

L'apprentissage socio-émotionnel à l'école

Comment renforcer Les Compétences?

Pour un apprentissage holistique de qualité des réfugiés
et des déplacés internes



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



PLAN

- Re-connexion
- Rappel de la roue des compétences ASE
- Activités en lien avec chaque compétence ASE
- Réflexions finales

Remerciements

Le présent atelier est développé avec l'aide de plusieurs experts dont Julie Kasper, Alison Joyner et Allie Simmons avec les conseils judicieux de l'équipe des enseignants au Niger.



Icônes utilisés dans ces diapositives proviennent de <https://thenounproject.com/> et <https://www.flaticon.com/>

Les Objectifs de cet atelier



A la fin de la journée, vous allez pouvoir :

- Identifier des qualités et des compétences socio-émotionnelles souhaitables dans le contexte national.
- Adapter et appliquer des activités simples qui renforcent l'apprentissage socio-émotionnel des élèves

Reconnexion

Métaphores

Renforcement de l'esprit d'équipe

Complétez la phrase suivante avec une métaphore créative ou une comparaison:

L'apprentissage socio-émotionnel c'est ...

Une métaphore c'est comme
une comparaison mais il y a pas
le mot "comme" dedans
ex: Tu es un éléphant.





Discutons l'ASE en détail

Temps nécessaire : 3 minutes

Notes à l'intention du facilitateur :

Vous pouvez vous inspirer du texte suivant pour expliquer aux participants la démarche à suivre pour introduire les compétences socio émotionnelles :

“Aujourd’hui, nous allons revenir plus en détail aux compétences socio émotionnelles de base selon la roue de CASEL.

Je rappelle que ceci est un cadre parmi d’autres qui décrivent ces compétences.

Pour chaque compétence de base :

- *nous allons discuter en groupe(s) de ce qu’elle signifie pour vous dans votre contexte et la société dans laquelle vous vivez.*
- *On va ensuite décrire quelques qualités et actions qui sont nécessaires pour confirmer cette compétence.*
- *chaque groupe proposera 3 actions ou qualités en lien avec la compétence en question. Je vous montrerai ensuite quelques exemples qui font sens dans d’autres pays et on discutera de ce qui s’applique ici.*
- *je vais ensuite vous présenter deux activités très simples et sans matériel et qui sont proposée par une experte du domaine, Allie Simmons.*

Comme exemple de qualité et action, dans le cadre des connaissance sociales, on peut mentionner l’empathie et l’ouverture à la diversité, dans l’auto-gestion on peut penser au contrôle des émotions et à la gestion du temps.

Bien sûr, il n’y a pas de bonnes et de mauvaises réponses.”

La roue des compétences socio-émotionnelles



Selon CASEL, la [Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning Framework](https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/)

<https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>

© CASEL 2017



6

Temps nécessaire : 3 min

Projetez la vidéo extraite de

<https://education.alberta.ca/apprentissage-socio%C3%A9motionnel/apprentissage-socio%C3%A9motionnel/everyone/multim%C3%A9dia/?searchMode=3>

Disponible à télécharger

<https://drive.google.com/file/d/1iDfr99H1GHhPTsYOigNwn7YPteVx2r9V/view?usp=sharing>

Activité optionnelle (en anglais) : Si la connectivité le permet et le facilitateur ainsi que les participants maîtrisent l'anglais, il est possible de montrer la roue interactive sur le site :

<https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/#interactive-casel-wheel>

COMPETENCES D'APPRENTISSAGE SOCIAL ET EMOTIONNEL (ASE)

CONNAISSANCE DE SOI

La capacité de reconnaître ses propres émotions, pensées et valeurs et comment elles influencent le comportement. La capacité d'évaluer avec précision ses forces et ses limites, avec un sentiment de confiance, d'optimisme et un «état d'esprit de croissance» bien ancrés.

- IDENTIFIER LES ÉMOTIONS
- UNE PERCEPTION DE SOI PRÉCISE
- RECONNAÎTRE SES FORCES
- CONFIANCE EN SOI
- AUTO-ÉFFICACITÉ

AUTO-GESTION

La capacité de réguler avec succès ses émotions, ses pensées et ses comportements dans différentes situations - gérer efficacement le stress, contrôler les impulsions et se motiver. La capacité de fixer et de travailler vers des objectifs personnels et académiques.

- CONTRÔLE DES IMPULSIONS
- LA GESTION DE STRESS
- AUTO-DISCIPLINE
- MOTIVATION PERSONNELLE
- FIXATION D'OBJECTIFS
- COMPÉTENCES ORGANISATIONNELLES

CONNAISSANCE SOCIALE

La capacité de prendre le point de vue des autres et de faire preuve d'empathie envers eux, y compris ceux provenant d'horizons et de cultures divers. La capacité de comprendre les normes sociales et éthiques de comportement et de reconnaître les ressources et les soutiens familiaux, scolaires et communautaires.

- PRISE DE PERSPECTIVE
- EMPATHIE
- APPRÉCIER LA DIVERSITÉ
- LE RESPECT

COMPÉTENCES RELATIONNELLES

La capacité d'établir et de maintenir des relations saines et enrichissantes avec divers individus et groupes. La capacité à communiquer clairement, à bien écouter, à coopérer avec les autres, à résister aux pressions sociales inappropriées, à négocier les conflits de manière constructive et à chercher et à offrir de l'aide en cas de besoin.

- LA COMMUNICATION
- ENGAGEMENT SOCIAL
- CRÉATION DES RELATIONS
- TRAVAIL EN ÉQUIPE

PRISE DE DÉCISION RESPONSABLE

La capacité de faire des choix constructifs sur le comportement personnel et les interactions sociales en fonction des normes éthiques, des préoccupations de sécurité et des normes sociales. L'évaluation réaliste des conséquences de diverses actions, et une prise en compte du bien-être de soi et des autres.

- IDENTIFIER LES PROBLÈMES
- ANALYSER LES SITUATIONS
- RÉSOUDRE LES PROBLÈMES
- ÉVALUER
- RÉFLECTION
- RESPONSABILITÉ ÉTHIQUE



Source:

<https://www.casel.org/wp-content/uploads/2017/08/Sample-Teaching-Activities-to-Support-Core-Competencies-8-20-17.pdf>

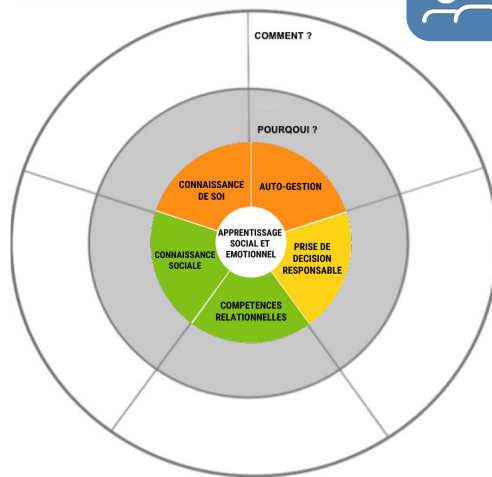
Traduit par Alison Joyner-Plan International

Discussion de groupe - Les compétences sociales et émotionnelles



Activité de groupes sur papier

Discutez de l'importance des compétences d'ASE et de la manière dont elles peuvent être renforcées/développées.



Source : La formation de l'INEE sur le SPS-ASE dans les situations d'urgences



8

Temps nécessaire : 15 minutes

Notes à l'intention du facilitateur :

- Formez cinq groupes, si possible imprimez la roue présent au fichier "3-1-Activite-competences-pourquoi-comment" et distribuez à chaque groupe/participant, sinon ils peuvent la dessiner sur une feuille blanche
- Demandez aux groupes de discuter et de prendre de brèves notes à propos des questions suivantes :
 - Dans le cercle intérieur : pourquoi chaque compétence est-elle importante ? En quoi est-ce bénéfique pour l'enfant de posséder chacune des compétences ?
 - Dans le cercle extérieur : comment pouvez-vous développer ou renforcer chaque compétence ? Quels types d'interventions seraient appropriés ?
- Répliquez la roue au tableau/flipchart et résumez les réponses des participants (si possible, distribuez des post-its pour collecter les réponses)

Des Activités ASE à tester !

Vous allez découvrir à présent quelques activités ASE simples que vous pouvez pratiquer avec vos élèves dans la classe ou dans la cour.



On vous invite à vous mettre dans la peau de vos élèves et appliquer quelques activités avec l'aide de votre facilitateur qui jouera le rôle d'un enseignant.

Ensuite, échangez vos réflexions pour permettre au groupe d'adapter ou de proposer d'autres activités.

Réfléchissez notamment à propos de :

- la convenance culturelle et sociale de chaque activité,
- son applicabilité avec vos élèves,
- le moment propice pour la proposer



Temps nécessaire: 2 min

Notes à l'intention du facilitateur :

Informez sur la démarche à suivre pour le reste de cet atelier et

Distribuez aux participants la fiche qui contient la liste des activités "3-2- Liste Activités SEL" pour leur permettre de rajouter leurs éventuelles remarques

Connaissances et conscience sociales



Quelles sont ces compétences ?
Quelles qualités on aimerait aider
les élèves à développer ?



Temps nécessaire : 10 minutes (y compris la diapo. suivante)

Notes à l'intention du facilitateur :

Première analyse contextuelle de la compétence :

- Accordez 5 min pour discuter en groupe(s) de **ce que cette compétence signifie** pour les participants dans leur contexte et la société dans laquelle ils vivent.
- Listez au tableau **quelques qualités et actions** qui sont nécessaires pour développer cette compétence.
- Si les participants ont besoin de plus de clarifications, donnez des exemples tirés de la diapo. Suivante
- Une fois une liste de qualités/actions est prête, parcourez la diapo. suivante et discutez ce qui est pertinent ou pas pour le contexte national

Connaissances et conscience sociales



Ceci comprend :

- Prendre en compte le point de vue des autres
- Reconnaître les forces des autres
- Faire preuve d'empathie et de compassion
- Apprécier la diversité et la différence
- Se préoccuper des sentiments des autres
- Comprendre et exprimer la gratitude
- Identifier diverses normes sociales, y compris les normes injustes
- Reconnaître les exigences et les opportunités de chaque situation
- Reconnaître les ressources et soutiens familiaux, scolaires et communautaires.

Activité 1 : Esprits ouverts, coeurs ouverts

Première étape- Discussion en groupe :

durée: 10-15 min

Formez des groupes d'élèves et faites les s'asseoir en cercles si possible



Réflexion individuelle

Demandez à chaque élève de penser à une occasion où il/elle a rencontré pour la première fois quelqu'un de différent du même âge et où il/elle s'est senti-e nerveux-se de lui parler.

Discussion de groupe

- Demandez à un élève ou deux de chaque groupe de partager son expérience.
- Posez quelque-unes des questions suivantes :
 - Comment la personne était-elle différente ?
 - Pourquoi se sentir nerveux ? Est-ce la peur de la différence ?
 - Comment a-t-il/elle agi ?
 - Qu'est-ce qu'il/elle pense de leur réaction ? est-ce qu'il/elle changerait d'attitude dans des situations futures similaires
- Demandez au groupe de proposer une manière positive de s'adresser à des personnes différentes de nous.



Temps estimé (avec les deux diapositives suivantes) : 10 min

Activité 1 - suite : Esprits ouverts, coeurs ouverts



Réflexion collective- Discutez et expliquez aux élèves les points suivants :

→ Réactions de peur-pourquoi ?

les gens ont parfois peur des différences avec les autres qui peuvent provenir de milieux différents, parler différemment, avoir un handicap différent, apprendre différemment ou ne pas ressembler physiquement à la majorité de leur entourage

→ Conséquences

La peur nous fait passer à côté de ce qui fait la richesse de la vie, alors on peut ne pas être ouvert à connaître des personnes différentes qui peuvent beaucoup nous apprendre.

→ Remplacer la peur par l'amour

Évoquer l'idée de faire le choix conscient de l'amour plutôt que de la peur, et parler de la façon dont les élèves peuvent prendre cette décision intentionnellement dans leurs interactions avec les autres.

Activité 1 - suite : Esprits ouverts, coeurs ouverts



Deuxième étape - "Rose du désert ! Ouvre-toi" :

Chaque groupe d'élèves s'assoient en cercle pour effectuer la chorégraphie suivante qui symbolise l'ouverture, dans le but d'avoir un rappel visuel de rester ouvert dans leur esprit et leur cœur.

Tout le monde se plie en boule, en se faisant aussi petit que possible.

L'enseignant fait le tour de l'espace d'apprentissage en regardant les "roses" fermées.

Lorsque tous les élèves sont en place, l'enseignant dit à haute voix : "Rose du désert ! Ouvre-toi !", tout le monde se lève et s'ouvre avec énergie. Les élèves peuvent crier, rire ou rester silencieux ; il n'y a pas de règles, si ce n'est qu'ils doivent s'ouvrir au monde qui les entoure avec joie!



Source Photo :

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Desert_Rose_\(Adenium_obesum\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Desert_Rose_(Adenium_obesum).jpg)

Note à l'intention du facilitateur

Adaptez la posture demandée aux normes sociales et à la disposition de la salle de formation. Par exemple, cela peut être fait avec vos mains au lieu de votre corps si l'espace ou les normes sociales empêchent tout mouvement du corps.

Activité 2 : Le téléphone

Première partie- Le Jeu

durée: 10-15 min



Chaque groupe d'élèves forme un cercle

- L'enseignant choisit un élève de chaque groupe et lui demande de commencer le jeu en murmurant à l'oreille de sa/son voisin-e de gauche la phrase suivante : "Je veux savoir ce que ça fait d'écouter et ce que ça fait d'être entendu".
- Chaque élève chuchote ce qu'il entend dans l'oreille de la personne suivante, jusqu'au dernier élève.
- Le dernier élève partage ce qu'il a entendu avec la classe,

Il est fort probable que la phrase finale soit très différente de la phrase originale chuchotée !

Deuxième partie - La discussion

Discutez en classe des questions suivantes :

1. Qu'est-il arrivé au message original ? Pourquoi à votre avis ?
2. Était-il difficile ou facile d'entendre le message ? Pourquoi ?
3. Que faudrait-il faire pour garantir une transmission exacte ?



15

Source de photo : https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tilinanu_Orphanage.jpg

Temps estimé (avec la diapositive suivante) : 10 min

Note à l'intention du facilitateur

- Adaptez la formation des groupes aux normes sociales et à la disposition de la salle de formation
- Pour gagner du temps, il suffit d'expérimenter avec un seul petit groupe de participants puis de discuter des idées à transmettre aux élèves à propos de la bonne communication avec les autres

Activité 2 : Le téléphone - Objectifs à évoquer

Le téléphone est un exercice d'**écoute active** permettant aux élèves de s'entraîner également à **communiquer clairement**. Les élèves apprennent :



- Qu'il est très important de :
 - parler clairement,
 - d'établir un bon contact visuel, et d'utiliser un langage corporel clair
 - de prêter une attention particulière à ce que dit une autre personne pour bien comprendre le message qu'elle souhaite partager.
- comment les rumeurs peuvent être créées et que, pour obtenir la vérité, il faut aller directement à la source.

En plus

L'enseignant peut également aborder les ragots et comment les éviter :

La meilleure approche lorsque l'on parle d'une autre personne est de se demander :

"Est-ce que je dirais la même chose si je m'adressais à cette personne, plutôt que de parler d'elle ?"

Discussion de groupe



Discuter de la faisabilité des deux activités et des adaptations à apporter :

- Comment faire dans les classes pléthoriques ?
- Est-ce possible de sortir les élèves dans la cour ?
- Comment adapter l'activité pour un cours de langue ?

Temps nécessaire : 10 minutes

Compétences relationnelles



Quelles sont ces compétences ?
Quelles qualités on aimerait aider
les élèves à développer ?



Temps nécessaire : 10 minutes (y compris la diapo. suivante)

Notes à l'intention du facilitateur :

Première analyse contextuelle de la compétence :

- Accordez 5 min pour discuter en groupe(s) de **ce que cette compétence signifie** pour les participants dans leur contexte et la société dans laquelle ils vivent.
- Listez au tableau **quelques qualités et actions** qui sont nécessaires pour développer cette compétence.
- Si les participants ont besoin de plus de clarifications, donnez des exemples tirés de la diapo. Suivante
- Une fois une liste de qualités/actions est prête, parcourez la diapo. suivante et discutez ce qui est pertinent ou pas pour le contexte national

Compétences relationnelles



Ceci comprend :

- Communiquer clairement et efficacement
- Développer des relations positives
- Démontrer une compétence culturelle ouverte à la diversité
- Naviguer efficacement dans des environnements où les exigences et les opportunités sociales et culturelles sont différentes
- Pratiquer le travail en équipe et la résolution collaborative des problèmes
- Résoudre les conflits de manière constructive
- Résister à la pression sociale négative
- Faire preuve de leadership dans les groupes
- Chercher ou offrir du soutien et de l'aide en cas de besoin
- Défendre les droits des autres

Activité 3 : Les détectives de la gentillesse



Première étape- Réflexion & Discussion | durée: 10-15 min + une journée d'observation

- Demandez aux élèves de penser à un geste de gentillesse que quelqu'un dans leur vie a fait pour eux.
- Lancez une discussion sur **la signification de la gentillesse**.

Deuxième étape- Observation

Désignez un ou deux élèves comme "détectives de la gentillesse" pour la journée. Ils sont chargés de noter (sans faire de commentaires) des petits actes de gentillesse qu'ils auront observés chez leurs camarades de classe. *Ex. ouvrir une porte à quelqu'un, partager quelque chose, sourire chaleureusement à un ami.*

Troisième étape- Rapport et réflexion finale

Avant la fin de la journée (ou à la période suivante), les détectives feront un rapport à la classe sur ce qu'ils ont vu lorsqu'ils ont "pris leurs amis sur le fait" d'être gentils les uns envers les autres.

Conclure en insistant sur l'objectif de l'activité : Faire de la gentillesse une priorité. Répéter l'activité périodiquement.



20

Temps nécessaire : 10 minutes

Note au facilitateur

Allez aussi loin dans l'activité que c'est convenable pour les participants

Activité 4 : Le cercle des compliments

durée: 5-10 min



Pour mieux se connaître soi-même, il est parfois utile d'entendre les personnes qui nous entourent dire quelles sont, selon elles, nos points forts

1. Organisez les élèves en binôme et demandez-leur de se faire mutuellement des compliments les uns aux autres.
2. Invitez quelques élèves à partager à haute voix les compliments qu'ils ont fait à leurs binômes
3. Discutez avec le groupe l'effet des compliments et des mots gentils

Objectifs de l'activité

- Les élèves apprennent ce que les autres considèrent comme leurs points forts et
- Le partage et l'échange avec un autre élève permet de mieux comprendre la nature réciproque des relations,
- Les élèves s'assurent que nous avons tous nos propres points forts.
- Ils reconnaissent l'impact positif que des mots gentils et sincères peuvent avoir sur les perspectives d'une personne.



21

Temps nécessaire : 10 minutes

Note au facilitateur

Allez aussi loin dans l'activité que c'est convenable pour les participants

Discussion de groupe



Discuter de la faisabilité des deux activités et des adaptations à apporter :

- Comment faire dans les classes pléthoriques ?
- Quand pensez-vous proposer de telles activités ?
- Est-ce utile de répéter ces deux activités périodiquement ?
- Comment adapter l'activité dans un cours de langue ?

Temps nécessaire : 10 minutes

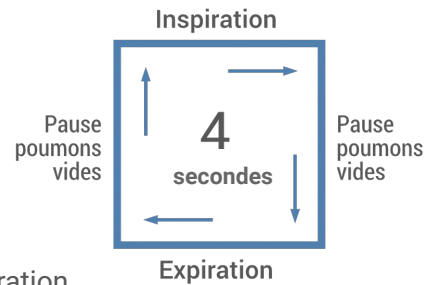
Une pause mentale !



Respirations "carrées" :

Je vais vous accompagner en comptant pour vous,

1. Asseyez-vous ou tenez-vous debout dans une position confortable.
2. Inspirez par le nez pendant quatre secondes
3. Retenez votre souffle pendant 4 secondes
4. Expirez par la bouche pendant quatre secondes.
5. Gardez les poumons vides pendant 4 secondes.
6. Répétez quatre fois
7. Partagez ce que vous ressentez après la quatrième respiration.



Source Image:

<https://papapositive.fr/la-respiration-au-carre-une-technique-pour-sapaiser-et-mieux-se-concentrer/>

Temps nécessaire : 5 minutes

Note au facilitateur

- Guidez cette petite activité puis demandez à quelque participants de partager leurs sensations.
- Demandez si une telle activité ou une adaptation (laquelle ?) est applicable avec leurs étudiants

Prise de décisions responsable



Quelles sont ces compétences ?
Quelles qualités on aimerait aider
les élèves à développer ?



Temps nécessaire : 10 minutes (y compris la diapo. suivante)

Notes à l'intention du facilitateur :

Première analyse contextuelle de la compétence :

- Accordez 5 min pour discuter en groupe(s) de **ce que cette compétence signifie** pour les participants dans leur contexte et la société dans laquelle ils vivent.
- Listez au tableau **quelques qualités et actions** qui sont nécessaires pour développer cette compétence.
- Si les participants ont besoin de plus de clarifications, donnez des exemples tirés de la diapo. Suivante
- Une fois une liste de qualités/actions est prête, parcourez la diapo. suivante et discutez ce qui est pertinent ou pas pour le contexte national

Prise de décisions responsable



Ceci comprend :

- Faire des choix bienveillants et constructifs concernant son comportement
- Faire preuve de curiosité et d'ouverture d'esprit.
- Apprendre à porter un jugement raisonné après avoir analysé des informations, des données et des faits
- Prendre en compte les normes éthiques et les questions de sécurité,
- Identifier des solutions à des problèmes personnels et sociaux
- Anticiper et évaluer les conséquences de ses actions pour soi-même et pour autrui
- Reconnaître l'utilité de l'esprit critique à l'école et en dehors de l'école.
- Réfléchir à son rôle dans la promotion du bien-être personnel, familial et communautaire.

Activité 5 : Diviser en pièces



Première étape- Intro

durée: 15-20 min

Expliquez aux élèves que :

- il est peut-être utile de ne penser qu'à l'avenir immédiat et
- qu'il est plus logique de mettre de l'énergie dans les choses qu'ils peuvent contrôler que dans les choses qu'ils ne peuvent pas.

Deuxième étape- Discussion de groupe

Formez des groupes et demandez aux élèves de dresser ensemble deux listes :

- Une liste de ce qu'ils peuvent contrôler
*Ex. comment ils abordent leur travail scolaire,
comment ils choisiront de répondre si quelqu'un dit ou fait un acte blessant*
- Une liste de ce qu'ils ne peuvent pas contrôler
Ex. comme une guerre ou un conflit aux frontières



26

Temps nécessaire : 15 min (y compris la diapo suivante)

Matériel nécessaire : des feuilles blanches et des crayons

Activité 5 : Diviser en pièces



Troisième étape- Proposition de stratégie

- Expliquez que, dans les moments où les élèves se sentent dépassés avec des situations hors de contrôle, ils peuvent **penser aux choses en « pièces »** ou en petits morceaux, car ceux-ci sont beaucoup plus faciles à gérer et peuvent être traités avec des résultats tangibles.
- Donnez un exemple de votre contexte,
- *Exemple pour vous inspirer : Un élève peut s'inquiéter de voir sa mère épuisée à s'occuper de ses jeunes frères et sœurs dans un espace de vie si bruyant et si encombré qu'elle ne peut pas dormir. Cela semble assez accablant, mais si l'élève se fixe un objectif réalisable, tel que « je resterai debout avec ma petite sœur demain soir pour que ma mère puisse dormir un peu », cela l'aidera à sentir qu'il a la capacité d'influencer positivement les choses pour la famille.*
- Demandez à quelques élèves de partager des exemples de situations avec des propositions d'objectifs réalisables pour eux



Si possible, discutez avec les participants d'un exemple plus pertinent et partagez-le avec l'équipe de développement pour l'ajouter au matériel de formation final

Activité 6 : Souhait, résultat, obstacle, plan



Cette activité s'appelle en anglais "Wish, Outcome, Obstacle, Plan" ou "**WOOP**".

Utilisez le script ci-dessous pour guider les élèves dans la création de leur propre WOOP :

Souhait : Qu'est-ce que vous voulez vraiment accomplir ? Ce souhait doit être excitant et stimulant, mais réaliste. (Par exemple : « J'aimerais finir mes devoirs plus tôt plus souvent pour avoir le temps de jouer dehors. »)

Résultat : quel est le meilleur résultat qui découlerait de l'accomplissement ce but? Comment le résultat vous ferait-il sentir? Laissez aller votre esprit et imaginez ce résultat. (Par exemple : « Je vais pouvoir jouer plus souvent » ou « Je me sentirais plus en confiance et accompli. »)



28

Source :

<https://go.panoramaed.com/hubfs/Small-Group-SEL-Facilitation-Guides-Panorama.pdf>

Et des ressources supplémentaires (la plupart en anglais) :

<https://characterlab.org/activities/woop-for-classrooms/>

Temps nécessaire : 10 minutes

Note au facilitateur

- Allez aussi loin dans l'activité que c'est convenable pour les participants
- Si la connectivité le permet et si les participants comprennent l'anglais, utilisez cette vidéo pour expliquer le concept de WOOP :

<https://vimeo.com/235975265>

Activité 6 - suite : Souhait, résultat, obstacle, plan



Obstacle : Quel est l'obstacle personnel qui vous empêche d'atteindre cet objectif ? Visualisez cet obstacle.

Par exemple : « Lorsque je fais mes devoirs, je suis souvent distrait par mon téléphone et je perds ma concentration. »

Planifier : Que pouvez-vous faire pour surmonter votre obstacle ? Nommez-en une action efficace que vous pouvez entreprendre et utilisez-la pour créer un plan si/alors :

➡ Si/quand _____ (obstacle), alors je vais _____ (action efficace).

Par exemple : « Si je suis distrait par mon téléphone pendant que j'étudie, alors je vais le placer loin de moi. »

Prévoyez ensuite un temps de suivi avec vos élèves pour **auto-évaluer** le respect de leurs engagements personnels.

Discussion de groupe



Discuter de la faisabilité des deux activités et des adaptations à y apporter :

- Peut-on utiliser ces activités pour des objectifs collectifs pour toute la classe ?
- Est-ce utile de répéter ces deux activités périodiquement ?

Temps nécessaire : 5 minutes



Quelles sont ces compétences ?
Quelles qualités on aimerait aider
les élèves à développer ?



Temps nécessaire : 10 minutes (y compris la diapo. suivante)

Notes à l'intention du facilitateur :

Première analyse contextuelle de la compétence :

- Accordez 5 min pour discuter en groupe(s) de **ce que cette compétence signifie** pour les participants dans leur contexte et la société dans laquelle ils vivent.
- Listez au tableau **quelques qualités et actions** qui sont nécessaires pour développer cette compétence.
- Si les participants ont besoin de plus de clarifications, donnez des exemples tirés de la diapo. Suivante
- Une fois une liste de qualités/actions est prête, parcourez la diapo. suivante et discutez ce qui est pertinent ou pas pour le contexte national

Connaissance de soi



Ceci comprend :

- Intégrer les identités personnelles et sociales
- Identifier les atouts personnels, culturels et linguistiques ainsi que les limites
- Identifier et comprendre ses émotions
- Faire preuve d'honnêteté et d'intégrité
- Examiner les préjugés et les partis pris
- Faire l'expérience de l'auto-efficacité
- Avoir un état d'esprit de croissance
- Développer des intérêts et se fixer des objectifs

Activité 7 : Rose, épine et bourgeon

Succès

Défi

Potentiel



Expliquez aux élèves la signification de cette métaphore

Rose = Un moment fort, un succès, une petite victoire ou quelque chose de positif qui s'est passé..

Épine = Un **défi** que vous avez vécu ou quelque chose pour lequel vous avez besoin de plus de soutien

Bourgeon = De nouvelles idées qui ont **un potentiel** ou quelque chose que vous avez hâte d'en savoir plus ou de vivre.

Demandez à chacun de penser à une Rose, un bourgeon, et une épine dans sa journée ou sa semaine. Ceci permet aux élèves de décrire leurs émotions et de réfléchir aux aspects positifs et aux défis de leur journée, semaine ou mois. Prenez un moment pour permettre à quelques-uns de partager leurs pensées.



33

Temps nécessaire : 5 min

Note au facilitateur

Cette activité a déjà été testée avec les participants, prenez juste le temps de la rappeler et d'indiquer qu'elle peut être facilement adaptée en classe.

Activité 8 : Les lumières à l'intérieur de nous !

Initiation à la méditation



Présentez brièvement le concept de méditation de pleine conscience :

"La pratique consiste à se concentrer sur le moment présent, permettant aux pensées de traverser notre esprit sans les nommer ou les juger comme positives ou négatives, à plutôt observer les pensées comme des wagons dans un train ou les nuages dans le ciel, traversant silencieusement notre conscience."

Expliquez pourquoi c'est utile :

"La pratique de la pleine conscience pourrait avoir un impact sur le développement du cerveau et améliorer le contrôle de l'attention et les compétences de régulation des émotions chez les adolescents, ce qui aurait un impact à son tour sur leur autorégulation et leurs capacités d'adaptation."

Invitez les élèves à un bref exercice de visualisation : "Je vais vous emmener en voyage à un bel endroit". Le texte à lire est disponible dans une feuille imprimée.



34

Source: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4526594/#_ffn_sectitle

Temps nécessaire : 10 min

Note au facilitateur

- Prenez un moment pour discuter de la pratique de méditation et de ses bienfaits pour tout le monde, enseignants et élèves.
- Le texte est dans le fichier "3-2-Etapes meditation-voyage Timia"
- Pratiquez l'activité avec le groupe et discutez ensemble de leur ressenti.

Discussion de groupe



Discuter de la faisabilité des deux activités et des adaptations à y apporter :

- Peut-on utiliser l'activité de la rose-épine-bourgeon pour d'autres objectifs, par exemple académique ?
- A quelle fréquence faut-il répéter ces deux activités ?
- Etes -vous prêts à expérimenter et adapter d'autres méditations, par exemple tirées de [ce guide](#) ?



Le lien du guide :

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/12/Final-GPS.pdf>

Temps nécessaire : 5 minutes



Quelles sont ces compétences ?
Quelles qualités on aimerait aider
les élèves à développer ?



Temps nécessaire : 10 minutes (y compris la diapo. suivante)

Notes à l'intention du facilitateur :

Première analyse contextuelle de la compétence :

- Accordez 5 min pour discuter en groupe(s) de **ce que cette compétence signifie** pour les participants dans leur contexte et la société dans laquelle ils vivent.
- Listez au tableau **quelques qualités et actions** qui sont nécessaires pour développer cette compétence.
- Si les participants ont besoin de plus de clarifications, donnez des exemples tirés de la diapo. Suivante
- Une fois une liste de qualités/actions est prête, parcourez la diapo. suivante et discutez ce qui est pertinent ou pas pour le contexte national

Auto-gestion



Ceci comprend :

- Gérer ses émotions
- Identifier et utiliser des stratégies de gestion du stress
- Faire preuve d'auto-régulation et d'auto-motivation
- Fixer des objectifs personnels et collectifs
- Utiliser des compétences en matière de planification et d'organisation
- Faire preuve de courage pour prendre des initiatives
- Faire preuve d'autonomie personnelle et collective

Activité 9 : Le verre à moitié plein



Première étape- Réflexion

- Demandez à chacun des élèves de penser à une situation qu'ils considèrent comme négative, effrayante ou problématique dans leur vie,
- Demandez à chacun de revoir toutes les facettes de la situation en question et d'essayer de trouver **de bons côtés**.

Deuxième étape- Discussion de groupe

Demandez à quelques élèves de partager leurs situations et leurs sentiments, puis travaillez ensemble pour essayer de montrer « la moitié pleine du verre » ou comment “appuyer sur l'interrupteur” pour amener la lumière.

Exemple - La pandémie

Réfléchissez au covid et à la quarantaine, et à l'impact que cela a eu sur tout le monde.

Par exemple : “l'isolement peut être très négatif, mais cela a permis de renforcer les relations familiales et la solidarité et la compassion se sont développées dans la communauté.”



Temps nécessaire : 10 min (y compris la diapositive suivante)

Note au facilitateur

Si possible, discutez avec les participants d'un autre exemple que la pandémie et partagez-le avec l'équipe de développement pour l'ajouter au matériel de formation final

Activité 9 : Le verre à moitié plein - Objectif



La mentalité de croissance "Growth Mindset" est essentielle pour construire la ténacité et renforcer la résilience

Une telle mentalité confirme que nous ne sommes pas limités par nos capacités inhérentes, mais que nous avons toujours **un potentiel d'apprentissage**, et que nous pouvons changer nos circonstances en faisant des efforts pour le faire.

Cette activité apprend aux élèves à **recadrer les situations** avec leurs bons et mauvais côtés, ce qui est une première étape induite par une mentalité de croissance,

Le fait de "regarder la moitié pleine du verre" encourage les élèves à développer l'habitude de **rechercher les leçons et le bien**, même dans des situations difficiles ou stressantes.

Activité 10 : Respirez pour vous calmer



Première étape- Explication

Expliquez aux élèves : “Lorsque nous ressentons de la peur, de la tristesse, de la colère ou toute autre émotion désagréable, notre souffle a tendance à faiblir ou à s’accélérer. Quand nous apprenons à respirer profondément, aussi simple que cela puisse paraître, nous commençons à mieux gérer nos émotions.

Prendre de grandes respirations pendant et après que nous soyons confrontés à des situations émotionnellement intenses, **nous aide à nous détendre et à nous sentir plus calmes.**”

Temps nécessaire : 5 min (avec la diapo. suivante)

Note au facilitateur

Une activité de respiration a déjà été pratiquée avec les participants, prenez juste le temps de la rappeler et de noter qu’ici on propose des cycles de respirations plus longues

et d’indiquer qu’elle peut être facilement proposée en classe lorsque les (quelques) élèves sont agités ou paraissent stressés.

Activité 10 : Respirez pour vous calmer



Deuxième étape- Pratique

Dites aux élèves : “Nous allons pratiquer ensemble, vous devez passer par les différentes étapes de respiration plus lente et plus intense que la normale, mais sans forcer. Essayons :

1. Inspirez profondément par le nez en comptant jusqu'à 4 dans votre tête.
2. Retenez votre souffle pendant que vous comptez à nouveau jusqu'à 4 dans votre tête.
3. Relâchez l'air, à nouveau par le nez, pendant que vous comptez jusqu'à 8 dans votre tête, en répétant silencieusement : “Je me sens calme, je me sens détendu.”
4. Répétez le cycle à nouveau 3-4 fois.

Activité 11 : Notre cercle de contrôle



Première étape- Discussion

Commencez par discuter avec les élèves des situations que vous pouvez ou ne pouvez pas contrôler.

Deuxième étape- Expression artistique

- Demandez aux élèves de prendre chacun une feuille blanche et de dessiner un cercle dessus. Ça représentera leur cercle de contrôle
- Demandez de dessiner ou d'écrire à l'intérieur du cercle, des situations qu'ils peuvent contrôler, et de dessiner ou d'écrire en dehors du cercle des situations qu'ils ne peuvent pas contrôler.

Objectif de l'activité : Cela peut aider à calmer les enfants et les adultes qui souffrent d'anxiété en période d'incertitude.



Temps nécessaire : 5 min

Note au facilitateur

Notez que cette activité reprend une partie de l'activité numéro 5 en la proposant de manière individuelle pour aider **chaque élève** à réfléchir à sa propre situation et de mieux se calmer si nécessaire.

Discussion de groupe



Discutez des dernières activités proposées et des adaptations qui pourraient leur être apportées :

- Quand et à quelle fréquence ces activités doivent-elles être répétées ?
- Comment pensez-vous que l'activité verre à moitié plein peut être adaptée dans des classes pléthoriques?

Prenez et proposez une pause mentale !



Idées à pratiquer avec vos élèves ou vos collègues ou seul-e :

- Respirations rythmés
- Mouvements en place
- Etirements
- Un café ou un thé



Et vous, qu'est-ce que vous faites pour une petite pause ?

Temps nécessaire : 5-10 minutes

Note au facilitateur

- Rappelez les petites pauses de respiration ou d'étirements déjà évoquées dans cette formation
- Demandez aux enseignants de partager leurs **propres idées de pause** pendant leurs journées de travail.
- Demandez si ils pensent à d'autres activités pour leurs élèves. Par ex: chanter une chanson populaire, pratiquer une activité qui fait rire les enfants ou une devinette..
- Choisissez une activité de pause et **pratiquez-la avec les participants**. Le cas échéant guidez-les à travers quelques respirations carrées (diapo. 23)

Réflexions finales



Une réflexion en 3-2-1



Réfléchissez et écrivez sur une feuille les éléments suivants :

- **3 nouveaux concepts** que vous avez découverts aujourd'hui
- **2 activités ASE** que vous pensez pouvoir appliquer dès demain
- **1 question** ou un souci qui reste à surmonter

Discutez de vos réponses avec un collègue à côté de vous puis tous ensemble dans le groupe.



46

Source: <https://www.s2temsc.org/uploads/1/8/8/7/18873120/3-2-1.pdf>, Copyright 2012, S2TEM Centers SC www.s2temsc.org

Temps nécessaire : 10-15 minutes

Note au facilitateur

- Laissez 5-10 minutes d'auto-réflexion et de partage
- Invitez quelques participants à partager leurs réponses
- Demandez au groupe si quelqu'un veut partager sa question pour essayer de lui trouver une réponse ou des suggestions ensemble
- Informez que vous allez collecter les feuilles de réponse pour les transmettre à l'équipe de développement pour en tenir compte dans la révision du matériel

Est-ce que nos objectifs sont atteints ?

Sur une note de 1-10 comment vous estimez votre maîtrise des objectifs d'aujourd'hui ?

- Identifier des qualités et des compétences socio-émotionnelles souhaitables dans le contexte local
- Adapter et appliquer des activités simples qui renforcent l'apprentissage socio-émotionnel des élèves

Avez-vous des propositions pour des améliorations ?

Temps nécessaire : 10-15 minutes

Note au facilitateur

- Demandez aux participants de mettre leurs notes et leurs suggestions sur la même feuille utilisée pour la réflexion
- Demandez à quelques participants de partager leurs propositions avec le groupe
- N'oubliez pas de ramasser les feuilles !

Merci pour votre participation !

Envoyez vos questions et remarques à
clipmail@ceinternational1892.org



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

