

FICHE THÉMATIQUE

AXE : VIVRE ENSEMBLE

Objectif : Construire des relations inclusives et pacifiques avec les autres.

Contexte

L'expérience scolaire vécue par les élèves revêt une importance particulière, car elle est souvent riche en émotions que les enfants ne sont pas toujours capables d'identifier et de contrôler. Pourtant, la place traditionnellement accordée aux émotions à l'école est loin d'être centrale, alors même que des recherches suggèrent que des interventions sur les émotions dans les écoles peuvent **agir de manière favorable à la fois sur le bien-être et sur les apprentissages scolaires**.

En d'autres termes, ce paradoxe interroge sur la faible importance accordée aux compétences psychosociales (CPS) et à l'éducation émotionnelle, par rapport aux compétences disciplinaires, alors que tous ces apprentissages contribuent à l'enjeu de réussite des élèves. Ainsi, **malgré leur rôle clé, les émotions à l'école sont souvent considérées comme dérangeantes, alors qu'il est important de les laisser s'exprimer** : nous avons tous besoin de nous rééduquer à exprimer nos émotions. Selon C. Gueguen (pédiatre), l'introduction d'une éducation émotionnelle à l'école bénéficierait non seulement aux élèves, mais aussi aux enseignants.

Cette séquence « Gestion des émotions » est composée de **6 séances** de **Playdagogie**, méthode de pédagogie active et participative développée par l'ONG PLAY International. **Le kit et le contenu pédagogique** sont destinés à outiller les enseignants de cycle 3. L'objectif de la séquence est d'amener les élèves à **mieux comprendre ce que sont les émotions – notamment leurs causes et leurs conséquences –, à apprendre à les accepter et à réagir de façon appropriée en faisant preuve d'empathie**.

Définitions et concepts

Une émotion : Manifestation interne, brève et spontanée, en réponse à un stimulus affectif, environnemental ou psychologique qui va générer une réaction du corps. L'émotion peut se manifester physiquement (sourire ou autre expression faciale, contraction musculaire, etc...), physiologiquement (pâleur, rougissement, augmentation du rythme cardiaque, etc...) ou psychologiquement (pensées négatives ou positives, changement d'humeur).

L'émotion ressentie par rapport à une situation est propre à chaque individu, à son passé et son histoire de vie, ses capacités intellectuelles, son état psychologique. Les émotions sont constitutives de l'action car elles influencent les choix, les prises de décision, les apprentissages (les émotions positives favorisent à long terme les apprentissages, les émotions négatives nuisent à l'attention disponible en classe).

Un sentiment : État affectif durable, qui peut évoluer avec le temps. Un sentiment est une pensée privée et subjective, ressentie par un individu et lui seul. Les sentiments naissent, grandissent et finissent parfois par disparaître. L'amour, la haine, la confiance, la méfiance, l'insécurité, l'amitié ou le bonheur sont des exemples de sentiments.

Un besoin : Élément nécessaire à la vie en société. Il existe une variété de besoins fondamentaux comme ceux d'être respecté, compris ou aimé. L'émotion est un indicateur de satisfaction de nos besoins : si les besoins sont satisfaits, nous ressentons des émotions agréables ; s'ils sont insatisfaits, ils provoquent des émotions désagréables.

L'intelligence émotionnelle : Concept qui réfère à la capacité de reconnaître, comprendre et maîtriser ses propres émotions et à composer avec les émotions des autres personnes.

L'empathie : Capacité d'une personne à « se mettre à la place » de quelqu'un d'autre, **à comprendre ce qu'il ou elle pense, ce qu'il ou elle ressent sans forcément penser ou ressentir la même chose**.



CHIFFRES CLÉS

La peur de ne pas réussir à l'école concerne **57,9 % des enfants ou adolescents vivant en quartier prioritaire** de la politique de la Ville (contre **43,5 % pour ceux vivant en centre-ville**).

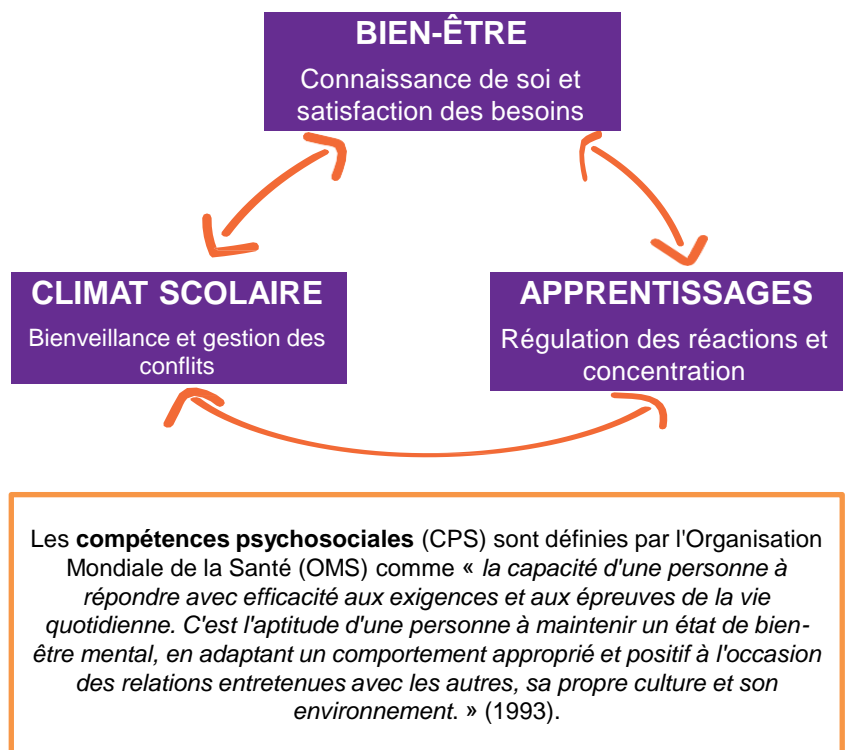
88% des collégiens se déclarent en excellente ou en bonne santé et **82% sont satisfaits de leur vie**. Néanmoins, les jeunes de 11 à 15 ans montrent un « désamour » progressif de l'école au long des années collège. Le collège reste la période scolaire la moins appréciée (contrairement à l'école primaire et au lycée). Les plaintes psychologiques (déprime, irritabilité ...) et/ou somatiques (mal de dos, de tête...) récurrentes sont plus fréquentes, et il est aussi constaté une augmentation du stress dû au travail scolaire - *Enquête Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), 2014*.

Le harcèlement à l'école concerne **26,7 % des enfants et des adolescents**. Le ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse a arrêté un plan d'actions de prévention afin de combattre toutes les formes de harcèlement entre élèves - *Rapport Unicef consultation nationale des 6-18 ans, 2016*.

Enjeux liés à la thématique

LA GESTION DES ÉMOTIONS, À L'INTERFACE ENTRE CLIMAT SCOLAIRE, BIEN-ÊTRE ET APPRENTISSAGES

La gestion des émotions en milieu scolaire est considérée dans un premier temps en relation **avec le climat scolaire et, de manière générale, avec la santé, le bien-être et la satisfaction des élèves** (et des autres acteurs de l'école). Par exemple, d'après Sander, les problématiques d'anxiété scolaire, de comportements violents ou à risque, ou encore de harcèlement - ainsi que leur prévention - se posent typiquement **en lien avec les réactions émotionnelles des élèves et les questions de régulation des émotions** (Patton et al., 2006). Objectif important en tant que tel, un bon climat scolaire **permet également de faire progresser les résultats en matière d'apprentissage ou de sécurité**. Les effets du climat scolaire sur les apprentissages se matérialisent sous la forme d'une boucle rétroactive : **la qualité des apprentissages agit sur le climat scolaire qui agit sur les apprentissages**.



UN ENJEU POUR LE CLIMAT SCOLAIRE ET LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES

L'amélioration du climat scolaire (CS) est devenue un enjeu majeur de la politique publique en matière d'éducation. La notion de climat scolaire n'est pas simplement le cumul des niveaux de bien-être individuels. Elle inclut aussi **une dimension collective, en particulier par la prise en compte des relations entre les personnes, qui pourraient être rendues plus bienveillantes grâce à un travail sur la gestion des émotions**. De bonnes relations entre les élèves et leurs professeurs sont un élément fondamental pour garantir un CS apaisé. Les CPS, leviers de la régulation des émotions, sont un déterminant avéré de la santé. Quand les problèmes de santé sont liés à un comportement, et quand le comportement est lié à une incapacité à répondre efficacement au stress et aux pressions de la vie, **l'amélioration de la CPS pourrait être un élément important dans la promotion de la santé et du bien-être**.

La gestion des émotions, en induisant un rapport à soi et des relations sociales satisfaisantes, est donc **à la croisée entre des enjeux de citoyenneté** (capacité à vivre en groupe) et de **santé** (bien-être social et mental). Selon Sylvie Portas, praticienne en psychopédagogie et en intégration des réflexes primitifs, la gestion des émotions est un **apprentissage qui renvoie à des CPS pour grandir SOI et AVEC LES AUTRES** : l'enjeu est de « *développer des CPS précieuses pour améliorer leur vie d'élève, leur quotidien, leurs relations, et précieuses pour leur vie d'adulte tant sur la facette interpersonnelle que la facette intrapersonnelle. [...] La confiance en soi pourra également accroître, élément clé pour relever les différentes étapes/défis tout au long du parcours d'étude et d'apprentissage* » .

LA GESTION DES ÉMOTIONS, UN ENJEU POUR LES APPRENTISSAGES DES ÉLÈVES

Si l'augmentation du bien-être des élèves à l'école est un objectif prioritaire (en tant que tel et pour bénéficier au climat scolaire), **un effet positif est aussi suggéré entre le bien-être des élèves et leurs performances scolaires** (Gutman & Vorhaus, 2012). Les émotions peuvent interférer avec les apprentissages ou les faciliter en fonction de leur teneur et **de la façon dont, gérées par l'élève, elles vont exacerber ou atténuer sa concentration** (Denervaud, Franchini, Gentaz et Sander, 2017). Selon ces mêmes auteurs, **les apprentissages sur fond d'émotion ont plus de chance d'être pérennisés**. Etant donné qu'affectivité et rationalité sont étroitement liées, l'hypothèse qui en découle est que « *les élèves les plus compétents pour réguler leurs émotions parviendraient davantage à s'impliquer et à apprendre en classe.* » (Virat, 2019). **Apprendre à réguler leurs émotions permet donc aux élèves d'être psychologiquement disponibles pour se concentrer sur les apprentissages** : « *Les élèves ayant de meilleures capacités de régulation parviennent davantage à maintenir leur attention sur les activités scolaires, ce qui favorise leurs apprentissages* » (ibid.).

Virat souligne également qu'il existe des émotions suscitées par les contenus scolaires eux-mêmes, qui peuvent favoriser l'intérêt et l'implication des élèves. Cela renvoie au rôle central des émotions : **mobiliser les ressources cognitives sur des éléments importants de l'environnement et orienter le comportement**. Les émotions "désagréables" sont souvent dévalorisées, vécues à tort comme des faiblesses ou des obstacles par rapport à la raison. Or, sans émotions nous ne pouvons pas fonctionner : nos décisions (et donc nos apprentissages) ne sont jamais entièrement rationnelles mais toujours orientées, dictées par nos émotions.

Par ailleurs, dans la même logique que celle de la satisfaction des besoins fondamentaux, le comportement humain est guidé par la recherche de plaisir et d'émotions agréables. Le plaisir s'avère donc être une condition d'apprentissage car « *aucun objectif ne peut être atteint sans travail, c'est-à-dire sans apprentissage, sans effort mais aussi sans plaisir* » (Haye et Delignières, 2011).

L'IMPORTANCE DE LA PRISE EN COMPTE DES ÉMOTIONS POUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'ÉLÈVE

Plusieurs études indiquent un déterminisme biologique inné de l'émotionnalité et des capacités de régulation, ce qui n'est pas toujours facile à apprivoiser en tant qu'adultes, d'autant plus face à des comportements plus ou moins adaptatifs. Néanmoins, la capacité à gérer ses émotions n'est pas un trait de personnalité figé : il est toujours possible d'agir dessus même si cela devient moins malléable avec l'âge. **L'éducation émotionnelle doit donc avoir lieu le plus tôt possible mais aussi être menée sur le long terme dans les diverses sphères de socialisation des individus pour contribuer à leur développement et à leur épanouissement**. Du fait de la plasticité cérébrale, l'environnement auquel l'enfant a été habitué dans ses premières années va contribuer à l'apprentissage de la gestion des émotions. **Un manque d'étayage et d'exploration durant cette période affame le cerveau et abîme la construction de l'intelligence**. Comme le soulignent la philosophe M. Chevalier-Pruvo et le pédopsychiatre P. Jammet, l'enfant n'est pas un adulte en miniature mais un être en construction, qui a donc besoin de tout apprendre. En grandissant, le cerveau fait du tri dans la multitude de connexions neuronales créées. L'adulte devient spécialiste de la langue, de la culture, des comportements, qu'il a régulièrement perçus et reproduits. La responsabilité des parents (et des membres de la communauté éducative) est grande car leurs choix et leurs habitudes vont renforcer ou éliminer certaines connexions, et structurer le cerveau de l'enfant pour lui permettre de développer « une intelligence émotionnelle et sociale ».

Si l'enfant n'est pas reconnu dans ses émotions, qu'on lui interdit de les exprimer, il va se couper de celles-ci, se "déconnecter" de ses ressentis. En grandissant, il risque de rencontrer des difficultés à « comprendre et maîtriser ses émotions », d'être « incapable de lier des liens d'affections », ni « d'éprouver de la compassion pour autrui ». Il est donc essentiel d'apprendre à l'enfant comment exprimer ses émotions pour qu'il s'en libère tout en les maîtrisant. Quand un enfant bouillonne de colère et qu'il se fait déborder par ses émotions, il ne peut pas comprendre ce qui lui arrive ni comment réagir s'il ne l'a pas appris au préalable, ce qui est justement tout l'enjeu de ce kit.

ET LE RÔLE DE L'ENSEIGNANT DANS TOUT ÇA ?

Il découle de cette analyse qu'une meilleure connaissance des émotions pourrait se révéler précieuse pour les choix pédagogiques des enseignants, afin de leur permettre **d'accompagner leurs élèves en termes de concentration et de gestion des émotions**. Virat (ibid) abonde en ce sens : « *réguler les émotions des élèves représente une part importante de l'activité professionnelle et de la charge psychologique des enseignants* ».

Selon le Dr. Catherine GUEGUEN, le but n'est **pas de stopper la crise émotionnelle mais de l'accompagner**. Il est important **que l'émotion puisse s'exprimer, être reconnue et acceptée par l'adulte**. C'est en apprenant à nos enfants à vivre avec leurs émotions (et non à les réprimer) que nous leur permettons **de développer leur intelligence émotionnelle**, qui correspond à « *l'habileté à percevoir et à exprimer les émotions, à les intégrer pour faciliter la pensée, à comprendre et à raisonner avec les émotions, ainsi qu'à réguler les émotions chez soi et chez les autres* » (Mayer & Salovey, 1997). Néanmoins, cela ne signifie pas « dire oui à tout ». **Il est possible d'accompagner la crise émotionnelle tout en posant des limites**. Il s'agit d'apprendre à dire non en se concentrant sur nos besoins ET sur les besoins d'autrui : « *Je peux dire non à ta demande, reconnaître tes besoins et proposer autre chose pour y répondre* ».

<p>Ce qu'il faut éviter <i>Contre-productif, génère du stress et aggrave l'intensité de l'émotion...</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nier l'émotion ou la minimiser. • Culpabiliser : "tu n'as pas à être en colère !" "c'est les bébés qui pleurent pour ça". • Donner des conseils, porter un jugement ou faire la morale. • Contagion émotionnelle : répondre à la colère par la colère.
<p>Ce qu'il faut privilégier <i>Pour accueillir les émotions de l'enfant et l'aider à développer son intelligence émotionnelle...</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se connecter à l'émotion de l'enfant pour essayer de la comprendre. • Pratiquer le "reflet émotionnel" en posant des mots "<i>je vois que tu es en colère et que c'est compliqué pour toi. Je comprends que ce soit frustrant...</i> ». A ce stade, éviter tout jugement. • Proposer des outils : pour créer une médiation entre l'enfant et son émotion, lui permettre de mettre un peu de distance entre l'émotion et sa réaction (sac à émotions, balle anti-stress...). • La sanction positive ou négative de l'expression des émotions selon qu'elle soit adaptée ou non, l'accueil et l'écoute d'une émotion avec empathie pour aider l'enfant à la réguler, la création d'un climat émotionnel bienveillant et d'une ambiance de solidarité en classe. • Apporter un soutien affectif (marques d'attention, disponibilité, encouragement à s'exprimer...) pour compenser un manque de reconnaissance ou le sentiment d'échec : cela favorise chez les élèves la régulation émotionnelle, l'engagement dans les apprentissages. • La régulation des émotions des élèves par contagion : par exemple, l'enthousiasme de l'enseignant influence positivement le vécu des élèves durant la leçon. • L'utilisation, par l'enseignant, de stratégies de régulation des émotions face aux élèves, qui peuvent ensuite s'en inspirer par modelage. S'engager dans l'alphabétisation émotionnelle.

Certaines pratiques peuvent être utilisées pour « cultiver la paix » et tendre vers un mode de « communication non violente ». Ces pratiques ne visent pas à former des « coachs auto-proclamés » mais à faire prendre conscience aux enfants de la possibilité à réagir de façon bienveillante et de régler les conflits sans violence (mais avec un cadre !).

L'objectif est d'identifier les causes des conflits pour tendre vers une résolution pacifique de ceux-ci.

- ✓ **La méthode des 5 C** : Cette méthode (centre de formation Marie Gérin-Lajoie), vise à faire progresser les enfants dans l'interprétation des actions d'autrui pour mieux s'adapter dans les interactions. Elle nécessite d'être médiée par un adulte dans un premier temps et implique cinq étapes pour gérer un conflit en limitant la violence : **Calmer les sentiments ... Communiquer ... Chercher des solutions ... Choisir la meilleure ... Cultiver la paix.**

- ✓ **La Communication non violente (CNV)** : (langage créé par Marshall B. Rosenberg)

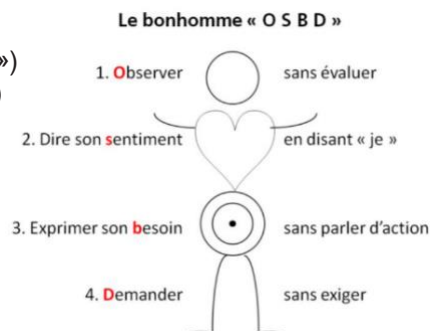
Les moteurs de la CNV sont la bienveillance et l'empathie. Elle trouve donc sa place dans l'éducation positive. Il suffit d'une seule personne qui la pratique pour pacifier les relations. La CNV s'articule autour de quatre étapes réunies sous l'acronyme « OSBD », qui peut renvoyer à un bonhomme :

1.Observation (O) : décrire la situation sans juger

2.Sentiment (S) : exprimer les sentiments suscités dans cette situation (« j'ai ressenti »)

3.Besoin (B) : identifier et exprimer les besoins (besoin insatisfait = émotion négative)

4.Demande (D) : faire une demande respectant les critères suivants : réalisable, concrète, précise, formulée positivement. Si l'action est faisable dans l'instant (excuses par exemple), la démarche est terminée. Si non, le problème devra être réglé par un médiateur ou un adulte.



Le « message clair » pour la résolution pacifique des conflits (avec/sans adulte) :

« **Quand je vois/j'entends** [décrire la situation sans juger], **je ressens** [citer l'émotion ressentie] car **j'ai besoin** [décrire le besoin]. **Alors je demande/accepterais-tu** [citer l'action qui viendra satisfaire le besoin] ».

Il permet **d'exprimer ses ressentis** et de **faire prendre conscience** à l'autre que ses actes ont été **blessants**.

Aborder la thématique avec les élèves

La thématique de la « Gestion des émotions » est une thématique sensible, notamment en milieu scolaire, dans la mesure où beaucoup d'élèves rencontrent aujourd'hui **des difficultés à identifier leurs ressentis et à réguler leurs réactions**. Cela se traduit fréquemment **par des situations de stress, de conflits ou d'autres incivilités qui vont à l'encontre d'un climat scolaire serein**.

Ainsi, aborder la thématique de l'éducation émotionnelle à l'école est un enjeu, pour progresser concrètement sur le champ de l'éducation au vivre ensemble et à la sociabilisation, où chaque élève a ses besoins et ses particularités.

TRAVAILLER SUR L'IDENTIFICATION ET L'ACCEPTATION DES ÉMOTIONS

- Utiliser l'étape du **débat** pour travailler sur la **verbalisation et la conscientisation des émotions** (ex. : *encourager les enfants à admettre la frustration et la colère ressenties pendant le jeu*).
- Être à **l'écoute** des émotions et sentiments des enfants **sans porter de jugement de valeur** (ex. : « *Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises émotions* » ; « *Qu'avez-vous ressenti à ce moment du jeu ?* »).
- Proposer aux enfants de **partager des exemples concrets d'émotions** facilement identifiables, positives et négatives, aussi bien dans le jeu, que dans leur quotidien.

VALORISER L'EXPRESSION ET LA COMMUNICATION

- Encourager les élèves à prendre le temps de **décrire leurs émotions** telles qu'ils les ont vécues (ex. : « *Qu'as-tu ressenti à cet instant ?* » ; « *Qu'est-ce que cela a provoqué chez toi ?* »). Leur faire comprendre qu'en exprimant leurs émotions, ils éviteront d'être **déconcentrés en classe et perturbés dans leurs apprentissages**.
- Valoriser les élèves qui réussissent à **exprimer leurs frustrations tout en contrôlant ou différant leurs réactions** (ex. : « *À cet instant, j'ai ressenti de la colère et j'ai voulu réagir par un acte violent, mais j'ai réussi à me calmer et à discuter* »).
- Insister sur l'importance de la **communication non violente pour gérer les conflits de façon pacifique** (ex. : *exprimer ses ressentis sans s'énerver, dire la vérité, essayer de comprendre l'autre et de l'écouter, chercher des solutions...*)

FAIRE ATTENTION AUX PERCEPTIONS ET AUX BESOINS DE CHACUN

- Mettre en avant le fait que **deux élèves puissent ressentir des émotions différentes** dans une même situation.
- Sensibiliser les élèves à la notion de **bienveillance**, en les incitant à **identifier les besoins** des uns et des autres, pour essayer de se **comprendre** (ex. : *si un élève réagit de cette façon, essayer de remonter à la cause des émotions pour le comprendre*).
- Définir avec des mots simples **la notion d'empathie** et insister sur son importance (ex. : *l'empathie c'est réussir à « se mettre à la place de... », « En quoi est-ce important de faire attention aux réactions des autres ? »*).

INSISTER SUR LES BIENFAITS D'UNE MAÎTRISE DES RÉACTIONS AUX ÉMOTIONS

- Illustrer par des exemples concrets **l'impact positif de la gestion de ses réactions sur les relations sociales** (ex. : « *si j'ai une bonne note, mais que mon voisin en a une mauvaise, il vaut mieux éviter de sauter de joie pour respecter sa déception* »).
- Faire comprendre aux élèves qu'ils sont **responsables de leurs réactions** quelle que soit la situation, et qu'apprendre à **réguler ses émotions pour avoir une réaction adaptée** demande un **effort sur le court terme** qui aura des **conséquences positives** sur le long terme.
- Ne pas hésiter à faire des liens entre les **bonnes pratiques** (s'isoler pour se calmer, dialoguer...) et les **règles de vie en classe**, nécessaires au bon fonctionnement (ex. : *interdiction d'insulter, d'être violent envers ses camarades ; obligation de s'écouter et de se respecter*).

Intérêt de la séquence dans les textes officiels du Ministère de l'Éducation nationale

La séquence de [Playdagogie](#) sur la thématique « Gestion des émotions » est destinée à des élèves de cycle 3. Elle est composée de six séances qui suivent un ordre croissant et logique. La méthode [Playdagogie](#) s'appuie sur le jeu sportif et le débat pour sensibiliser les élèves à la thématique abordée. Cette séquence est l'une des réponses possibles pour aborder certaines compétences attendues des programmes de l'Éducation nationale.

La gestion des émotions est à la croisée entre le parcours citoyen et le parcours éducatif de santé à l'école.

Parcours citoyen	Parcours de santé
Projet global de formation de l'élève. Il s'adresse à des citoyens en devenir qui prennent progressivement conscience de leurs droits, de leurs devoirs et de leurs responsabilités. C'est en apprenant à gérer leurs émotions que les élèves seront capables de réagir de façon appropriée en contexte de vie en société.	Projet d'offrir aux élèves les conditions favorables aux apprentissages et à l'épanouissement personnel. Comprendre ses émotions et apprendre à les exprimer est une compétence psychosociale qui contribue au bien-être et au développement personnel de l'enfant.

SOCLE COMMUN DE CONNAISSANCES, DE COMPÉTENCES ET DE CULTURE

En menant cette séquence de six séances, les enseignants pourront aborder et développer avec leurs élèves des compétences transversales du **socle commun de connaissances, de compétences et de culture** (BO 26/11/2015) :

- **Domaine 1 : les langages pour penser et communiquer**

- Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française à l'oral et à l'écrit ;
- Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps.

En effet, apprendre à contrôler ses émotions passe par la capacité à les exprimer. La philosophe Mathilde Chevalier-Pruvo souligne que si certains enfants réagissent de façon incontrôlée aux émotions, c'est aussi parce qu'ils n'ont pas les moyens de s'exprimer autrement en termes de vocabulaire et de champ lexical.

- **Domaine 3 : la formation de la personne et du citoyen**

- Expression de la sensibilité et des opinions, respect des autres ;
- Développement de la réflexion et du discernement ;
- Remettre en cause ses jugements initiaux après un débat argumenté.

ENSEIGNEMENT MORAL ET CIVIQUE (EMC)

La méthode [Playdagogie](#) et la thématique abordée dans cette séquence permettent également de traiter certains points du **programme d'EMC du cycle 3**, notamment à travers l'approche de la **culture de la sensibilité** :

- identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments ; être capable d'écouter et de faire preuve d'empathie ; manifester le respect des autres dans son langage et son attitude ; exprimer son opinion et respecter l'opinion des autres ; être capable de coopérer ; accepter les différences.

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE (EPS)

Cette séquence de [Playdagogie](#) peut faire l'objet d'un travail interdisciplinaire entre EMC et EPS, car la méthode s'appuie sur des Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA) ou des jeux traditionnels. Ces activités peuvent être des supports pour apprendre à jouer ensemble, à respecter les règles, mais aussi pour travailler les notions de course, d'esquive, d'évitement, de stratégie, d'affrontement individuel et collectif...

Les séances peuvent ainsi contribuer à aborder quatre des cinq compétences générales du programme d'EPS :

- Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps,
- S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils,
- Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités,
- S'approprier une culture physique sportive et artistique.

Tableau de présentation de la séquence

Ordre	Nom de la séance	Objectif	Attendus de fin de séance	Activité support de séance
1	Face cachée	Être capable d'identifier différents ressentis pour les associer aux émotions qui les provoquent.	<ul style="list-style-type: none"> Identifier les ressentis associés aux émotions, et comprendre qu'ils peuvent provoquer des effets agréables ou désagréables dans notre corps. Connaître les émotions rencontrées quotidiennement à l'école et savoir les nommer : la colère, la tristesse, la joie, la peur, la surprise. Comprendre qu'une émotion est éphémère alors qu'un sentiment est un ressenti qui peut durer plus longtemps. 	Jeu traditionnel Course et évitement
2	Le puzzle des besoins	Être capable de comprendre d'où viennent nos émotions pour mieux accepter de les ressentir.	<ul style="list-style-type: none"> Les émotions ont un rôle clé : elles sont provoquées dans une situation pour nous informer qu'un besoin est satisfait ou non. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise émotion, seulement des émotions qui peuvent être confortables ou inconfortables. Elles sont toutes importantes. Les émotions aident à mieux se connaître et à déterminer nos actions : faire des choix, s'engager, se motiver... 	Jeu traditionnel Course et évitement
3	Sous contrôle	Être capable de comprendre qu'il est important de diminuer l'intensité de l'émotion ressentie plutôt que de la contenir, pour pouvoir mieux apprendre.	<ul style="list-style-type: none"> Avoir une émotion ne se contrôle pas, chacun a le droit d'en ressentir, et mieux vaut apprendre à la gérer pour y réagir de façon adaptée et contrôlée. Quand on ressent une émotion forte, il est important d'en réduire l'intensité pour ne pas réagir à chaud. Si je contiens pendant longtemps une émotion forte, elle risque de m'empêcher d'apprendre, ou de bien m'entendre avec mes camarades, et elle peut aussi resurgir plus tard avec plus d'intensité. 	Jeu traditionnel Course et évitement
4	La colère, pas si galère	Être capable d'identifier plusieurs façons d'exprimer une émotion comme la colère, pour y réagir de façon appropriée.	<ul style="list-style-type: none"> Ce n'est pas négatif de ressentir de la colère, en revanche certaines réactions sont plus adaptées que d'autres : il vaut mieux respecter certaines règles non négociables et valables pour tous. Je suis responsable de mes réactions, et ma colère ne doit pas se transformer en violence, sinon je me retrouverai forcément en tort. Il y a plusieurs façons d'exprimer et de contrôler sa colère, à chacun de trouver ce qui lui correspond : je peux essayer seul(e) ou avoir parfois besoin d'aide, je peux dialoguer avec une personne de confiance pour prendre du recul sur mon émotion. 	Jeu collectif
5	Le plus lent en pâtis	Être capable de faire preuve d'empathie pour essayer de prêter attention à ce que l'autre ressent.	<ul style="list-style-type: none"> Dans une même situation, chacun peut interpréter, ressentir, réagir différemment. L'empathie, c'est la capacité à se mettre à la place de l'autre afin de comprendre ce qu'il pense et les émotions qu'il ressent, sans les éprouver soi-même. Pour mieux se comprendre, il est important de faire preuve de bienveillance en se demandant comment l'autre perçoit la situation et pourquoi il réagit ainsi. 	Jeu traditionnel Le béréty
6	On se parle, on se calme	Être capable de dialoguer pour gérer les conflits plus sereinement et sans violence.	<ul style="list-style-type: none"> La façon dont on dit les choses est très importante : si j'ai raison mais que je m'énerve, il y a plus de chances que je ne sois pas écouté. La communication est essentielle pour comprendre le point de vue d'autrui et résoudre les conflits de façon non violente : se calmer, s'écouter, essayer de se comprendre, chercher des solutions, etc. En grandissant, il faudra de plus en plus essayer de résoudre certains conflits de façon non violente, avec bienveillance et sans l'aide des adultes. 	Jeu de relais Parcours et orientation

Ressources pour aller plus loin

POUR LES ADULTES

« *Calme et attentif comme une grenouille* »
- Eline Snel

« *Intelligence émotionnelle* »
- Daniel Goleman

Sites Internet

Outils pédagogiques pour expliquer les émotions aux enfants : [Lien vers le site Internet](#)

Le modèle de « La roue des émotions » de Robert Plutchik : [Lien vers le site internet](#)

Dossier audio « Les émotions de nos enfants » : [Lien vers le site Internet](#)

Étapes pour cultiver la paix et la non violence à l'école : [Lien vers le site internet](#)

L'alphabétisation émotionnelle : [Lien vers le site internet](#)

La communication non violente : liens vers le [bonhomme OSBD](#) et les [5C](#)

Projet sur les compétences psychosociales (académie de Créteil) : [Lien vers la mindmap](#)



AVEC LES ÉLÈVES

Vidéos

Ressources vidéos pour la classe sur les émotions
[Adresse web](#)

Méditations pour enfants :
[Adresse web](#)

Sites internet

Jeux coopératifs pour sensibiliser à l'entraide :
[Adresse web](#)

Le cartable des compétences psychosociales :
[Adresse web](#)

FACE CACHÉE

Séance 1

Objectif

Être capable d'identifier différents ressentis pour les associer aux émotions qui les provoquent.

Attendus de fin de séance :

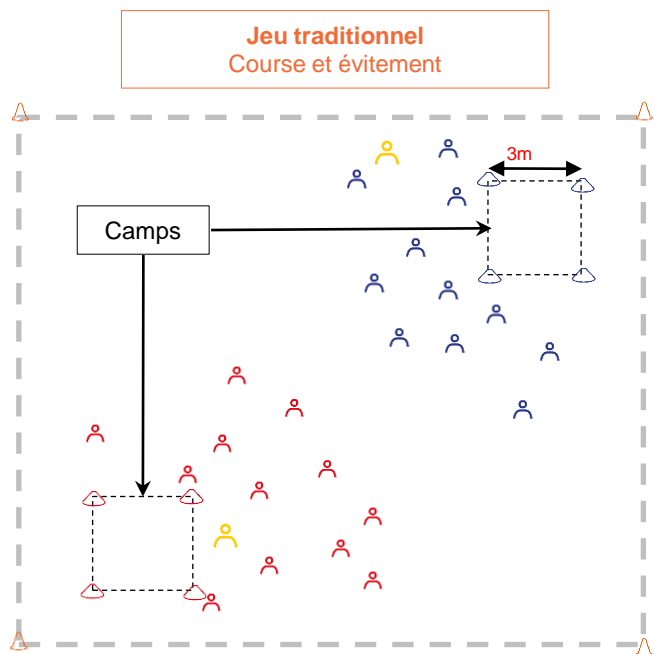
- Identifier les ressentis associés aux émotions, et comprendre qu'ils peuvent provoquer des effets agréables ou désagréables dans notre corps.
- Connaître les émotions rencontrées quotidiennement à l'école et savoir les nommer : la colère, la tristesse, la joie, la peur, la surprise.
- Comprendre qu'une émotion est éphémère alors qu'un sentiment est un ressenti qui peut durer plus longtemps.

S'ORGANISER

- 2 équipes
- 1 terrain

MATÉRIEL

- 4 plots
- 2 x 12 chasubles, et 2 chasubles d'une troisième couleur
- 8 coupelles
- Annexes



But : Être l'équipe qui fait le plus de prisonniers.

Consignes :

Composer deux équipes mixtes équilibrées et distribuer des chasubles pour les distinguer. Un ou une élève par équipe est désignée « capitaine » et porte une chasuble d'une autre couleur (ex. jaune). Chaque élève commence avec un pied dans son camp.

Au signal, les élèves s'élancent pour tenter de faire prisonniers les élèves adverses. Pour faire un prisonnier, il faut toucher un adversaire à deux mains. Celui-ci se fige sur place, et l'élève qui l'a touché le ramène dans son propre camp en le tenant par l'épaule (aucun élève ne peut être touché sur ce trajet). Les prisonniers font une chaîne humaine : le premier prisonnier doit avoir au moins un pied dans le camp, et tous les prisonniers doivent être en contact (par la main ou le pied). Pour être délivrés, il faut que n'importe quel élève prisonnier de la chaîne humaine soit touché par un partenaire. A ce moment, les prisonniers peuvent se disperser.

Si deux élèves d'une même équipe touchent en même temps et à deux mains chacun le « capitaine » adverse, tous les prisonniers de leur équipe sont automatiquement et instantanément libérés.

La partie s'arrête lorsque le temps imparti de quatre minutes est écoulé, ou si tous les élèves d'une équipe ont été fait prisonniers. L'équipe gagnante est celle qui a fait le plus de prisonniers lorsque le jeu s'arrête. *Laisser un petit temps de réflexion pour élaborer une stratégie, et faire une deuxième partie en changeant les capitaines.*

RÈGLES

- Il est interdit de toucher plus d'un joueur à la fois.
- Il est interdit de sortir des limites du terrain sous peine d'être fait prisonnier.
- Il est interdit de pousser ou bousculer un autre élève.
- Une fois la partie commencée, il est interdit de rester dans son camp.
- Tous les joueurs peuvent toucher et délivrer.

VARIABLES

- Pour diminuer la difficulté des attaquants, augmenter la taille du terrain.
- Pour diminuer la difficulté des défenseurs, ils peuvent toucher à une main.



À partir de cette étape, cinq élèves de chaque équipe s'appellent les « **émotions** » (chaque élève tire au sort une **carte « émotion »**), et l'autre partie de chaque équipe s'appelle les « **ressentis** » (chaque joueur tire au sort une **carte « ressenti »**) – voir annexe 1. Laisser une petite pile de **cartes « ressentis »** qui doit rester dans le camp de chaque équipe, pour que chaque joueur ait toujours une carte dans sa poche au cours du jeu. Le capitaine de chaque équipe est celui ou celle qui pioche **la carte émotion de « la joie »**, information secrète au début de chaque partie.

But : Pour les « **émotions** », toucher un maximum de « **ressentis** » leur correspondant. Pour les « **ressentis** », ne pas se faire toucher et essayer d'attraper « **la joie** ».

Consignes :

Les « **émotions** » doivent respecter les contraintes de leurs cartes et essayer d'attraper les « **ressentis** » de l'équipe adverse. Quand une « **émotion** » touche un « **ressenti** », **ils doivent se montrer leurs cartes.** Si le « **ressenti** » correspond à « **l'émotion** », l'élève « **émotion** » lui prend sa carte et l'accompagne à la prison. « **Ressentis** » et « **émotions** » peuvent libérer les prisonniers. Quand les prisonniers se font libérer, les « **ressentis** » **reviennent dans leur camp tirer une nouvelle carte** avant de revenir dans le jeu (tant qu'ils n'ont pas repris une carte, ils ne peuvent pas être touchés et n'ont pas le droit de jouer non plus).

Si **deux joueurs** « **ressentis** » arrivent à toucher en même temps et à deux mains chacun « **la joie** » de l'équipe adverse, tous les prisonniers de leur équipe sont automatiquement et instantanément libérés.

La partie s'arrête quand tous les « **ressentis** » d'une équipe sont attrapés, ou à la fin du temps imparti. *Inverser les rôles dans chaque équipe et refaire une partie.*



CONSEILS

- Au cours du jeu, vérifier que les élèves lisent bien les cartes et font les bonnes associations. Au besoin, prendre le temps de faire le lien entre les cartes émotions et ressentis à la fin de chaque partie.
- Eventuellement prévoir une mi-temps par partie pour autoriser les élèves « **émotions** » à s'échanger leurs cartes afin de faire vivre plusieurs rôles et de relancer le suspense pour les « **ressentis** ».



COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVER

- Observer si les élèves communiquent et mettent en place des stratégies pour préserver / attraper la « **joie** ».
- Observer les signes physiologiques et les réactions des élèves au cours du jeu, pour y revenir dans le débat.

QUESTIONS

Émotions et ressentis

Qu'avez-vous ressenti quand vous étiez une « **émotion** » dans le jeu ?
Était-ce agréable ou désagréable ?

Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des élèves

Quelles sont les différentes formes de ressentis et en quoi peuvent-elles avoir une influence sur le quotidien ?
Quel est le rapport entre une émotion et un ressenti ?

Connaissances et représentations

Quelles sont les émotions principales ?
Quelle est la différence entre une émotion et un sentiment ?

ÉLÉMENTS CLÉS

Dans le jeu, quand on était une « **émotion** » il était **agréable de réussir à attraper le ressenti qui correspondait** car on pouvait le faire prisonnier. Pourtant, en fonction de l'émotion tirée au sort et de la règle à appliquer, **il était plus ou moins facile et agréable de jouer.** Par exemple, devoir jouer à cloche-pied était frustrant et me mettait en colère !

Dans le jeu, les ressentis associés à chaque émotion pouvaient prendre **différentes formes** : des **réactions du corps** (ex. : *le cœur qui bat plus vite, l'impression que le cœur se sert*), des **comportements** (ex. : *des expression du visage : sourire, larmes, crispation ; ou intonation de la voix : voix qui tremble, qui jaillit*). Les ressentis dépendent de **la manière dont on évalue la situation** : si je suis obligé de m'occuper des prisonniers, cela peut être frustrant si je voulais attraper les autres. Mais je peux aussi voir cela comme une défense indispensable pour mon équipe ! Le ressenti, c'est **l'effet d'une émotion** : il nous donne l'impression d'être heureux ou tristes, et nous **amène à réagir** d'une certaine manière. Les **sensations** qui découlent d'une **émotion positive** sont **agréables**, procurent de la satisfaction, alors que les sensations découlant d'une **émotion négative** sont **désagréables** et plus difficiles à vivre.

Les émotions principales sont **la colère, la tristesse, la joie, la peur, la surprise.** **Chacune nous fait ressentir quelque chose de particulier !** On les rencontre souvent au quotidien, à la maison et à l'école. Par exemple, si j'ai une bonne note, je vais sourire, avoir envie de sautiller : je ressens de la joie. Une émotion est **passagère** et se **dissipe** au cours du temps, alors qu'un sentiment **dure dans le temps, c'est un « état affectif » dans lequel on peut se trouver pendant longtemps.** Si je suis triste pendant dix minutes car mes parents n'ont pas voulu m'acheter des bonbons, ce n'est pas la même chose que si je suis triste parce que ma mamie est décédée : là c'est du chagrin, de la douleur qui va durer plus longtemps.



PISTE POUR MENER LE DÉBAT :

- Utiliser les cartes annexes pour donner des exemples sur les formes que peuvent prendre les ressentis, pour associer les émotions aux ressentis correspondants, en demandant aux élèves de revenir sur les rôles qu'ils ont eus dans le jeu.

ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)

ÉMOTION	ACTION	ÉMOTION	ACTION	ÉMOTION	ACTION
LA JOIE	Peu importe le ressenti que tu attrapes, il sera ton prisonnier !	LA COLÈRE	Tu dois te déplacer à cloche-pied pendant toute la partie.	LA TRISTESSE	Tu dois rester proche de ton camp pour défendre sur les prisonniers, interdiction d'aller attraper d'autres joueurs que ceux qui essaient de libérer leurs prisonniers !

ÉMOTION	ACTION	ÉMOTION	ACTION
LA SURPRISE	A chaque fois que tu attrapes un joueur adverse, vous ferez un pierre / feuille / ciseaux en 1 point : si tu gagnes, tu as le droit de regarder sa carte, si tu perds, tu dois le laisser partir.	LA PEUR	Si le ressenti attrapé correspond à la peur, il devient ton prisonnier. Sinon, c'est toi qui sera son prisonnier !

ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)

<p>RESSENTI</p> <p>J'ai envie de sourire !</p> <p>Correspond à... - La JOIE</p>	<p>RESSENTI</p> <p>Je me sens heureux / heureuse !</p> <p>Correspond à... - La JOIE</p>	<p>RESSENTI</p> <p>J'ai envie de sautiller partout !</p> <p>Correspond à... - La JOIE</p>	<p>RESSENTI</p> <p>J'ai envie de pleurer.</p> <p>Correspond à... - La TRISTESSE - La COLÈRE</p>
<p>RESSENTI</p> <p>Je bouillonne comme une cocotte minute.</p> <p>Correspond à... - La TRISTESSE - La COLÈRE</p>	<p>RESSENTI</p> <p>Je ressens comme du stress car je ne sais pas ce qu'il va m'arriver.</p> <p>Correspond à... - La PEUR - La SURPRISE</p>	<p>RESSENTI</p> <p>J'ai envie de me cacher dans ma chambre.</p> <p>Correspond à... - La TRISTESSE - La COLÈRE - La PEUR</p>	<p>RESSENTI</p> <p>Je suis curieux / curieuse de savoir ce qu'il va se passer.</p> <p>Correspond à... - La SURPRISE</p>

ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)



RESSENTI	RESSENTI	RESSENTI	RESSENTI
<p>J'ai envie taper dans un mur !</p> <p>Correspond à...</p> <ul style="list-style-type: none"> - La TRISTESSE - La COLÈRE 	<p>J'ai besoin de m'isoler.</p> <p>Correspond à...</p> <ul style="list-style-type: none"> - La TRISTESSE - La COLÈRE 	<p>Mon cœur s'accélère parce que je suis dans le suspense!</p> <p>Correspond à...</p> <ul style="list-style-type: none"> - La PEUR - La SURPRISE 	<p>Je me raidis et je fronce les sourcils.</p> <p>Correspond à...</p> <ul style="list-style-type: none"> - La COLÈRE

RESSENTI	RESSENTI	RESSENTI	RESSENTI
<p>Quand je déballe mes cadeaux.</p> <p>Correspond à...</p> <ul style="list-style-type: none"> - La JOIE - La SURPRISE 	<p>Quand je regarde un film d'horreur.</p> <p>Correspond à...</p> <ul style="list-style-type: none"> - La PEUR 	<p>Quand mes parents me grondent.</p> <p>Correspond à...</p> <ul style="list-style-type: none"> - La TRISTESSE - La COLÈRE 	<p>Quand un ami ne veut plus me parler.</p> <p>Correspond à...</p> <ul style="list-style-type: none"> - La TRISTESSE - La COLÈRE

LE PUZZLE DES BESOINS

Séance 2

Objectif

Être capable de comprendre d'où viennent nos émotions pour mieux accepter de les ressentir.

Attendus de fin de séance :

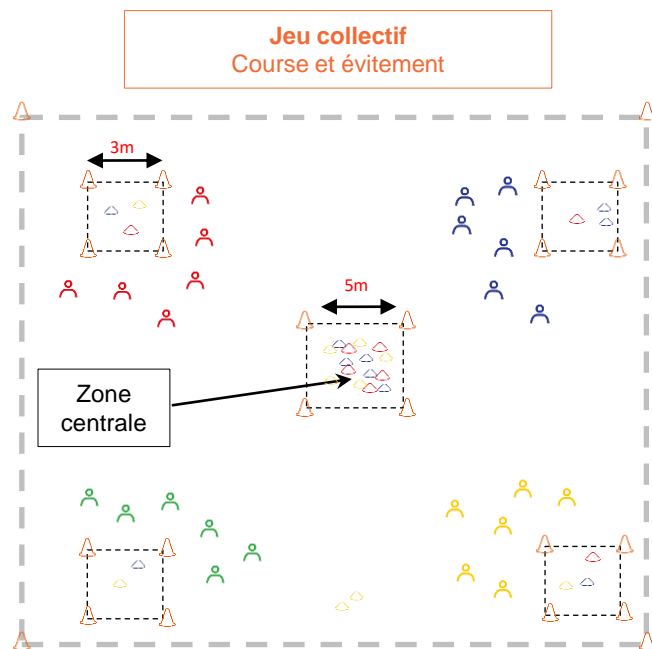
- Les émotions ont un rôle clé : elles sont provoquées dans une situation pour nous informer qu'un besoin est satisfait ou non.
- Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise émotion, seulement des émotions qui peuvent être confortables ou inconfortables. Elles sont toutes importantes.
- Les émotions aident à mieux se connaître et à déterminer nos actions : faire des choix, s'engager, se motiver...

S'ORGANISER

- 4 équipes
- 1 terrain

MATÉRIEL

- 20 plots
- 4 x 6 chasubles
- 40 coupelles (10 de 4 couleurs différentes).
- Annexes



But : Par équipe, ramener le maximum de coupelles dans son camp.

Consignes :

Composer quatre équipes (selon votre effectif). Chaque équipe commence dans son camp et désigne trois attaquants et trois défenseurs (qui nouent leur chasuble autour du bras pour être reconnaissables). Si le nombre de joueurs est impair, mettre un défenseur en plus. Mettre dix coupelles de chaque couleur dans la zone centrale et attribuer une couleur à chaque équipe.

Au signal, les attaquants s'élancent pour récupérer les coupelles de leur couleur au centre et les ramener dans leur camp : il faut avoir les deux pieds dans son camp pour pouvoir y déposer la coupelle. Chaque équipe constitue une pile avec les coupelles qu'elle a récoltées. Lorsqu'un attaquant est touché à deux mains par un défenseur, il se fige sur place. S'il avait une coupelle en main, il doit la poser au sol. N'importe quel autre attaquant pourra la ramasser. Un élève touché peut être libéré si un partenaire (attaquant ou défenseur) de son équipe lui tape dans la main. Les défenseurs sont intouchables.

L'équipe gagnante est celle qui a ramené toutes les coupelles de sa couleur dans son camp en premier.

La partie s'arrête quand une équipe a ramené ses dix coupelles. Faire plusieurs parties en changeant les rôles et en encourageant les élèves à s'organiser au sein de leur équipe.

RÈGLES

- Il est interdit de ramener plus d'une coupelle à la fois.
- Il est interdit de lancer, de jeter ou de se faire des passes avec une coupelle.
- Il est interdit de pousser un joueur : le défenseur doit le toucher doucement à deux mains.
- Les élèves (attaquants et défenseurs) ne peuvent pas rester dans leur camp. Seuls les attaquants peuvent aller dans la zone centrale pour prendre des coupelles, et les défenseurs n'ont pas le droit de toucher un attaquant qui a les **deux pieds** dans la zone centrale.
- Il est autorisé de toucher un joueur avec ou sans coupelle.
- Il est autorisé de libérer un partenaire en même temps que l'on ramène une coupelle.

VARIABLES

- Pour diminuer la difficulté des attaquants, augmenter la taille du terrain ou diminuer le nombre de défenseurs.
- Pour augmenter la difficulté des attaquants, quand un défenseur touche un attaquant il peut lui prendre sa coupelle et la ramener dans la zone centrale avant de revenir défendre.



À partir de cette étape, les coupelles sont renommées les « **besoins** » : le besoin de « **protection** » (ex. : *coupelles jaunes*), le besoin de « **réussite** » (ex. : *coupelles blanches*), le besoin **lié à l'entourage** (ex. : *coupelles rouges*) et les besoins **liés au corps** (ex. : *coupelles bleues*).

But : Par équipe, satisfaire le maximum de « **besoins** » et compléter son puzzle des besoins.

Consignes : L'organisation générale du jeu reste identique (quarante coupelles), sauf que les élèves doivent maintenant ramener des coupelles de toutes les couleurs.

Chaque partie dure jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de coupelles au centre. Pour « **satisfaire un besoin** », chaque équipe doit **ramener au moins quatre coupelles d'une même couleur au cours d'une même partie** (si c'est trop difficile, fixer la limite à trois). Toute équipe qui y parvient reçoit, à la fin de chaque partie, **une pièce de son puzzle correspondant au « besoin » satisfait** (annexe 1), dans la limite de deux besoins par partie.

Pour chaque « **besoin** » satisfait, **l'équipe reçoit également un BONUS** (annexe 2), uniquement **valable pour la partie suivante**. Entre deux parties, demander à chaque équipe de rapprocher ses coupelles pour annoncer à l'ensemble des équipes les BONUS respectifs (ex. : *droit de se reposer dans son camp si le besoin du « corps » est satisfait*).

Pour chaque « **besoin** » non satisfait, **l'équipe reçoit un MALUS** (annexe 3), uniquement **valable pour la partie suivante**, dans la limite de deux malus par partie. Un « **besoin** » n'est « **pas satisfait** » dès lors que l'équipe ne ramène **aucune coupelle** de la couleur correspondante (si c'est trop facile, vous pouvez annoncer qu'une équipe qui ne ramène qu'une seule coupelle aura aussi un MALUS). Entre deux parties, annoncer les MALUS respectifs de la même manière à l'ensemble des équipes (ex. : *un défenseur en moins, un joueur à cloche-pied*).

*Chaque partie s'arrête quand toutes les coupelles ont été récoltées. Annoncer les bonus et/ou les malus (qui peuvent se cumuler) et changer les rôles avant chaque partie suivante. L'équipe gagnante est celle qui aura réussi à satisfaire ses quatre « **besoins** » et donc à assembler toutes les pièces du puzzle en premier. Pour cela, jouer autant de parties que nécessaire.*



CONSEILS

- A la fin de chaque partie, faire le lien entre la coupelle la plus/moins présente et le bonus/malus associé devant tout le monde pour que personne ne soit surpris par l'évolution des règles.
- Si les parties se terminent trop vite : utiliser des variables ou autoriser les équipes à aller « piocher » des coupelles dans les camps adverses pendant une minute une fois qu'il n'y a plus de coupelles au centre.



COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVER

- Observer si les joueurs s'organisent pour se répartir les couleurs à ramener.
- Observer la réaction des joueurs à l'annonce des bonus/malus, et si les joueurs font le parallèle entre les bonus/malus et les besoins correspondants.

QUESTIONS

Émotions et ressentis

Qu'est-ce que vous avez trouvé facile ou difficile dans le jeu ?

Qu'avez-vous ressenti quand vous receviez un bonus ou un malus ?

Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des élèves

A quoi vous font penser les émotions vécues dans le jeu ?

Quels sont nos besoins fondamentaux qu'il faut essayer de satisfaire en priorité ?

Connaissances et représentations

Quel est le rapport entre un besoin et une émotion ?

Quelle est l'influence des émotions sur notre quotidien ?

ÉLÉMENTS CLÉS

S'organiser en équipe pour atteindre votre objectif **était stimulant**, alors que ne pas réussir à ramener trois coupelles d'une couleur **pouvait être frustrant**. **Un besoin satisfait vous donnait droit à un bonus**, qui rendait le jeu plus facile, c'était donc **plus agréable et motivant**. A l'inverse, **un besoin non satisfait donnait un malus qui rendait le jeu plus difficile, moins plaisant, parfois décourageant**.

Quand un **besoin n'est pas satisfait**, par exemple si je n'ai pas bien dormi la nuit ou si un des mes amis ne m'adresse plus la parole, **cela peut provoquer une émotion inconfortable, désagréable**. A l'inverse, quand je réussis un projet ou que je reçois des compliments, certains besoins sont **satisfaits** et je vais ressentir **des émotions agréables, qui donnent de l'enthousiasme**. **Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise émotion : elles ne sont pas toutes agréables, mais elles sont toutes importantes**. Il est important d'accepter de les ressentir ! Nous avons tous des **besoins essentiels** : se sentir reposé, manger à sa faim (**corps**), être en confiance, se sentir en sécurité (**protection**), se sentir apprécié par le groupe (**entourage**), faire ses propres choix, réussir ce que l'on entreprend, se sentir écouté (**réussite et valorisation**).

Une émotion est **provoquée** par nos besoins : **c'est un indicateur de satisfaction de nos besoins** dans une situation. Dans la vie comme dans le jeu, et **pour se sentir bien, les besoins doivent être le plus possible équilibrés, et aucun ne doit être trop souvent insatisfait**. Les émotions ont un rôle **d'information** : les émotions ressenties dans certaines situations nous apprennent à **mieux nous connaître** et **déterminent** tous les jours nos **actions**. C'est pour cela que l'on s'engage plus facilement dans une activité où l'on réussit. Aussi, quand on ressent une émotion qui nous préoccupe, il est important **d'essayer de comprendre d'où elle vient, pour prendre un peu de recul et ne pas se laisser envahir**. Si on essaie de l'oublier ou de la cacher, elle risque de **rester enfouie dans notre cœur ou dans notre esprit et de ressurgir plus tard**.

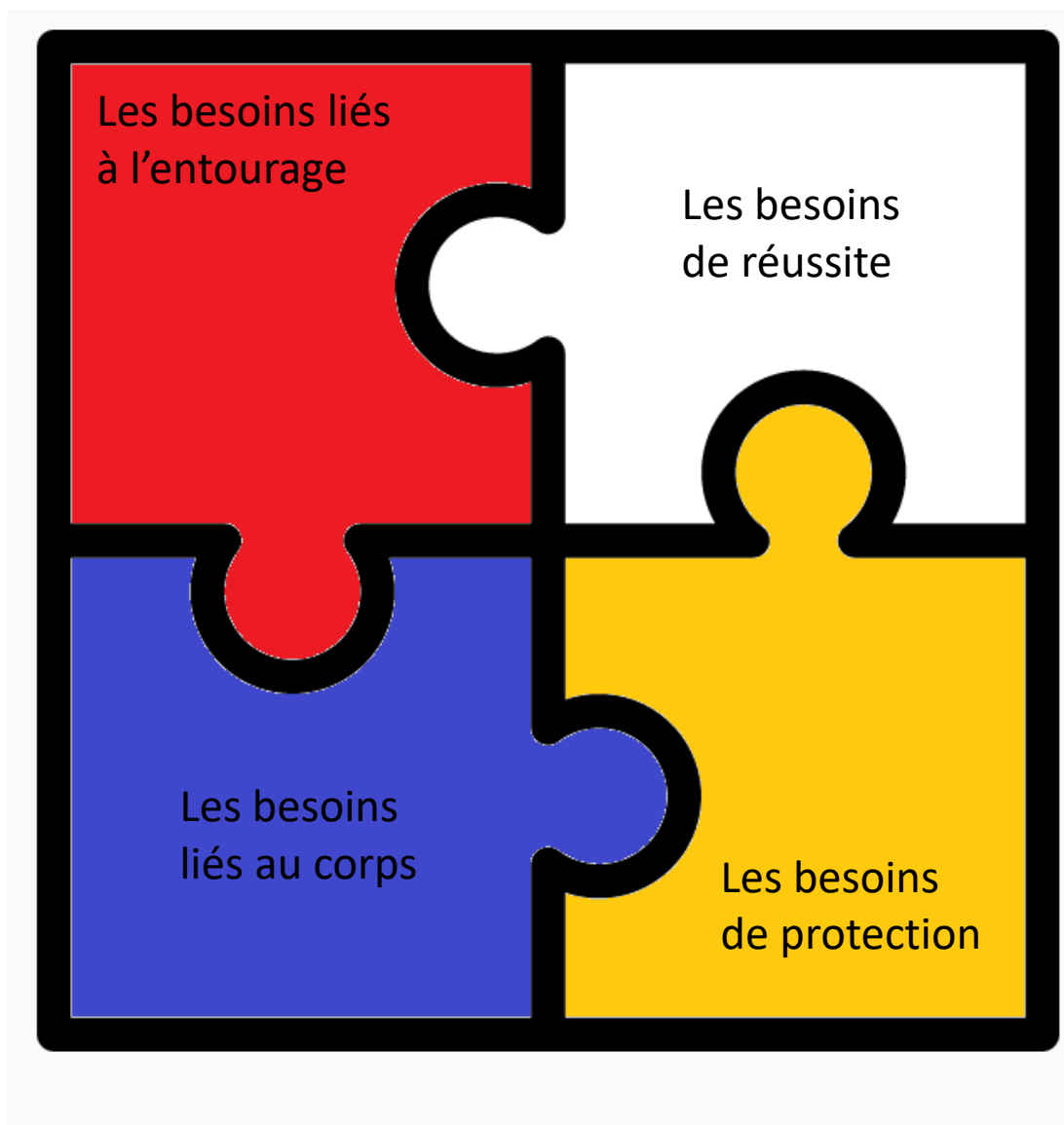


PISTE POUR MENER LE DÉBAT :

- Utiliser un bâton ou un ballon de la parole.

LE PUZZLE DES BESOINS

ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)



ANNEXE 2 (JEU AVEC THÈME)

LISTE DES BONUS

(à attribuer si une équipe a ramené au moins trois coupelles du besoin correspondant)

PROTECTION (jaune)

Un joueur peut être à la fois attaquant et défenseur (il porte sa chasuble à la taille comme un « flag » pour être reconnaissable). Il peut être touché.

ENTOURAGE (rouge)

Vous êtes intouchables si vous vous déplacez par deux, accrochés bras dessus, bras dessous.

RÉUSSITE (blanc)

Chaque attaquant a droit à une « vie » dans la partie et annonce « JOKER ! » quand il l'utilise (si je suis touché avec une coupelle, je peux tout de même aller la déposer sans me figer ni attendre d'être libéré).

CORPS (bleu)

Les attaquants sont autorisés à se reposer dans la zone de leur équipe quand ils le souhaitent, pendant autant de temps qu'ils le souhaitent.

ANNEXE 3 (JEU AVEC THÈME)

LISTE DES MALUS

(à attribuer si une équipe n'a ramené aucune - ou qu'une seule - coupelle du besoin correspondant)

PROTECTION (jaune)

Un défenseur en moins sur cette partie.

ENTOURAGE (rouge)

Délivrance interdite pendant 20 secondes (le joueur touché compte à voix haute).

RÉUSSITE (blanc)

15 secondes de pénalité sans jouer (« statues ») en début de partie.

CORPS (bleu)

Un joueur à cloche-pied pendant toute la partie.

SOUS CONTRÔLE

Séance 3

Objectif

Être capable de comprendre qu'il est important de diminuer l'intensité de l'émotion ressentie plutôt que de la contenir, pour pouvoir mieux apprendre.

Attendus de fin de séance :

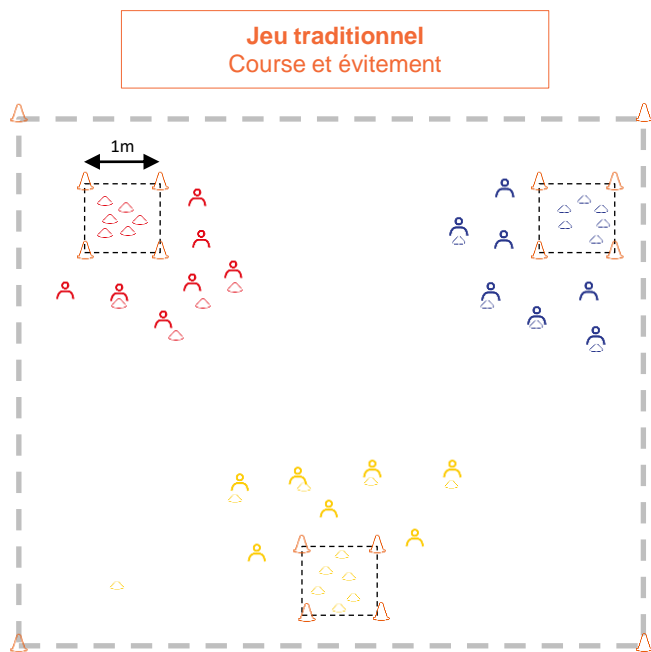
- **Avoir une émotion ne se contrôle pas, chacun a le droit d'en ressentir, et mieux vaut apprendre à la gérer pour y réagir de façon adaptée et contrôlée.**
- **Quand on ressent une émotion forte, il est important d'en réduire l'intensité pour ne pas réagir à chaud.**
- **Si je contiens pendant longtemps une émotion forte, elle risque de m'empêcher d'apprendre, ou de bien m'entendre avec mes camarades, et elle peut aussi resurgir plus tard avec plus d'intensité.**

S'ORGANISER

- 3 équipes
- 1 terrain

MATÉRIEL

- △ 12 plots
- 📁 3 x 7 ou 8 chasubles
- 🍽 40 coupelles
- 6 cerceaux
- 📄 Annexes



But : Par équipe, aller déposer un maximum de coupelles dans le camp adverse.

Consignes :

Composer trois équipes (de sept ou huit élèves selon votre effectif). Chaque équipe commence dans son camp et désigne quatre attaquants et trois défenseurs (qui nouent leur chasuble autour du bras pour être reconnaissables). Il y a dix coupelles de la même couleur dans chaque camp. Les rouges attaquent chez les bleus et défendent sur les jaunes, les bleus attaquent chez les jaunes et défendent sur les rouges, les jaunes attaquent sur les rouges et défendent sur les bleus.

Au signal, les attaquants, qui ont une coupelle en leur possession, s'élancent pour essayer de déposer leur coupelle dans le camp adverse. Lorsqu'un attaquant (*ex. : rouge*) est touché à deux mains par un défenseur (*ex. : bleu*), le défenseur le fait prisonnier et l'emmène dans son camp (*bleu*) : les deux joueurs sont intouchables pendant ce trajet. S'il avait une coupelle en main, il doit la poser au sol. N'importe quel autre joueur de son équipe pourra la ramasser. Les prisonniers peuvent faire une chaîne humaine avec au moins un pied de l'un d'entre eux à l'intérieur de la prison. La chaîne pourra être libérée si un partenaire de l'équipe tape dans la main de n'importe lequel des prisonniers. Les défenseurs ne peuvent pas être faits prisonniers mais ne peuvent pas non plus déposer les coupelles dans le camp adverse.

La partie s'arrête dans la limite de quatre minutes ou si une équipe a déposé toutes ses coupelles dans le camp adverse désigné. L'équipe gagnante est celle qui a déposé le plus de coupelles dans le camp adverse dans le temps imparti, ou l'ensemble de ses coupelles en première. Faire au moins deux parties en changeant les rôles.

RÈGLES

- Il est interdit de porter plus d'une coupelle à la fois.
- Il est interdit de lancer, de jeter ou de se faire des passes avec une coupelle.
- Il est interdit de pousser un joueur : le défenseur doit le toucher doucement à deux mains.
- Il est interdit pour les élèves (attaquants et défenseurs) de rester dans leur camp. Un attaquant doit avoir **au moins un pied** dans le camp adverse pour y déposer une coupelle.
- Il est autorisé de toucher un joueur avec ou sans coupelle.
- Il est autorisé de libérer la chaîne de son équipe que l'on soit attaquant ou défenseur.

VARIABLES

- Pour diminuer la difficulté des attaquants, augmenter la taille du terrain ou diminuer le nombre de défenseurs.
- Pour augmenter la difficulté des attaquants, rajouter un défenseur et/ou rajouter des coupelles.
- Pour augmenter la difficulté des défenseurs, autoriser les défenseurs à se toucher entre eux.



À partir de cette étape, les trois camps sont renommés « le **cœur** », « le **corps** », le « **cerveau** » ; les coupelles sont renommées les « **apprentissages** » ; les attaquants sont « les **élèves** » et les défenseurs sont « les **émotions fortes** ».

But : Par équipe, placer un maximum « **d'apprentissages** » dans l'organisme.

Consignes : L'organisation générale du jeu reste la même. Les règles se cumulent d'une partie à l'autre. A la fin de chaque partie (quatre minutes, ou une fois que toutes les coupelles sont déposées), chaque équipe aligne ses « **apprentissages** » pour former un « **train des apprentissages** » (un plot = un wagon). L'équipe qui a le train le plus long gagne la partie.

Partie 1 : Distribuer l'annexe 1 aux défenseurs de chaque équipe : deux cartes par équipe à jouer quand ils le souhaitent dans la partie. Quand un « **élève** » est touché par une « **émotion forte** » il est fait prisonnier (dans le « **corps** »/« **cerveau** »/« **cœur** »). Les prisonniers font toujours une « **chaîne de l'amitié** » pour se faire libérer grâce aux liens qui les unissent. Attention, au cours de la partie les « **émotions fortes** » peuvent **resurgir avec plus d'intensité** en jouant une carte « nier les émotions » ou « contenir les émotions » : dans ce cas, la chaîne doit se rétracter dans la zone (cœur, corps ou cerveau) pendant le temps indiqué sur la carte.

Partie 2 : Retirer l'annexe 1. Rétrécir les camps (50cm sur 50cm). Désormais, les « **prisonniers des émotions** » doivent **rester les deux pieds dans la zone**. Les partenaires doivent donc les libérer en leur touchant la main avant qu'il n'y ait trop de « **prisonniers des émotions** » et que cela « **déborde** ». **Si un prisonnier met un pied dehors, son équipe perd la partie**. Si une équipe perd comme cela, ses joueurs n'auront pas le droit de parler à la partie suivante !

Partie 3 : Distribuer les cartes « **CONTRÔLE** » (annexe 2) à chaque équipe. Les élèves **attribuent une carte à chaque « émotion forte »** de l'équipe adverse, ce qui va **ralentir leurs déplacements**. Les élèves rendent les cartes restantes et jouent la partie normalement.

Partie 4 : Echanger les rôles et les cartes « **CONTRÔLE** » entre les défenseurs. Poser au sol deux cerceaux proches de chaque camp : ce **sont des « soupapes »** : un élève peut s'y arrêter **et être intouchable par les « émotions fortes »**.



CONSEILS

- Veiller à bien utiliser le nouveau vocabulaire de chaque élément, et commencer à faire le lien avec le débat : « *le cœur est saturé !* », « *ça déborde !* », « *ils sont prisonniers des émotions* », « *choisissez bien vos cartes CONTRÔLE pour diminuer l'intensité des émotions fortes* ».
- Rajouter des coupelles ou utiliser des variables si les parties se terminent trop vite. Si besoin, ajuster la taille des zones pour qu'il ne soit pas facile d'y tenir à plusieurs.



COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVER

- Observer la réaction des prisonniers qui doivent tenir dans une petite zone, pour rebondir sur l'idée qu'il peut être difficile de contenir ses émotions.
- Observer l'utilisation faite des cartes CONTRÔLE et des « soupapes », et l'organisation qui en découle dans le jeu.

QUESTIONS

Émotions et ressentis

Quelles émotions différentes avez-vous vécues dans le jeu ?

Qu'est-ce que vous avez trouvé facile ou difficile dans le jeu ?

Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des élèves

Dans le jeu, quel était le rapport entre les émotions et les apprentissages ?

Pourquoi était-il important de libérer les émotions ?

Connaissances et représentations

Que faire face à une émotion forte ?

Pourquoi est-il important de contrôler sa réaction ?

ÉLÉMENTS CLÉS

Dans le jeu, il était **frustrant d'être prisonnier des émotions** et de devoir **rester** dans une petite zone (**cœur, cerveau, corps** : les 3C) car cela **débordait** vite et il était **plus difficile de se faire libérer**. Il était aussi plus difficile de marquer des **points d'apprentissage**. En revanche, quand on pouvait **contrôler la vitesse de déplacement des émotions**, il était **plus facile d'atteindre la zone**, surtout grâce à la **soupape** !

Dans le jeu, les **émotions fortes** vous **empêchaient** de marquer des **points d'apprentissage** dans les 3C. Quand vous étiez prisonniers des émotions, cela parasitait l'organisme. Dans la vie, c'est un peu pareil : quand on **ressent** des émotions fortes, **elles peuvent prendre trop de place, cela sature, on n'arrive plus à les contrôler, et on ne peut plus profiter**. Cela **nous déconcentre** et peut nous **empêcher d'apprendre** à l'école. Cela peut aussi nous rendre plus **impatiens, moins agréables avec nos camarades**, et nous empêcher de **développer des relations sociales positives**. Et attention, si on contient ou si on nie une émotion forte, **elle risque aussi de resurgir plus tard de façon plus intense**.

Quand on **ressent une émotion forte**, qu'elle soit **agréable ou non**, il est important d'essayer **d'en maîtriser l'intensité pour ne pas se laisser submerger**. C'était le cas quand on pouvait freiner les émotions grâce au « **CONTRÔLE** ». Il est important **d'exprimer ses émotions pour en libérer le trop plein et se sentir mieux**, mais il faut réfléchir avant d'agir pour **ne pas réagir de façon impulsive**. Pour cela, on peut prendre le temps **de souffler, se calmer, s'isoler, chanter, courir, se relaxer... comme dans la soupape** ! Pour **réagir de façon contrôlée et adaptée**, on peut aussi prendre en compte le **contexte et l'entourage** : *si j'ai une bonne note mais que mon voisin n'a pas réussi, il vaut mieux éviter de sauter de joie en classe, alors qu'à la maison je peux exprimer ma fierté à mes parents* ! **Chacun a sa manière d'exprimer ses émotions**. Cela peut être de **parler à un adulte de confiance, à un ami qui nous écoute...** Dans la vie comme dans le jeu, la **chaîne de l'amitié** permet de se libérer plus facilement des émotions.



PISTE POUR MENER LE DÉBAT

- Pour commencer le débat, demander aux élèves qui le souhaitent de dire un mot / une émotion pour résumer ce qu'ils ont vécu ou retenu du jeu.

ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME, PARTIE 1)

CONSEIL : l'enseignant distribue deux cartes par équipe avant le début de la partie 1.
Les « émotions fortes » de l'équipe peuvent choisir les moments où elles jouent leurs cartes pendant la partie.

NIER SES ÉMOTIONS	CONTENIR SES ÉMOTIONS	NIER SES ÉMOTIONS	CONTENIR SES ÉMOTIONS	NIER SES ÉMOTIONS	CONTENIR SES ÉMOTIONS
Les élèves prisonniers des émotions doivent rentrer dans la zone pendant 30 secondes !	Les élèves prisonniers des émotions doivent rentrer dans la zone pendant 15 secondes !	Les élèves prisonniers des émotions doivent rentrer dans la zone pendant 30 secondes !	Les élèves prisonniers des émotions doivent rentrer dans la zone pendant 15 secondes !	Les élèves prisonniers des émotions doivent rentrer dans la zone pendant 30 secondes !	Les élèves prisonniers des émotions doivent rentrer dans la zone pendant 15 secondes !

ANNEXE 2 (JEU AVEC THÈME, PARTIE 3 et 4)

CONSEIL : Demander aux élèves d'attribuer une carte « CONTRÔLE » à une « émotion forte » de l'équipe adverse.



Pour diminuer l'intensité de l'émotion...	Pour diminuer l'intensité de l'émotion...	Pour diminuer l'intensité de l'émotion...	Pour diminuer l'intensité de l'émotion...	Pour diminuer l'intensité de l'émotion...
Se déplacer en...	Se déplacer à...	Se déplacer...	Se déplacer en...	Se déplacer à...
MARCHANT	CLOCHE PIED	LES BRAS CROISÉS	MONTÉE DE GENOUX	PIEDS JOINTS

Pour diminuer l'intensité de l'émotion...	Pour diminuer l'intensité de l'émotion...	Pour diminuer l'intensité de l'émotion...	Pour diminuer l'intensité de l'émotion...	Pour diminuer l'intensité de l'émotion...
Se déplacer en...	Se déplacer à...	Se déplacer...	Se déplacer en...	Se déplacer à...
MARCHANT	CLOCHE PIED	LES BRAS CROISÉS	MONTÉE DE GENOUX	PIEDS JOINTS

ANNEXE 2 (JEU AVEC THÈME, PARTIE 3 et 4 - suite)



Pour diminuer l'intensité de l'émotion...	Pour diminuer l'intensité de l'émotion...	Pour diminuer l'intensité de l'émotion...	Pour diminuer l'intensité de l'émotion...	Pour diminuer l'intensité de l'émotion...
Se déplacer en... MARCHANT	Se déplacer à... CLOCHE PIED	Se déplacer... LES BRAS CROISÉS	Se déplacer en... MONTÉE DE GENOUX	Se déplacer à... PIEDS JOINTS

LA COLÈRE, PAS SI GALÈRE !

Séance 4

OBJECTIF

Être capable d'identifier plusieurs façons d'exprimer une émotion comme la colère, pour y réagir de façon appropriée.






Attendus de fin de séance :

- Ce n'est pas négatif de ressentir de la colère, en revanche certaines réactions sont plus adaptées que d'autres : il vaut mieux respecter certaines règles non négociables et valables pour tous.
- Je suis responsable de mes réactions et ma colère ne doit pas se transformer en violence, sinon je me retrouverai forcément en tort.
- Il y a plusieurs façons d'exprimer et de contrôler sa colère, à chacun de trouver ce qui lui correspond : je peux essayer seul(e) ou avoir parfois besoin d'aide, je peux dialoguer avec une personne de confiance pour prendre du recul sur mon émotion.

S'ORGANISER

- 4 équipes
- 2 terrains

MATÉRIEL

-  4 plots par terrain
-  1 jeu de chasubles par équipe. Les chasubles feront office de flag.
-  1 ballon en mousse par terrain
-  4 ou 5 coupelles par terrain
-  3 cerceaux ou pastilles par terrain



But : Marquer plus de points que l'équipe adverse.

Consignes :

Les deux équipes jouent à la passe à six sur un terrain d'environ 7x15m. Pour marquer un point, une équipe doit réussir six passes d'affilée sans se faire interrompre par l'équipe adverse. Après avoir marqué un point, la balle revient à l'équipe adverse.

Chaque élève possède un « flag » attaché à la ceinture. Pour récupérer le ballon, les défenseurs doivent arracher le flag du porteur de balle. Quand le porteur de balle se fait arracher son flag, il doit poser le ballon au sol et les adversaires récupèrent le ballon. Le jeu peut reprendre une fois que l'élève a remis son flag.

Si le ballon tombe au sol, soit un défenseur le récupère (son équipe passe alors en attaque et le jeu se poursuit), soit un attaquant le récupère (dans ce cas l'équipe attaquante conserve le ballon mais repart de zéro). Si le ballon sort des limites du terrain, il est rendu à l'équipe adverse.

Attaquants comme défenseurs peuvent se déplacer librement sur le terrain.

La partie s'arrête à la fin du temps imparti de cinq minutes ou lorsque le score annoncé en début de partie est atteint. Faire plusieurs parties en changeant les oppositions et en utilisant les variables.

RÈGLES

- Il est interdit pour l'équipe qui défend d'intercepter le ballon (dans un premier temps).
- Il est interdit pour le défenseur d'aller au contact : il doit rester à distance d'un bras, sauf pour attraper le flag.
- Il est autorisé de courir avec le ballon dans les mains.

VARIABLES

- Pour augmenter la difficulté des attaquants :
 - Autoriser les défenseurs à intercepter une passe (en plus de la récupération des flags).
 - Autoriser les défenseurs à toucher à deux mains le porteur de balle (de face) plutôt que d'attraper le flag.
 - Obliger tous les attaquants à toucher le ballon au moins une fois dans les six passes.
 - Augmenter à dix le nombre de passes nécessaires pour marquer un point.
- Pour diminuer la difficulté des attaquants, autoriser deux prises de flags avant de rendre la balle aux défenseurs.



À partir de cette étape, le ballon symbolise la « **colère** », que les joueurs doivent « **évacuer** » en marquant des points. Les points marqués représentent la « **quantité de colère évacuée** ».

But : Gagner la partie en marquant plus de « **points de colère évacuée** » que l'équipe adverse.

Consignes : L'organisation générale du jeu reste identique, *si ce n'est que les interceptions sont autorisées et qu'il ne faut plus faire six passes pour marquer*. Quand le **ballon tombe au sol ou est intercepté**, « **la colère est lâchée d'un coup** », cela rapporte **0 point** et le ballon revient à l'équipe adverse. Les parties durent cinq minutes. Chaque partie peut se jouer indépendamment, ou les règles pour marquer des points **peuvent se cumuler en attaque**.

Partie 1 : Rajouter les **coupelles** sur le terrain, ce sont les « **défouloirs** ». Pour marquer, les attaquants doivent lancer la « **colère** » sur un « **défouloir** ». Cela leur rapporte « **1 point de colère évacuée** ». Après une tentative ou réussite de « **défouloir** », la « **colère** » va systématiquement à l'équipe adverse. Si la « **colère** » n'a pas touché le « **défouloir** », l'élève qui a tiré doit aller faire le tour d'un des plots du terrain avant de revenir dans le jeu.

Partie 2 : Rajouter les **cerceaux** sur le terrain, appelés « **zones d'isolement** ». A chaque fois qu'un joueur **reçoit la « colère » dans une « zone d'isolement »**, il marque « **trois points de colère évacuée** » pour son équipe. La balle revient ensuite à l'équipe adverse.

Partie 3 : Les attaquants peuvent maintenant **se libérer de la « colère »** grâce à la « **communication** » : il faut faire six passes d'affilée et que tout le monde touche le ballon. Cela permet alors de marquer « **dix points de colère évacuée** ». La balle revient ensuite à l'équipe adverse. Si une équipe réussit cela deux fois dans la partie, elle gagne, et la partie s'arrête pour tout le monde même si le temps de jeu n'est pas écoulé, car **la « colère » a été vaincue**.



CONSEILS

- Veiller à ce que les élèves utilisent bien le vocabulaire symbolique pendant le jeu avec thème (les « **zones d'isolement** » au lieu des « **cerceaux** », etc.).
- Pour vérifier que les nouvelles règles sont bien comprises, faire une démonstration *pour du beurre* entre chaque nouvelle partie. Si c'est trop complexe, ne pas cumuler les règles d'une partie à l'autre.



COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVER

- Observer si les enfants privilégient certaines façons de marquer plutôt que d'autres, notamment lors des parties 2 et 3.
- Observer la volonté (ou non) de jouer plus collectivement dans la partie 3.

QUESTIONS

Ressentis et sensations

Qu'est-ce qui était facile et moins facile dans le jeu ?

Est-ce que toutes les façons de marquer des points se valaient ?

Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des élèves

Pourquoi est-il important d'exprimer sa colère en contrôlant ses réactions ?

En quoi est-ce important de faire attention aux autres quand on réagit à sa colère ?

Connaissances et bonnes pratiques

Connaissez-vous différentes manières d'évacuer votre colère ?

Quelles réactions à la colère pouvez-vous privilégier pour vous sentir mieux ?

ÉLÉMENTS CLÉS

Dans le jeu, certaines **façons de marquer des points** étaient **plus faciles**, ce qui était **motivant**, mais c'était aussi celles qui rapportaient **le moins de points** donc cela ne permettait pas toujours de gagner ! Plus il fallait **s'organiser collectivement** pour évacuer la « **colère** » (marquer des points), **plus c'était difficile**.

Dans la vie comme dans le jeu, il est **important d'exprimer ses émotions pour les évacuer de notre corps, mais pas n'importe comment** ! Plus la façon d'évacuer la colère vaut de points dans le jeu, plus elle est efficace et adaptée dans la vraie vie (**moins de conséquences sur autrui, permet de mieux se calmer, etc.**). Dans la vie, **réagir de façon violente ou impulsive** à la colère me donnera l'impression de « **lâcher** » la colère sur le moment, mais **sur le long terme la colère et les sensations désagréables resteront présentes**. Une réaction qui ne respecte pas les **règles communes** peut avoir des **conséquences négatives** : pour moi (ex. : *en frappant ou en insultant quelqu'un, je risque d'être sanctionné(e), même si c'est l'autre qui a commencé*) et pour les **autres** (*cela peut aussi les énerver, comme le tour du plot*). Si je fais l'**effort** d'extérioriser ma colère de façon **appropriée**, elle a plus de chances de **disparaître efficacement, sans pénaliser qui que ce soit**.

Dans le jeu, différentes réactions à la colère étaient symbolisées : **se défouler** (ex. : *grâce à la dépense physique, des cris ou une balle anti-stress*), **s'isoler** (ex. : *pour souffler, se calmer*), et **communiquer** (ex. : *parler de son émotion à un ami ou un adulte en qui on a confiance*). Il n'y a **pas de méthode parfaite** pour se libérer de la colère, mais quand j'exprime mes émotions, je ne dois **pas causer de tort aux autres, à mon environnement et à moi-même**. Quel que soit le contexte, je suis **responsable** de mes actes. Ce n'est pas facile, mais mieux vaut se **contrôler** et réagir autrement que par la violence pour **ne pas être en tort** (« **lâcher** » la colère rapporte 0 point).



PISTE POUR MENER LE DÉBAT

- Demander aux élèves de se placer en fonction de la méthode d'expression de la colère qu'ils pensent utiliser le plus souvent. Ils peuvent donner des exemples.

LE PLUS LENT EN PÂTIT

Séance 5

Objectif

Être capable de faire preuve d'empathie pour essayer de prêter attention à ce que l'autre ressent.

Attendus de fin de séance :

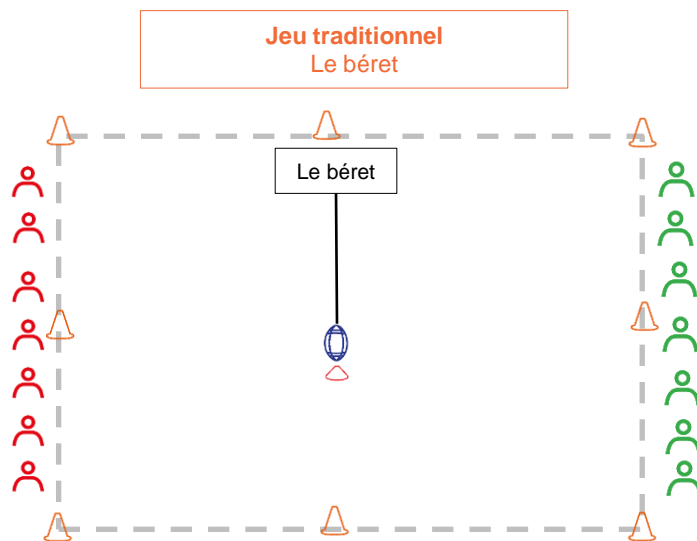
- Dans une même situation, chacun peut interpréter, ressentir, réagir différemment.
- L'empathie, c'est la capacité à se mettre à la place de l'autre afin de comprendre ce qu'il pense et les émotions qu'il ressent, sans les éprouver soi-même.
- Pour mieux se comprendre, il est important de faire preuve de bienveillance en se demandant comment l'autre perçoit la situation et pourquoi il réagit ainsi.

S'ORGANISER

- 2 ou 4 équipes
- 1 ou 2 terrains

MATÉRIEL (par terrain)

- 8 plots
- 2 jeux de chasubles
- Annexes
- 1 ballon de rugby
- 1 coupelle



But : Marquer le plus de points possible.

Consignes :

En fonction de l'effectif, faire deux à quatre équipes (s'il y a deux terrains, l'enseignant se place au milieu pour annoncer les numéros). Moins il y a de joueurs dans une équipe, plus le temps de pratique sera optimal.

Deux équipes par terrain se tiennent face à face. Chaque élève accroche une chasuble à sa ceinture, sur le côté. Assigner un côté du terrain à chaque équipe, il représente sa « maison ». Chaque élève de chaque équipe s'attribue un numéro (si six joueurs = numéros de 1 à 6). Le bérêt (ballon de rugby) est placé au centre du terrain.

Au signal de l'enseignant (ex. : « n°4 ») les deux enfants qui ont le numéro 4 s'élancent pour récupérer le « bérêt ». Pour marquer un point, il faut ramener le « bérêt » dans sa maison sans se faire enlever sa chasuble par l'adversaire. Le porteur du « bérêt » peut être stoppé s'il se fait enlever sa chasuble : dans ce cas un point est accordé à l'équipe adverse. Idem si le « bérêt » tombe.

La partie s'arrête à la fin du temps imparti ou lorsque le score annoncé en début de partie est atteint (veiller à ce que tout le monde soit passé au moins deux fois). Vous pouvez refaire une partie en changeant les équipes qui s'opposent et en changeant les numéros.

RÈGLES

- Il est interdit d'entrer sur le terrain si mon numéro n'a pas été appelé.
- Il est interdit d'avoir un contact physique avec mon adversaire.
- Il est interdit de faire tomber le « bérêt », ou le point va à l'adversaire.
- Il est interdit de sortir des limites latérales du terrain, ou le point va à l'adversaire.
- Il est interdit d'enlever sa chasuble à un joueur qui n'a pas le « bérêt ».

VARIABLES

- Pour augmenter la difficulté, varier la position de départ (allongé sur le dos, sur le ventre...).
- Pour augmenter la difficulté, annoncer les numéros en montrant avec les doigts.
- Pour augmenter la difficulté, l'enseignant peut annoncer plusieurs numéros en même temps : les passes sont autorisées (dans toutes les directions) entre coéquipiers, le ballon ne doit pas tomber mais il est possible d'enlever sa chasuble au porteur de balle peu importe son numéro.



À partir de cette étape : avant de commencer, distribuer aux élèves des cartes « DÉPLACEMENT SURPRISE » (annexe) en fonction des numéros choisis. Ces cartes vont plus ou moins **limiter leur vitesse de déplacement**.

But : Par équipe, marquer le plus de points possible.

Consignes : L'organisation générale du jeu et les consignes restent identiques. Vous pouvez appeler chaque numéro deux fois par partie (une fois seul, une fois à deux).

Partie 1 : faire une partie où chaque élève **doit respecter la contrainte écrite sur sa carte** (*sprint versus cloche pied, pieds joints, 3 secondes de retard, marche, etc.*).

Partie 2 : les élèves gardent leurs numéros **et échangent leurs cartes avec l'équipe adverse, entre mêmes numéros** : *le n°2 rouge échange sa carte avec le n°2 vert, ils restent n°2.*

DÉBAT INTERMÉDIAIRE. Rassembler les élèves en cercle et aborder la première partie du débat : poser les questions qui concernent les émotions ressenties lorsque l'on n'a pas les mêmes contraintes ou pouvoirs.

Partie 3 : échanger les adversaires pour refaire une partie. Redistribuer les cartes pour changer les numéros, en veillant à ce que les rouges affrontent les verts. Après le tirage des cartes, chaque binôme (*les deux numéros 1, les deux numéros 2, etc.*) se rencontre et se dévoile sa carte. **L'élève qui a le droit de courir et qui tombe face à un élève obligé de ralentir peut alors choisir de courir comme indiqué sur sa carte, ou de se déplacer de la même manière que son adversaire.** Celui qui n'est pas limité dit à l'autre ce qu'il choisit avant de démarrer la partie.

Partie 4 : les élèves gardent leurs numéros et s'échangent leurs cartes au sein du binôme. Cette fois, **celui qui a le droit de courir sans contrainte choisit s'il permet ou non à son adversaire (limité dans son déplacement par la carte) de courir de la même façon.**

Chaque partie s'arrête à la fin du temps prévu ou lorsque le score annoncé en début de partie est atteint (veiller à ce que chaque élève soit passé au moins deux fois).



CONSEILS

- Mener le débat intermédiaire de façon claire pour préparer les élèves à la partie suivante.
- Si besoin, réguler les réactions lors des déplacements limités, et les interactions lors de la phase de choix, en précisant que chacun est libre de son choix et qu'on inversera les rôles.



COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVER

- Observer les réactions des élèves quand ils sont limités dans leurs déplacements : frustration, motivation, découragement, etc.
- Observer les choix que les élèves effectuent, et s'ils prennent en compte la situation ou les réactions de leurs adversaires.

QUESTIONS

Émotions et ressentis [DÉBAT INTERMÉDIAIRE]

Qu'avez-vous ressenti quand vous étiez limité dans vos déplacements ?

Quelles réactions/émotions avez-vous pu observer chez les autres ?

Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des élèves

Au moment du choix, à votre avis qu'est-ce que votre adversaire ressentait quand vous pouviez courir et pas lui ?

A quoi le choix que vous avez dû faire dans le jeu vous fait penser dans la vie ?

Connaissances et bonnes pratiques

Qu'est-ce que l'empathie ?

Comment réagir de façon appropriée en faisant preuve d'empathie ?

ÉLÉMENTS CLÉS

Vous avez pu ressentir **de l'injustice dans une situation inéquitable, de la frustration ou du découragement**. Dans ces moments, vous pouviez avoir envie de **vous énerver** ou **d'abandonner** ! Tout le monde ne va pas réagir de la même façon face à une même situation : **certains vont s'accrocher, essayer quand même, alors que d'autres vont baisser les bras**. Quand vous pouviez courir, **vous étiez content et en même temps, cela pouvait faire bizarre** de gagner avec cet avantage : certains en profitaient alors que d'autres étaient plus hésitants.

Quand votre adversaire **était limité et dépendant de votre choix, il espérait sûrement pouvoir se déplacer de la même façon que vous**, pour que la partie soit **équitable**. Si vous aviez **déjà vécu** cette situation dans une autre partie, vous pouviez **vous mettre à sa place et imaginer** ce qu'il ressentait. Dans la vie aussi, cela peut arriver d'avoir à **faire un choix entre penser à soi en premier, peu importe ce que l'autre ressent** (ex. : *choisir de courir*), ou **mettre son intérêt personnel au second plan en prenant en compte ce que l'autre vit** (ex. : *rendre sa victoire plus difficile en acceptant de se ralentir*). Se montrer **tolérant et compréhensif** envers autrui pour qu'il se sente bien, c'est **se montrer bienveillant, ou altruiste**.

L'empathie, c'est la capacité à « **se mettre à la place de** » l'autre, **à comprendre ses ressentis ou ce qu'il pense**, sans non plus s'y confondre (ex. : *quand quelqu'un tombe dans la cour et se fait mal, je peux imaginer ce qu'il ressent même si je ne suis pas tombé moi-même*). **En étant attentifs à ceux qui vous entourent et en pensant à la façon dont ils vivent la situation**, vous pouvez agir avec empathie. **En cherchant des indices** (ex. : *une attitude, des expressions du visage, etc.*) vous pouvez **essayer de prédire ce dont une personne aurait besoin, à ce moment-là**. Plus on connaît une personne, plus on est capable de se mettre à sa place et d'anticiper ce qu'elle ressent ou pense.



PISTES POUR MENER LE DÉBAT :

- Effectuer un relais de la parole (chacun son tour, sans obligation de prendre la parole).
- Demander à un ou plusieurs enfants d'essayer d'exprimer ce qu'un des autres élèves avait l'air de ressentir à un moment du jeu.

ANNEXE (JEU AVEC THÈME)

CONSEIL : Veiller à ce qu'il y ait les mêmes numéros dans les deux équipes qui s'affrontent.



1	2	3	4	5	6	7	8
Se déplacer en... COURANT	Se déplacer à... CLOCHE PIED	Se déplacer à... PIEDS JOINTS	Se déplacer en... COURANT	Se déplacer en... MARCHANT	Se déplacer en... COURANT	Se déplacer en... COURANT	Partir... ASSIS et DE DOS

1	2	3	4	5	6	7	8
Se déplacer en... MARCHANT	Se déplacer en... COURANT	Se déplacer en... COURANT	Se déplacer à... PIEDS JOINTS	Se déplacer en... COURANT	Partir... ASSIS et DE DOS	Se déplacer à... CLOCHE PIED	Se déplacer en... COURANT

ON SE PARLE, ON SE CALME

Séance 6

Objectif

Être capable de dialoguer pour gérer les conflits plus sereinement et sans violence.

Attendus de fin de séance :

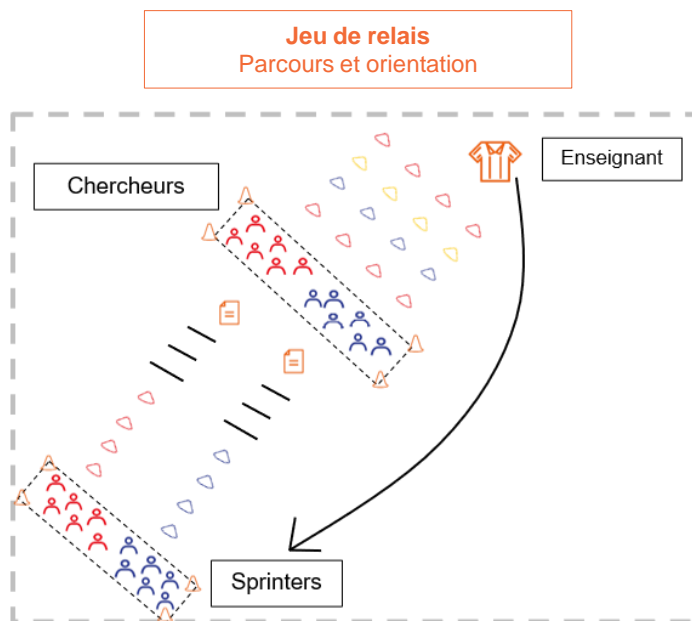
- La façon dont on dit les choses est très importante : si j'ai raison mais que je m'énerve, il y a plus de chances que je ne sois pas écouté.
- La communication est essentielle pour comprendre le point de vue d'autrui et résoudre les conflits de façon non violente : se calmer, s'écouter, essayer de se comprendre, chercher des solutions, etc.
- En grandissant, il faudra de plus en plus essayer de résoudre certains conflits de façon non violente, avec bienveillance et sans l'aide des adultes.

S'ORGANISER

- 2 équipes
- 1 terrain divisé en deux

MATÉRIEL

- 10 plots
- 2 x 12 chasubles
- 24 coupelles
- Annexes et 2 feutres
- Lattes



But : Être la première équipe à avoir réalisé tous ses parcours.

Consignes : Pendant que vous installez les coupelles, anticiper en même temps l'organisation du jeu avec thème : disposer les lettres de couleur (annexe 1) sous certaines coupelles, comme indiqué dans l'annexe 2.

Composer deux équipes mixtes équilibrées et leur distribuer des chasubles pour les distinguer. Dans chaque équipe, séparer les sprinters et les chercheurs, qui se placent dans leurs zones respectives. S'assurer que chaque équipe a le même nombre de sprinters (où à défaut, qu'un sprinter de l'équipe en sous-nombre passe deux fois).

Au signal, les premiers sprinters de chaque équipe effectuent le parcours le plus vite possible : slalom en course arrière puis cloche pied derrière les lattes afin de récupérer une carte « orientation » (annexe 3). Chaque sprinter donne la carte à son partenaire chercheur, et reste dans la zone « chercheurs ». Chaque chercheur doit alors effectuer l'itinéraire de la carte en marchant, sans commettre d'erreur. Quand un chercheur se trompe, il doit retourner sur ses pas pour revenir sur le bon itinéraire. Si besoin, il peut être accompagné par un chercheur de l'équipe adverse qui vérifie le respect du parcours. Une fois son itinéraire terminé, le chercheur donne sa carte au professeur puis court taper dans la main du prochain sprinter de son équipe, et reste dans la zone « sprinters ».

Pour aider vos élèves sur l'orientation, vous pouvez leur expliquer qu'il faut garder leur carte orientée (avec le départ dans le dos) et « tourner autour » lorsqu'ils suivent l'itinéraire. Chaque joueur peut s'entraîner à faire un parcours avant de commencer le jeu, afin de fluidifier les passages.

La partie s'arrête lorsque toute une équipe est passée. L'équipe qui gagne est celle qui a accompli en premier tous ses parcours « orientation ». Remettre les cartes « orientation » à leur place et faire une deuxième partie en inversant les rôles.

RÈGLES

- Il est interdit de tricher sur l'itinéraire d'orientation, au risque de disqualifier son équipe.
- Il est interdit de pousser un joueur pour aller plus vite.
- Le parcours slalom + cloche pied doit être effectué correctement par les sprinters, sinon ils retournent au départ.

VARIABLES

- Pour augmenter la difficulté des sprinters, annoncer des modes de déplacement variés sur le slalom (en pas chassés, en dribble au pied ou à la main...).
- Pour augmenter la difficulté des chercheurs, les autoriser à courir, ou leur demander de mémoriser la carte puis de se faire guider par un camarade qui reste au départ.



À partir de cette étape, chaque équipe de sprinters a une pile de cartes attribuée à la fin de son slalom (à disposer sous un plot par exemple – annexe 4). **Chaque carte indique un plot que les chercheurs doivent soulever pour y trouver une lettre de couleur.**

But : Être la première équipe à **recupérer un maximum de lettres de la bonne couleur pour découvrir le mot associé à son équipe.**

Consignes : Vous avez installé les lettres sous les plots grâce à l'annexe 1, et attribué une couleur de lettres à chaque équipe (rouge ou bleue). Faire une pile de cartes de la couleur correspondante (annexe 4) pour chaque équipe. Disposer l'annexe 1bis avec un feutre pour chaque équipe à la fin du parcours des chercheurs.

À chaque passage, le sprinter donne sa carte à un chercheur, **qui doit aller directement jusqu'au plot indiqué.** Attention, le chercheur n'a le droit de ne soulever **qu'un seul plot à chaque passage et doit laisser les lettres sous les plots.** Dans tous les cas, il donne ensuite sa carte au professeur avant d'aller taper dans la main du prochain sprinter. Mais s'il trouve une **lettre de sa couleur**, il doit la retenir et l'écrire sur la feuille de son équipe (annexe 1bis). **Si la lettre trouvée n'est pas de la bonne couleur, il n'y a rien à écrire.**

Quand une équipe a trouvé les 8 lettres, les joueurs se regroupent pour tenter de les remettre dans l'ordre. Tant que le mot n'est pas trouvé, le jeu continue.

[NOTE : Il est possible que les élèves ne trouvent rien et pensent qu'il y a un problème : **les cartes sont conçues pour les induire en erreur...** Ce n'est donc ni la faute des sprinters, ni celle des chercheurs, mais ils ne le savent pas encore].

La partie s'arrête lorsqu'une équipe a trouvé le mot qui lui est associé. **Elle doit alors crier « STOP », et chuchoter le mot au professeur qui confirmera ou non.** Attention, il ne faut pas divulguer le mot à l'équipe adverse. Inverser les rôles pour faire une partie dans chaque rôle. Vous inverserez aussi les couleurs de lettres attribuées à chaque équipe pour que chaque équipe découvre les deux mots à la fin des deux parties. **Les deux mots sont DIALOGUE et S'ECOUTER.**



CONSEILS

- Encadrer et limiter les situations d'incompréhension au besoin – ex. : « *n'accusez pas à tort* », « *vous allez vite comprendre* », « *ils font de leur mieux* ».
- Essayer de limiter les interactions entre les sprinters et les chercheurs d'une même équipe pour rendre la communication plus difficile.



COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVÉ

- Partie 1 : Observer si les joueurs s'accusent entre eux, notamment si les sprinters en veulent aux chercheurs de ne pas trouver les lettres.
- Partie 2 : Une fois les rôles inversés, observer si les joueurs prennent conscience que certaines cartes sont fausses.

QUESTIONS

Émotions et ressentis

A votre avis, pourquoi les chercheurs ne trouvaient pas toujours les lettres de la bonne couleur ?

Qu'avez-vous ressenti quand vous étiez sprinter ou chercheur ?

Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des élèves

Dans le jeu comme dans la vie, qu'est-ce qui aurait pu provoquer un conflit ?

Dans votre quotidien, comment gérez-vous les conflits ou les situations d'incompréhension ?

Connaissances et bonnes pratiques

Que pouvez-vous faire pour essayer de résoudre un conflit de façon non violente ?

Que faire si vous n'y parvenez pas seuls ?

ÉLÉMENTS CLÉS

Que vous soyez sprinter ou chercheur, **vous vous donniez à fond pour faire gagner l'équipe.** Mais quand vous ne tombiez pas sur une lettre de la bonne couleur, **vous ne compreniez pas pourquoi.** Vous pouviez **avoir l'impression que c'était à cause de l'autre partie de l'équipe**, qui se trompait ou **ne faisait pas son maximum** pour gagner. C'était **décourageant**, énervant, surtout que vous ne pouviez **pas communiquer** pour expliquer la situation, ce qui a pu créer des **tensions** et provoquer des **reproches** dans une même équipe.

Dans le jeu, vous pouviez être **énervés contre votre équipe et avoir besoin de leur montrer.** Il fallait passer dans le rôle des autres et communiquer **pour comprendre que ce sont les cartes qui pouvaient en fait être fausses.** Dans la vie, c'est pareil, un conflit repose souvent **sur une différence de perception ou de compréhension**, c'est-à-dire que des paroles ou des actes ont été perçus/interprétés d'une manière qui ne nous plaît pas ou qui nous blesse mais **qui ne correspond pas toujours à l'intention de leur auteur.** Chacun a aussi des sensibilités personnelles qui font réagir, et **c'est ce qu'il faut apprendre à contrôler.** La gestion d'un conflit peut être violente (ex. : *répondre par la violence verbale ou physique*) **ou non violente** (ex. : *communiquer, s'exprimer calmement, parler pour comprendre la réaction d'autrui...*).

Pour résoudre un conflit de façon non violente, il faut essayer de **comprendre le point de vue de l'autre et sa perception** de la situation **avant de s'énerver.** Il est alors essentiel **de se parler, de s'écouter, de discuter calmement pour démêler l'histoire, exprimer ses émotions et trouver des solutions communes.** La façon dont on dit les choses **est aussi importante que le contenu** : si quelqu'un vient me parler en criant, je ne vais pas vraiment avoir envie de l'écouter. S'il n'y a pas **d'adulte**, vous pouvez aussi assurer un rôle de **médiateur** pour faciliter la résolution pacifique du conflit.



PISTE POUR MENER LE DÉBAT :

- Repartir des deux mots trouvés, et initier à des formes de **communication non violente** (cf. fiche thématique) : *règle des 5C, bonhomme O.B.S.D.*

ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME, à installer dès le JEU SANS THÈME)



D	I	A	L	O	G	U	E
---	---	---	---	---	---	---	---

S'	É	C	O	U	T	E	R
----	---	---	---	---	---	---	---

(À placer sous les coupelles comme indiqué dans l'annexe 2)

ON SE PARLE, ON SE CALME

ANNEXE 1BIS (JEU AVEC THÈME)



--	--	--	--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--	--	--

ON SE PARLE, ON SE CALME

ANNEXE 1BIS (JEU AVEC THÈME)



--	--	--	--	--	--	--	--

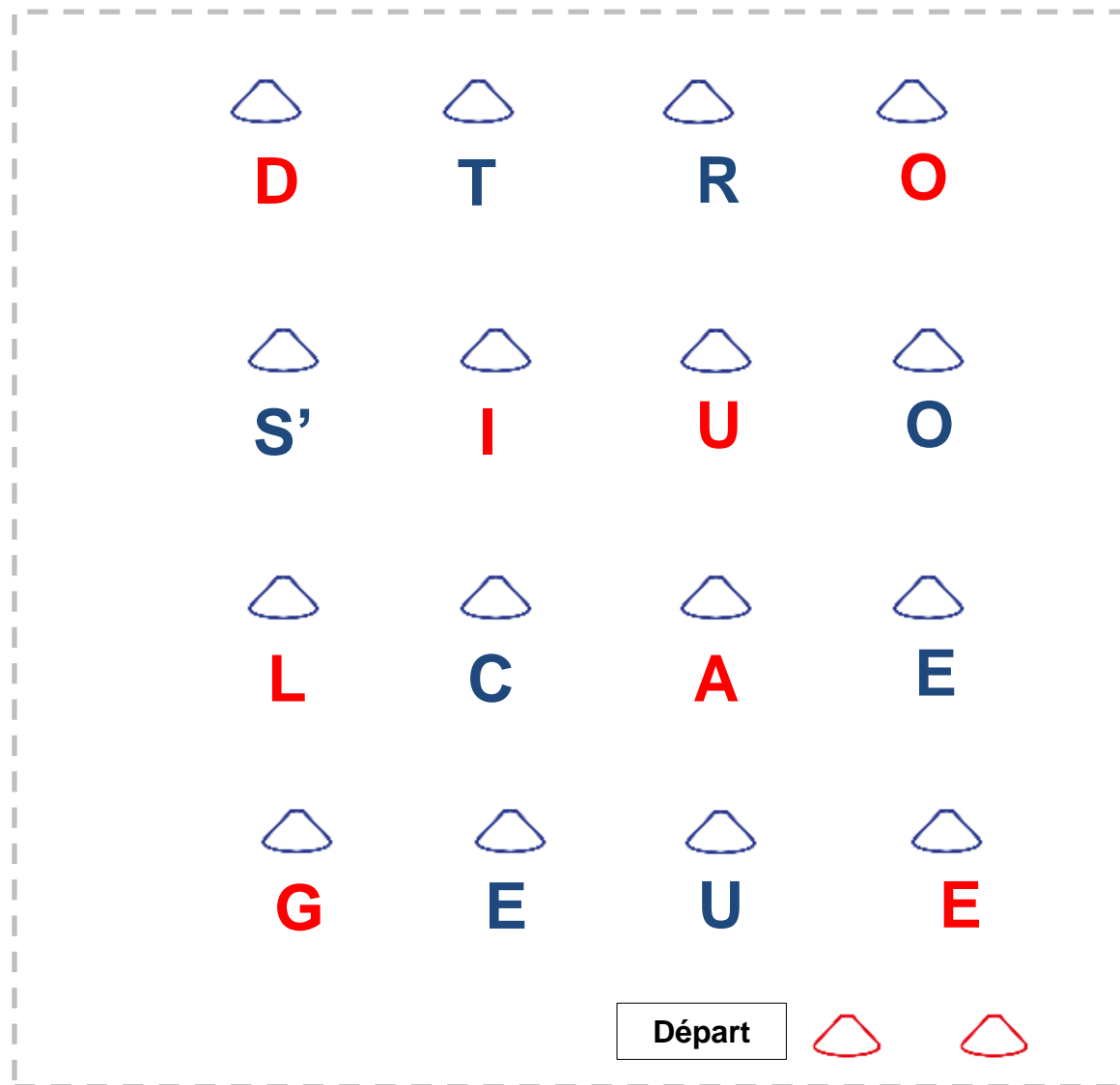


--	--	--	--	--	--	--	--

ON SE PARLE, ON SE CALME

ANNEXE 2 (JEU AVEC THÈME, à installer dès le JEU SANS THÈME)

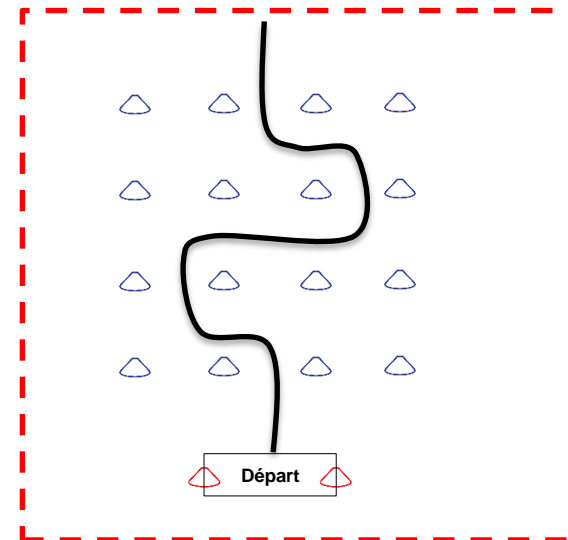
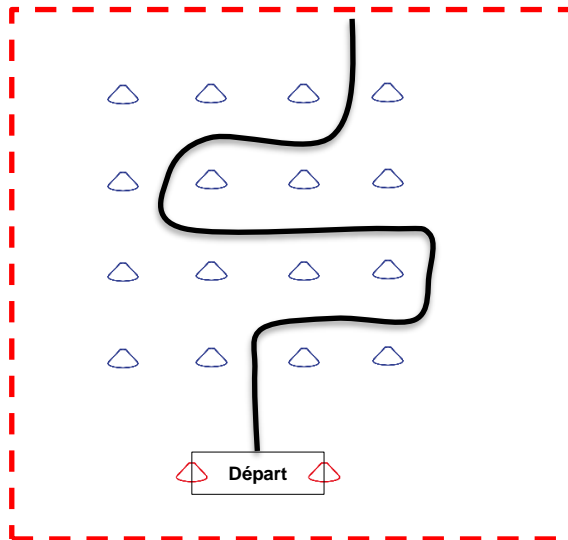
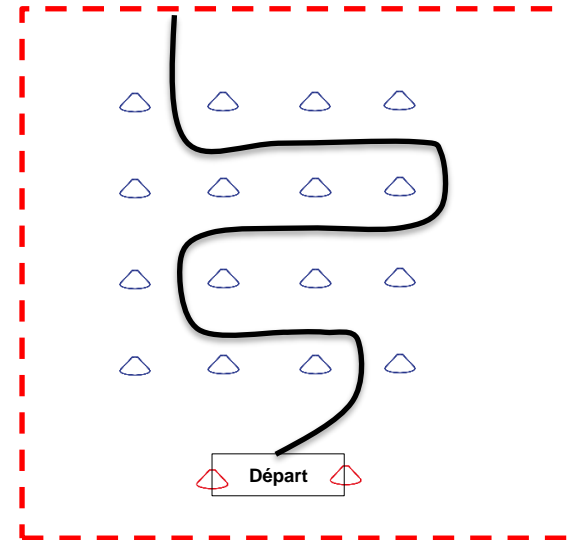
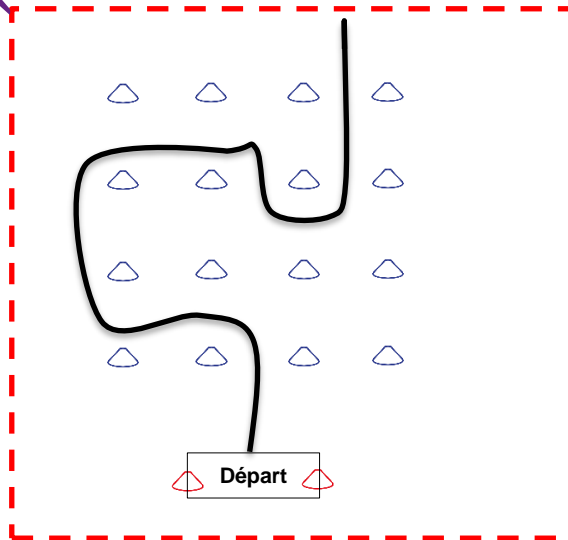
CONSEIL : Bien lire la séance pour anticiper le placement des lettres comme indiqué avant le début du jeu sans thème.



ON SE PARLE, ON SE CALME

ANNEXE 3 : CARTES « ORIENTATION » (JEU SANS THÈME)

CONSEIL : imprimer et découper autant de cartes que le nombre de sprinters.

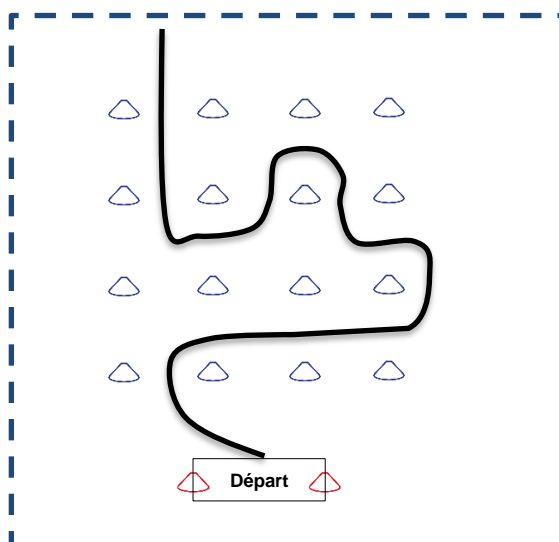
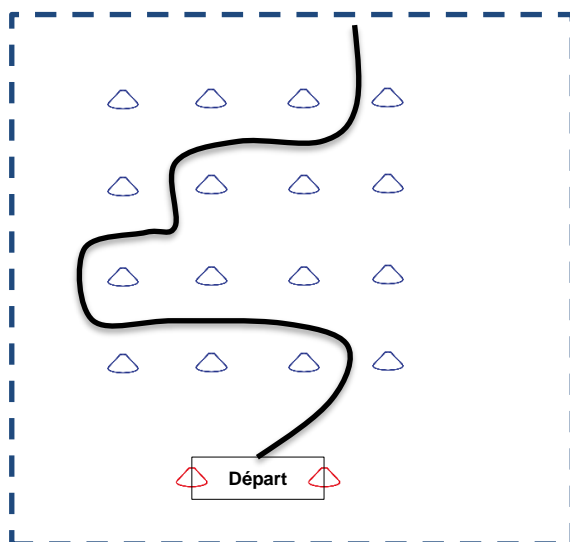
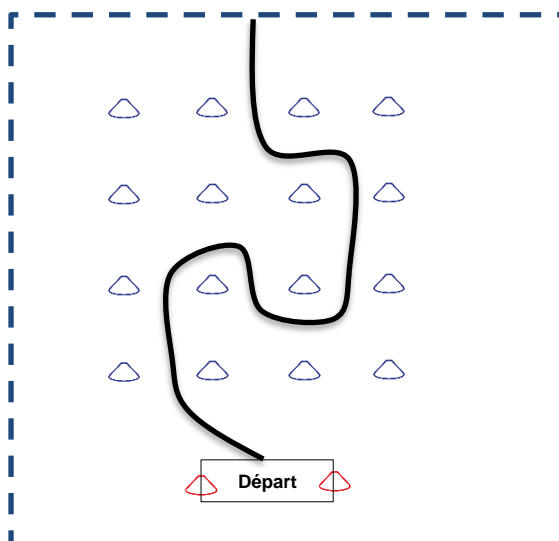
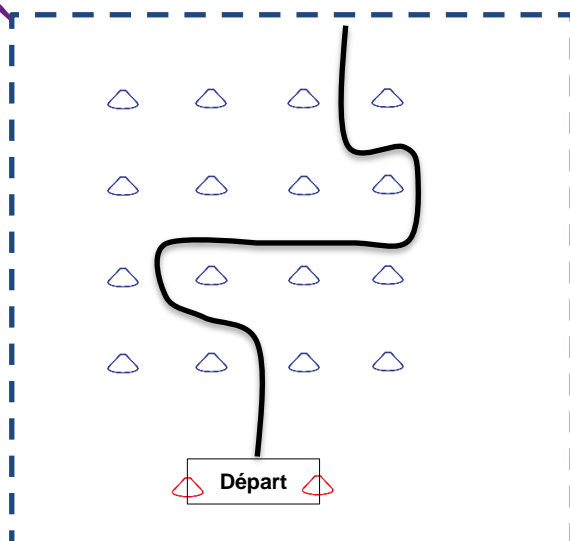


(À découper puis placer à la fin du parcours des sprinters, équipe rouge)

ON SE PARLE, ON SE CALME

ANNEXE 3 : CARTES « ORIENTATION » (JEU SANS THÈME)

CONSEIL : imprimer et découper autant de cartes que le nombre de sprintsers.

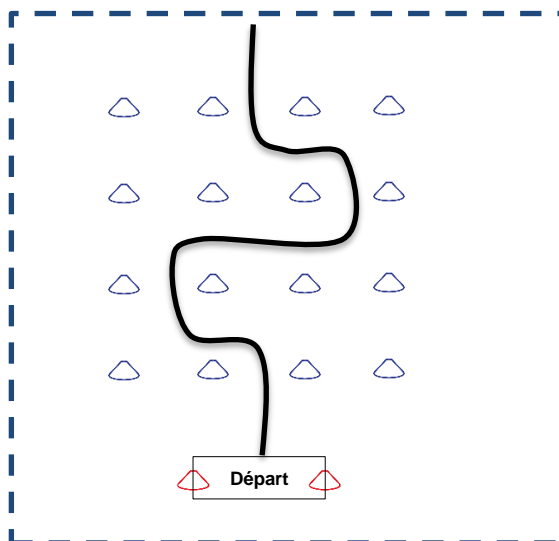
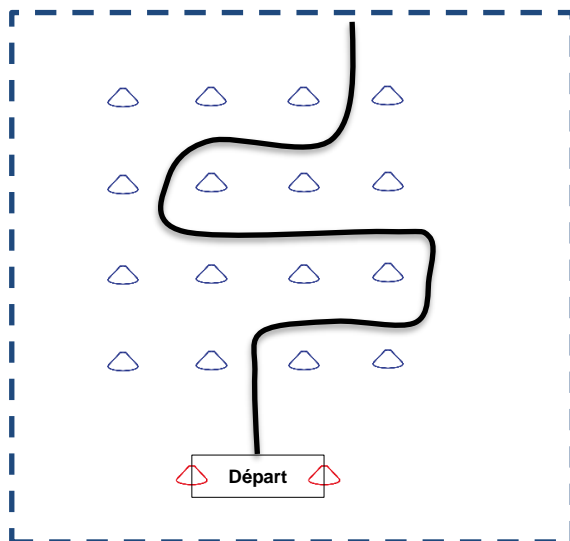
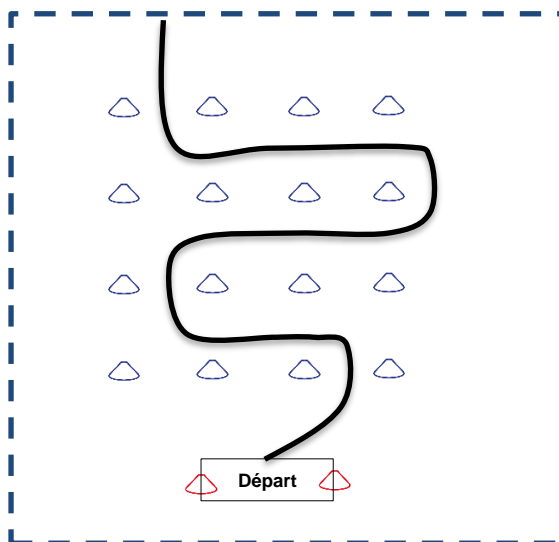
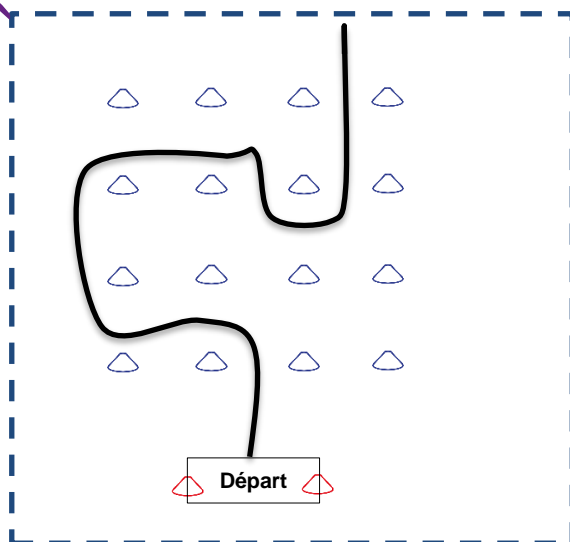


(À découper puis placer à la fin du parcours des sprintsers, équipe **bleue**)

ON SE PARLE, ON SE CALME

ANNEXE 3 : CARTES « ORIENTATION » (JEU SANS THÈME)

CONSEIL : imprimer et découper autant de cartes que le nombre de sprinters.



(À découper puis placer à la fin du parcours des sprinters, équipe **bleue**)

ON SE PARLE, ON SE CALME

ANNEXE 4 (JEU AVEC THÈME)

CONSEIL : mélanger les cartes, les sprinters passent plusieurs fois si nécessaire.



The image shows six 4x4 grids arranged in a 2x3 layout. Each grid is enclosed in a dashed border and contains a 4x4 array of blue triangles. At the bottom of each grid is a rectangular box labeled 'Départ' with two small triangles on either side. A red circle highlights a specific triangle in each grid, indicating the starting point for a path. The highlighted triangles are located at the following positions (row, column):

- Top-left grid: (2, 3)
- Top-middle grid: (2, 3)
- Top-right grid: (1, 2)
- Bottom-left grid: (3, 1)
- Bottom-middle grid: (3, 4)
- Bottom-right grid: (2, 1)

(À découper puis placer à la fin du parcours des sprinters, mot rouge)

ON SE PARLE, ON SE CALME

ANNEXE 4 (JEU AVEC THÈME)

CONSEIL : mélanger les cartes, les sprinters passent plusieurs fois si nécessaire.



(À découper puis placer à la fin du parcours des sprinters, mot rouge)

ON SE PARLE, ON SE CALME

ANNEXE 4 (JEU AVEC THÈME)

CONSEIL : mélanger les cartes, les sprinters passent plusieurs fois si nécessaire.



Each grid contains 16 blue triangles arranged in a 4x4 pattern. One triangle in each grid is circled in blue. Below each grid is a label 'Départ' with two red triangles pointing towards the grid.

(À découper puis placer à la fin du parcours des sprinters, mot **bleu**)

ON SE PARLE, ON SE CALME

ANNEXE 4 (JEU AVEC THÈME)

CONSEIL : mélanger les cartes, les sprinters passent plusieurs fois si nécessaire.



(À découper puis placer à la fin du parcours des sprinters, mot **bleu**)