## 1 SENSIBILISATION

10 min



- Demander à plusieurs élèves de lire le conte « Chang et le roi », à voix haute, dans leur livret.

Profitez du conte pour enrichir le vocabulaire des élèves (gendre, pousse, cuivre, prétendant, etc.).

## 2 MISE EN SITUATION

10 min



### Étape 1: Identifier l'estime de soi dans un conte

**Consigne:** Vous réfléchissez à la morale du conte « Chang et le roi ».

- Poser des questions de compréhension: Quels sont les personnages de l'histoire? Quel défi le roi a-t-il lancé aux prétendants de sa fille? Qui le roi a-t-il choisi pour être son gendre? Pourquoi? Quelle est la morale de cette histoire (*lorsque nous avons une bonne estime de nous-mêmes, nous disons la vérité, même si ce n'est pas ce que l'autre veut entendre*)?
- Co-construire avec les élèves une définition de l'estime de soi.

**Discussion:** Pouvez-vous donner un exemple de situation dans laquelle vous avez eu une bonne estime de vous?

Rappelez les règles de prise de parole.

Proposition de définition de l'estime de soi: « L'estime de soi, c'est l'opinion que tu as de toi-même lorsque tu évalues qui tu es et ce que tu fais. Cette auto-évaluation s'améliore ou se détériore durant ta vie en fonction des actions que tu fais et des résultats que tu as, c'est pourquoi il est important de valoriser chacune de tes réussites, petites et grandes. » (d'après ciao.ch)

### Étape 2: Mes petites et grandes réussites

15 min



**Consigne:** Individuellement, vous réfléchissez à vos réussites de cette semaine, puis vous complétez le tableau dans votre livret.

- Lire le tableau figurant dans le livret avec les élèves (partie 2), expliquer les termes et donner des exemples (*lundi, j'ai réussi à dormir avant 21 heures; mardi, j'ai appris à faire une multiplication en colonnes...*)
- Chaque élève ferme les yeux et garde le silence pendant une minute en visionnant le film de sa semaine passée. Lorsqu'il est prêt, il remplit le tableau dans son livret (partie 2).

Si le film de la semaine est trop compliqué, les élèves peuvent visionner le film de la journée.

### Étape 3 (facultative): Partager ses réussites

10 min



**Consigne:** En binôme, vous partagez vos réussites.

- Former des binômes.
- En binôme, chaque élève choisit l'une de ses réussites et explique à son camarade ce qu'il s'est passé et ce qu'il a ressenti.

## 3 MISE EN COMMUN

10 min



**Discussion:** Comment vous voyez-vous? Quand vous lisez votre tableau, vous sentez-vous différent? Que ressentez-vous (*étonnement, joie, réussite, force, apaisement, etc.*)? L'activité a-t-elle changé l'estime que vous avez de vous-mêmes? Êtes-vous dur avec vous-même? Trop ou pas assez? Comment pouvez-vous vous entraider pour renforcer mutuellement votre estime de vous-même?

Rappelez aux élèves qu'ils peuvent consulter leur tableau dès qu'ils ne se sentent pas bien ou qu'ils doutent d'eux-mêmes.

Demandez aux élèves de donner des exemples réels ou inventés.