Intervention d'apprentissage socio-émotionnel

BANQUE DE PLANS DE LEÇON

36 PLANS DE LEÇONS JOURNALIERS ET 24 HEBDOMADAIRES
POUR METTRE EN ŒUVRE UN PROGRAMME D'ASÉ EFFICACE

BOÎTE À OUTILS DES ESPACES DE BIEN-ÊTRE ET D'APPRENTISSAGE

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

© 2016 International Rescue Committee

Tous droits réservés.

International Rescue Committee
Siège de l'agence
122 East 42nd Street
New York, NY 10168
États-Unis
+212 551 3000

Rescue.org

Pour plus d'informations sur la boîte à outils des espaces de bien-être et d'apprentissage, veuillez contacter l'IRC à l'adresse children@rescue.org. Pour télécharger les ressources de la boîte à outils EBA, rendez-vous sur SHLS.rescue.org.

AVERTISSEMENT

Les opinions et les conclusions émises dans la boîte à outils des espaces de bien-être et d'apprentissage sont celles des auteurs, et ne reflètent pas nécessairement les opinions des agences américaines pour le développement international ni celles du gouvernement des États-Unis.

Table des matières

Introduction 7

Cadre et séquence d'ASÉ 8

Ouverture du parachute 17

Fermeture du parachute 18

Programmes quotidiens 19

Semaine 1 19

Semaine 1, leçon 1 Rencontrer mes camarades de classe 20

Semaine 1, leçon 2 Apprendre à connaître notre classe 27

Semaine 1, leçon 3 Créer une classe unie 35

Semaine 2 43

Semaine 2, leçon 1 Normes de salle de classe 44

Semaine 2, leçon 2 Créer des règles d'EBA 53

Semaine 2, leçon 3 Définir des conséquences 60

Semaine 3 68

Semaine 3, leçon 1 Pourquoi nous écoutons 69

Semaine 3, leçon 2 Pourquoi nous écoutons 75

Semaine 3, leçon 3 Écouter des instructions 82

Semaine 4 **88**

Semaine 4, leçon 1 Focaliser l'attention **89**

Semaine 4, leçon 2 Se parler à soi-même pour réussir **96**

Semaine 4, leçon 3 Stratégies pour focaliser l'attention **104**

Semaine 5 **110**

Semaine 5, leçon 1 Comprendre les impulsions **111**

Semaine 5, leçon 2 Nous maîtriser **117**

Semaine 5, leçon 3 Utiliser le contrôle des impulsions **122**

Semaine 6 **127**

Semaine 6, leçon 1 Se rappeler de ce que vous avez fait **128**

Semaine 6, leçon 2 Utiliser ce dont vous vous souvenez **135**

Semaine 6, leçon 3 Utiliser la mémoire pour raconter une histoire **141**

Semaine 7 **149**

Semaine 7, leçon 1 Évaluations **151**

Semaine 8 **163**

Semaine 8, leçon 1 Exprimer comment je me sens **164**

Semaine 8, leçon 2 Quand je ressens quoi **172**

Semaine 8, leçon 3 Sentiments agréables et désagréables **178**

Semaine 9 **184**

Semaine 9, leçon 1 Quand je ressens quoi **185**

Semaine 9, leçon 2 Comment je me sens quand... **192**

Semaine 9, leçon 3 Schémas de pensées négatives **197**

Semaine 10 **204**

Semaine 10, leçon 1 Pourquoi nous gérons nos sentiments **205**

Semaine 10, leçon 2 Stratégies d'apaisement **212**

Semaine 10, leçon 3 Calmer nos sentiments **218**

Semaine 11 **225**

Semaine 11, leçon 1 Évaluations **227**

Semaine 12 **238**

Semaine 12, leçon 1 Que ressentent-ils ? **239**

Semaine 12, leçon 2 Que ressentent-ils ? **245**

Semaine 12, leçon 3 Que ressentent-ils ? **254**

Plans hebdomadaires 260

Semaine 13 : Comprendre les sentiments des autres **260**

Semaine 14 : Réagir aux sentiments des autres **264**

Semaine 15 : Révision et évaluation **268**

Semaine 16 : Ce que je dis et fais affecte les autres **274**

Semaine 17 : Réagir aux accidents **278**

Semaine 18 : Construire une communauté scolaire positive **283**

Semaine 19 : Révision et évaluation **289**

Semaine 20 : Qui est un ami ? **295**

Semaine 21 : Se faire des amis **299**

Semaine 22 : Préserver des amitiés **303**

Semaine 23 : Coopération et travail d'équipe **307**

Semaine 24 : Harcèlement **311**

Semaine 25 : Révision et évaluation **315**

Semaine 26 : Identifier les problèmes **324**

Semaine 27 : Générer des solutions **330**

Semaine 28 : Mettre en pratique des comportements de résolution de conflit **334**

Semaine 29 : Révision et évaluation **340**

Semaine 30 : Identité de soi positive **347**

Semaine 31 : Définir des objectifs personnels et scolaires **352**

Semaine 32 : Atteindre vos objectifs et réflexion sur soi **357**

Semaine 33 : Révision et évaluation **363**

Semaine 34 : Révision des modules 2, 3, 4 **369**

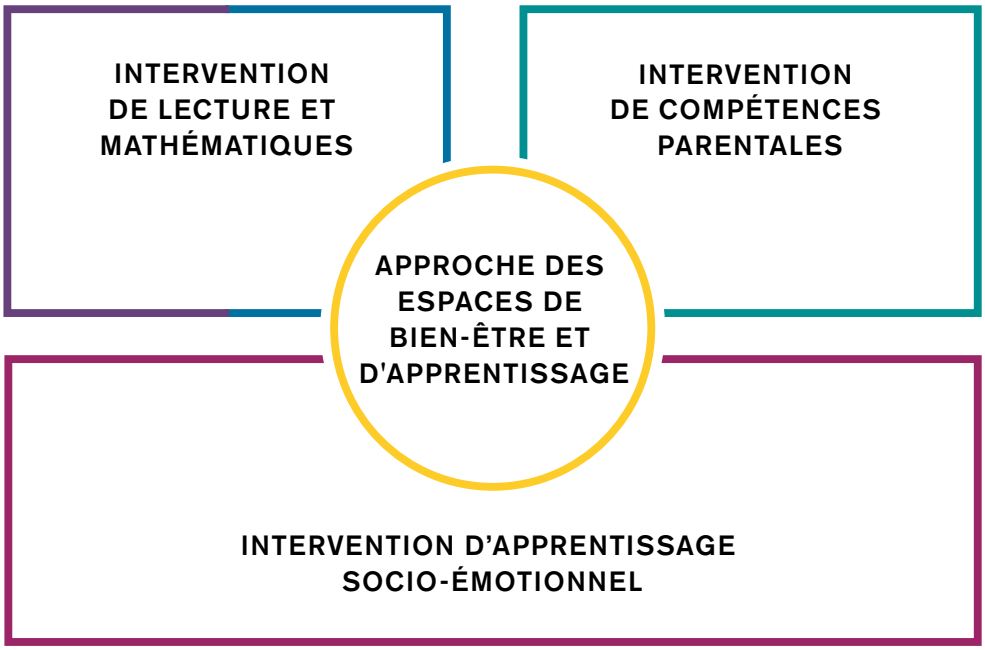
Semaine 35 : Révision des modules 5, 6, 7 **376**

Semaine 36 : Conclusions et définition d'objectifs à long terme **383**

Introduction

Bienvenue dans la banque de plans de leçon d'*apprentissage socio-émotionnel* en espace de bien-être et d'apprentissage ! Ce document contient les plans de leçon journaliers et hebdomadaires qui doivent être utilisés par les facilitateurs afin d'animer les sessions d'ASÉ de 30 minutes dans un espace de bien-être et d'apprentissage (EBA). Il comporte également les documents clés nécessaires à la mise en œuvre, y compris le cadre et la séquence d'ASÉ, et les instructions pour les activités de début et de fin des sessions d'ASÉ.

L'intervention d'ASÉ est l'une des quatre composantes de la boîte à outils EBA. Comme illustré dans le diagramme ci-dessous, l'approche EBA, l'intervention de lecture et mathématiques, l'intervention de compétences parentales et l'intervention d'ASÉ sont complémentaires. Elles contribuent toutes à un objectif global : la **sécurité, le bien-être et l'apprentissage des enfants en situation d'urgence.**



Cadre et séquence d'ASÉ

Niveau : 6 à 11 ans | **Compétences :** fortification mentale (FM), régulation des émotions (RE), habiletés sociales positives (HSP), résolution de conflit (RC), persévérance (P)

ESPRIT PRÉSENT

L'esprit présent est abordé dans chaque leçon, pour l'ensemble du cadre et de la séquence d'ASÉ.	**Objectifs :** **En utilisant l'esprit présent, les enfants devraient être capables de…** ▪ Comprendre les avantages et l'utilisation de l'esprit présent dans leurs vies (FM) ▪ Démontrer des stratégies d'esprit présent telles que respirer lentement, s'asseoir en silence et visualiser (FM)

MODULE 1 : INTRODUCTION

Semaine	Sujet	Compétences	Objectifs : Les enfants devraient être capables de…	Exemples d'activités
1	**Apprendre à connaître leurs camarades et leur salle de classe**	Fortification mentale ; Habiletés sociales positives	▪ Nommer leurs camarades de classe (HSP) ▪ Décrire comment les personnes peuvent être semblables et différentes (HSP) ▪ Se décrire avec plusieurs caractéristiques, capacités et accomplissements de base (P) ▪ Citer et suivre les règles de salle de classe (par exemple, comment demander la permission d'aller aux toilettes, passer d'une activité à une autre, etc.) (FM) ▪ Démontrer la capacité de lever la main et attendre la permission de l'enseignant avant de parler (FM)	▪ Jeux de nom : « Charade de noms », « Passer la balle » ▪ Présenter des objets qui sont importants pour chaque élève ▪ Dessiner et présenter des images de soi, de ce que l'on aime et de ses réussites ▪ Présentations en binômes ▪ Trouver des camarades de classe avec des points communs/différences ▪ Dessiner des mains
2	**Normes de salle de classe**	Fortification mentale ; Habiletés sociales positives	▪ Écouter respectueusement (contact visuel approprié selon l'âge et la culture, hochement de tête, questions de clarification) les réflexions des autres et partager leurs propres pensées (HSP) ▪ Démontrer la capacité à se rappeler des normes de salle de classe (FM) ▪ Comprendre les exigences de sécurité dans la salle de classe (FM) ▪ Créer des règles de salle de classe et d'école et en discuter (FM) ▪ Suivre les règles de salle de classe et d'école (FM) ▪ Décrire les conséquences de l'infraction des règles d'école ou de salle de classe (FM) ▪ Comprendre et démontrer des capacités d'organisation (FM)	▪ Jouer au jeu de « l'objet mystère » avec des objets de la salle de classe ▪ Discussion sur ce que sont les règles et pourquoi elles sont importantes ▪ Co-créer des règles de salle de classe sur des étoiles en papier ▪ Scénarios expliquant les conséquences du non-respect de règles ▪ Partager les « normes de salle de classe » ▪ Créer un « organisateur »

MODULE 2 : COMMENT APPRENDRE

Semaine	Sujet	Compétences	Objectifs : Les enfants devraient être capables de…	Exemples d'activités
3	**Apprendre à écouter**	Fortification mentale	▪ Nommer et démontrer les règles d'écoute en groupe, y compris parler à son tour et être respectueux (FM, HSP) ▪ Démontrer des compétences d'écoute avec attention (FM) ▪ Comprendre comment écouter affecte l'apprentissage (FM)	▪ Discuter des règles d'écoute ▪ Démontrer la valeur de l'écoute en faisant parler tout le monde en même temps ▪ Raconter une histoire sur la valeur de l'écoute ▪ Écoute en binôme guidée et partage avec le groupe ▪ D'accord/Pas d'accord sur la valeur de l'écoute ▪ Écouter et dessiner ▪ Professeur Dit
4	**Garder votre concentration**	Fortification mentale	▪ Identifier les stratégies pour focaliser l'attention (FM) ▪ Identifier les distractions en classe (FM) ▪ Démontrer des compétences d'attention (FM)	▪ Chanter en groupes en même temps et utiliser des stratégies pour focaliser l'attention ▪ Pratiquer la respiration par le ventre, le discours intérieur, l'agitation contrôlée ▪ Utiliser des stratégies pour focaliser l'attention en dessinant ▪ Faire des activités physiques à l'aide de stratégies pour focaliser l'attention ▪ « Jeu du miroir » pour suivre les mouvements d'un partenaire
5	**Se maîtriser**	Fortification mentale ; Régulation des émotions	▪ Démontrer la capacité de lever la main et attendre la permission de l'enseignant avant de parler (FM) ▪ Démontrer la capacité de s'asseoir et rester immobiles (FM, RE) ▪ Démontrer la capacité de se mettre en rang et en cercle sans faire de bruit, en groupe (FM, HSP)	▪ Discuter de l'importance de contrôler ses impulsions ▪ Scénarios dans lesquels on doit contrôler les impulsions ▪ Discuter des stratégies et les mettre en pratique ▪ Quand/Où former un rang et un cercle : pratiquer et discuter ▪ Danse de la statue
6	**Fortification mentale**	Fortification mentale	▪ Démontrer la capacité d'alterner entre des activités similaires ▪ Démontrer des capacités d'attention, de mémoire et de contrôle des impulsions (FM) ▪ Démontrer la capacité à retenir des informations à l'aide de la mémoire à court terme (FM) ▪ Comprendre le déroulé et la progression d'événements (FM) ▪ Démontrer la capacité à organiser des événements dans l'ordre (FM)	▪ Copains de la poignée de main dansée ▪ Activité de mémoire menée par l'enseignant avec activité à plusieurs étapes ▪ Jeux de mémoire (avec cartes, etc.) ▪ Partage de groupe pour se souvenir de ce qu'ils ont appris ▪ Mettre en ordre les images d'une histoire que l'enseignant lit à voix haute
7	**Semaine d'évaluation**	Fortification mentale ; Régulation des émotions	Maîtriser tous les objectifs d'apprentissage des semaines 3, 4, 5 et 6	▪ Règles d'écoute active ▪ Dessiner en écoutant ▪ Écrire les stratégies pour focaliser l'attention ▪ Dessiner une flèche vers le haut/bas pour décrire quand contrôler ses impulsions ▪ Se mettre en rang ▪ Danse de la statue ▪ Mimes ▪ Copains de poignée de main

MODULE 3 : MES SENTIMENTS

Semaine	Sujet	Compétences	Objectifs : Les enfants devraient être capables de…	Exemples d'activités
8	**Quels sont mes sentiments ?**	Régulation des émotions	▪ Identifier les indices physiques de leur corps qui les aident à identifier et nommer leurs sentiments, y compris l'inquiétude (RE) ▪ Nommer différents sentiments : joie, solitude, peur, ennui, colère, tristesse, détresse, surprise, force, fierté, crainte, bonheur, inquiétude, timidité, angoisse, fatigue, amour (RE) ▪ Identifier des sentiments agréables et désagréables (RE)	▪ Associer des émotions à des visages ▪ Pratiquer des déclarations « Je me sens… » (en cercle) ▪ Dessiner vos sentiments ▪ Jeux de rôle d'émotions agréables/ désagréables ▪ Pouce dressé/pouce baissé pour les sentiments agréables/désagréables
9	**Prévoir mes sentiments**	Régulation des émotions	▪ Nommer des sentiments de base à partir d'indices environnementaux, situationnels et/ou physiques (RE) ▪ Décrire comment différentes situations les font ressentir (RE) ▪ Identifier les situations qui nécessitent l'utilisation de stratégies de gestion des émotions (RE, RC, HSP)	▪ Associer les émotions à des dessins ▪ Scénarios avec réponses émotionnelles/ Régulation des émotions ▪ Dessiner sur le thème de « Lorsque je me sens… » ▪ Jeux de rôle de différents sentiments ▪ Thermomètre des sentiments ▪ Discussion et mise en pratique de la transformation de modèles de pensée négatifs
10	**Gérer mes sentiments**	Régulation des émotions	▪ Comprendre que les émotions sont liées au comportement (RE) ▪ Identifier un adulte et/ou un proche à qui parler lorsqu'ils éprouvent des sentiments forts (RE, HSP) ▪ Identifier des moyens appropriés d'exprimer différents sentiments (RE) ▪ Identifier et mettre en pratique la respiration par le ventre comme technique d'apaisement (RE) ▪ Identifier et mettre en pratique la méthode du « je m'arrête et j'identifie mon sentiment » comme technique d'apaisement (CE)	▪ Découvrir et mettre en pratique différentes stratégies : respiration par le ventre, compter jusqu'à 10, l'agitation contrôlée, fredonner ▪ Créer une boîte à outils pour calmer ses émotions ▪ Sauter en étoile et utiliser des stratégies d'apaisement ▪ Scénarios et jeux de rôle de régulation des émotions ▪ Associer des stratégies et des scénarios
11	**Semaine de révision et d'évaluation**	Fortification mentale ; Régulation des émotions	Maîtriser tous les objectifs d'apprentissage des semaines 8, 9 et 10	▪ Cartes des sentiments ▪ Passer le sentiment ▪ Dessiner mon sentiment ▪ Scénarios de sentiment ▪ Transformation de modèles de pensées négatifs ▪ Revoir les stratégies pour calmer ses émotions ▪ Associer des stratégies et des scénarios

MODULE 4 : LES SENTIMENTS DES AUTRES

Semaine	Sujet	Compétences	Objectifs : Les enfants devraient être capables de…	Exemples d'activités
12	**Identifier les sentiments des autres**	Habiletés sociales positives	▪ Nommer et reconnaître les sentiments des autres (HSP) ▪ Utiliser des indices physiques, verbaux et situationnels pour déterminer ce que les autres ressentent (HSP)	▪ Apprendre des indices physiques, verbaux et situationnels pour comprendre les sentiments des autres ▪ Charades des émotions ▪ Jeux de rôle ou études de cas pour identifier les émotions et les réactions émotionnelles des autres ▪ Identifications des émotions de personnages dans le cadre d'une histoire
13	**Comprendre les sentiments des autres**	Habiletés sociales positives	▪ Comprendre l'importance de comprendre les sentiments des autres (HSP) ▪ Démontrer que différentes personnes peuvent avoir différents sentiments dans la même situation (HSP) ▪ Prédire comment les autres pourraient se sentir à la suite de leurs actions ou de celles d'autrui (HSP)	▪ Associer des visages et des sentiments ▪ Scénarios afin d'identifier quelqu'un avec une réaction émotionnelle différente ▪ Identifier dans des histoires différents sentiments et pourquoi ils sont éprouvés ▪ Jeu de rôle de réponses émotionnelles ▪ Lancer de la balle des réactions émotionnelles
14	**Réagir aux sentiments des autres**	Habiletés sociales positives	▪ Réagir aux sentiments et au point de vue des autres personnes selon leurs expressions faciales et gestes (HSP) ▪ Démontrer la capacité de se mettre à la place de quelqu'un d'autre (HSP) ▪ Déterminer des réactions respectueuses face à différents scénarios (HSP) ▪ Démontrer du respect pour ce qui appartient aux autres (HSP)	▪ Apprendre les 4 sens de l'empathie ▪ Dessiner ou écrire un scénario où l'on utilise l'empathie ▪ Jeux de rôle ou études de cas pour identifier les émotions et les réactions émotionnelles des autres ▪ Définir et mettre en pratique la prise de perspective
15	**Semaine de révision et d'évaluation**	Fortification mentale ; Régulation des émotions ; Habiletés sociales positives	Maîtriser tous les objectifs d'apprentissage des semaines 12, 13 et 14	▪ Charades des sentiments ▪ Loto des sentiments ▪ Sketchs des sentiments ▪ Passer le sentiment ▪ Dessiner les 4 sens de l'empathie ▪ Histoire sur le désaccord et la prise de perspective

MODULE 5 : COMMENT MES ACTIONS AFFECTENT LES AUTRES

Semaine	Sujet	Compétences	Objectifs : Les enfants devraient être capables de…	Exemples d'activités
16	**Ce que je dis et fais affecte les autres**	Fortification mentale ; Régulation des émotions ; Habiletés sociales positives	▪ Comprendre que chaque action a des conséquences (FM, RE, HSP) ▪ Identifier les conséquences positives ou négatives de leurs comportements et actions, sur eux-mêmes et les autres personnes (FM, RE, HSP) ▪ Identifier les conséquences positives ou négatives de leurs paroles sur les autres personnes (FM, RE, HSP) ▪ Comprendre comment leurs actions affectent les personnes qui s'occupent d'eux (FM, HSP)	▪ Zip-Zap-Zop ▪ Qui suis-je ? Action–Réaction ▪ Sketchs de scénarios en jouant le rôle d'un adulte qui s'occupe d'eux ▪ Dessiner un réseau d'adultes qui s'occupent d'eux ▪ D'accord/Pas d'accord avec les réactions aux scénarios
17	**Réagir aux accidents**	Habiletés sociales positives	▪ Identifier ce qu'il faut dire lorsqu'ils font quelque chose par accident (HSP, RE) ▪ Démontrer la capacité de s'excuser et admettre un accident (HSP)	▪ Discuter de la définition d'un accident ▪ Histoire sur un accident et ses conséquences ▪ Scénarios et jeux de rôle pour réagir à un accident ▪ Mettre en pratique comment s'excuser et admettre un accident
18	**Construire une communauté scolaire positive**	Habiletés sociales positives ; Persévérance	▪ Identifier les forces de leur famille, de leurs proches, de l'école et de leur communauté (HSP) ▪ Expliquer comment les membres de leur famille, leurs proches, le personnel scolaire et les membres de leur communauté peuvent contribuer à la réussite scolaire et soutenir une attitude responsable (HSP, P) ▪ Démontrer la capacité de respecter leurs droits et ceux des autres (HSP) ▪ Identifier et exécuter des rôles et comportements qui participent à leur bien-être personnel et à celui de la classe (HSP)	▪ Faire une couverture des forces de la communauté ▪ Dessiner un « écosystème » de la communauté ▪ Dresser une carte des services d'assistance disponibles ▪ Marcher en confiance ▪ Jeux de rôle avec différents membres de la communauté ▪ Définir et classifier les droits et responsabilités
19	**Semaine de révision et d'évaluation**	Fortification mentale ; Régulation des émotions ; Habiletés sociales positives	Maîtriser tous les objectifs d'apprentissage des semaines 16, 17 et 18	▪ Action–Réaction ▪ Réactions positives ou négatives ▪ Réactions aux accidents ▪ Scénarios d'accident ▪ Cercle de compliments ▪ Traits de confiance

MODULE 6 : SE FAIRE DES AMIS

Semaine	Sujet	Compétences	Objectifs : Les enfants devraient être capables de…	Exemples d'activités
20	**Qui est un ami ?**	Habiletés sociales positives	▪ Comprendre l'importance des amitiés et comment elles créent un sentiment d'appartenance et de soutien (HSP) ▪ Identifier différentes caractéristiques indiquant qu'une personne est un ami (HSP) ▪ Identifier leurs amis (HSP)	▪ Dessiner des amis ▪ Sélectionner les caractéristiques d'un ami parmi un ensemble de caractéristiques ▪ Dessiner une carte d'amitié ▪ Créer des fleurs d'amitié ▪ Raconter une histoire sur des amis improbables
21	**Commencer une amitié**	Habiletés sociales positives	▪ Démontrer un comportement accueillant et chaleureux (qui peut modifier le comportement de quelqu'un) (HSP) ▪ Montrer comment inviter quelqu'un à jouer en réponse à des scénarios (HSP) ▪ Commencer à jouer de manière appropriée (HSP) ▪ Interagir avec les autres lors de jeux (HSP) ▪ Établir et entretenir des amitiés (HSP)	▪ Discussion pour comprendre que tous les humains ont les mêmes besoins, et qu'il faut donc traiter les autres personnes comme on aimerait qu'elles nous traitent ▪ Jeu de rôle : devenir ami avec un nouvel élève ▪ Pratiquer les compétences de conversation ▪ Des petits groupes s'entraînent à rejoindre un jeu
22	**Préserver des amitiés**	Habiletés sociales positives	▪ Décrire les qualités positives des autres (HSP) ▪ Identifier et démontrer des manières de montrer de la compassion et de l'empathie pour les autres, y compris écouter, aider et parler gentiment (HSP, RE)	▪ Créer une recette de l'amitié ▪ Lancer la balle en cercle en disant un compliment ▪ Mettre en pratique les comportements d'attention, de partage, de pardon et de coopération ▪ Travailler ensemble en identifiant les besoins de l'autre
23	**Coopération et travail d'équipe**	Habiletés sociales positives	▪ Démontrer la capacité de travailler avec d'autres (HSP) ▪ Comprendre les différents rôles d'un groupe (HSP) ▪ Démontrer des manières de négocier et d'arriver à un compromis (HSP)	▪ Garder le ballon en l'air ▪ Nœud humain ▪ Mise en pratique/discussion de groupe avec différents rôles assignés ▪ Jeux de rôle ou mise en pratique en binôme sur la négociation et le compromis
24	**Harcèlement**	Résolution de conflit	▪ Développer et démontrer des compétences permettant de reconnaître et de gérer les intimidateurs (RC) ▪ Identifier comment les autres influencent leurs comportements et décisions (RC, HSP)	▪ Mettre en pratique les stratégies pour dire « non » ▪ Lire à haute voix des histoires sur le harcèlement ▪ Dessiner pour expliquer comment combattre la pression de groupe négative ▪ Créer une « liste anti-intimidateur »
25	**Semaine de révision et d'évaluation**	Fortification mentale ; Régulation des émotions ; Habiletés sociales positives	Maîtriser tous les objectifs d'apprentissage des semaines 20, 21, 22, 23 et 24	▪ Dessiner votre ami ▪ Quelles sont les caractéristiques des amis ▪ Fleurs d'amitié ▪ Les 3 C ▪ Cercle de compliments ▪ Amis improbables ▪ Dessiner ensemble ▪ Comportements d'intimidation ▪ Dessins animés d'influence

MODULE 7 : RÉSOUDRE LES PROBLÈMES AVEC LES AUTRES

Semaine	Sujet	Compétences	Objectifs : Les enfants devraient être capables de…	Exemples d'activités
26	**Identifier les problèmes**	Résolution de conflit	▪ Identifier les problèmes et conflits habituellement rencontrés par leurs proches (RC) ▪ Utiliser des mots pour décrire les problèmes présentés dans des scénarios (RC) ▪ Présenter un problème sans mettre personne en cause (RC, HSP)	▪ Raconter une histoire sur un problème ▪ Scénarios où les enfants identifient des problèmes ▪ Mise en pratique de la présentation de problème sans mise en cause ▪ Associer les causes et effets en cas de conflit ▪ Déterminer si différentes situations peuvent entraîner un conflit
27	**Générer des solutions**	Résolution de conflit	▪ Identifier les approches pour résoudre les conflits de manière constructive (approche en 3 étapes : s'arrêter, penser, agir) (RC) ▪ Générer des solutions aux problèmes présentés dans des scénarios (RC, P)	▪ Dessiner des images sur le thème « S'arrêter–Penser–Agir » ▪ S'arrêter pendant une danse ▪ Brainstorming d'alternatives au conflit ▪ Développer des plans d'action en cas de problème
28	**Mettre en pratique des comporte-ments de résolution de conflit**	Résolution de conflit	▪ Identifier les compétences utilisées dans la résolution de conflit (RC) ▪ S'excuser et proposer de réparer les torts (RC, HSP) ▪ Appliquer les étapes de résolution de problème aux conflits entre proches (RC, P) ▪ Définir et différencier le partage, l'échange et le jeu à tour de rôle en tant que solutions équitables lorsque deux enfants veulent jouer avec la même chose (RC, HSP)	▪ Imaginer des solutions gagnant-gagnant grâce à la méthode « penser et partager avec un partenaire » ▪ Tiré d'un chapeau – Définir les problèmes et sélectionner des alternatives ▪ Mettre en pratique la méthode « S'arrêter–Penser–Agir » dans des jeux de rôle ▪ S'entraîner à regarder et écouter ▪ Mettre en pratique les affirmations en « Je »
29	**Semaine de révision et d'évaluation**	Fortification mentale ; Régulation des émotions ; Habiletés sociales positives ; Résolution de conflit	Maîtriser tous les objectifs d'apprentissage des semaines 26, 27 et 28	▪ Les 5 questions : qui, quoi, où, quand et pourquoi ▪ Jeu des reproches ▪ S'arrêter–Penser–Agir ▪ Scénarios de conflit ▪ Regarder et écouter ▪ Jeu de rôle de résolution de conflit

MODULE 8 : ACCOMPLIR SES OBJECTIFS

Semaine	Sujet	Compétences	Objectifs : Les enfants devraient être capables de…	Exemples d'activités
30	**Identité de soi positive**	Régulation des émotions ; Persévérance	▪ Développer un sentiment d'appartenance (RE) ▪ Se décrire avec plusieurs caractéristiques de base (P) ▪ Montrer de l'enthousiasme et de la curiosité en tant qu'apprenants (P) ▪ Se définir en tant qu'apprenants (P) ▪ Afficher de l'optimisme et un sentiment d'eux-mêmes positif (P)	▪ Dessiner une image de soi avec des caractéristiques ▪ Lancer de la balle à compliment ▪ D'accord/Pas d'accord avec les caractéristiques des apprenants ▪ Faire un brainstorming sur les forces et faiblesses, et les associer
31	**Définir des objectifs personnels et scolaires**	Persévérance	▪ Décrire pourquoi l'apprentissage est important pour que les enfants atteignent leurs objectifs personnels (P) ▪ Définir des objectifs personnels et scolaires (P)	▪ Raconter une histoire sur l'établissement d'objectifs ▪ Jouer ce que vous voulez être ▪ Définir des objectifs scolaires individuels ▪ « Pièce de théâtre gelée » sur les étapes pour atteindre ses objectifs ▪ Dessiner des images sur la réalisation d'objectifs
32	**Atteindre vos objectifs et réflexion sur soi**	Persévérance	▪ Identifier des stratégies pour atteindre leurs objectifs (P) ▪ Diviser leurs objectifs en étapes gérables (P) ▪ Suivre des étapes pour atteindre leurs objectifs personnels et scolaires (P) ▪ Réfléchir aux stratégies utilisées pour atteindre leurs objectifs (P) ▪ Faire preuve de persévérance en tant qu'apprenants (P)	▪ Remplir un plan de réalisation d'objectif ▪ Créer une « recette de la réussite » ▪ Élaborer des plans pour atteindre des objectifs ▪ Activités autour de « ce que vous voulez être en grandissant » ▪ Penser, s'associer et partager sur la réalisation d'un objectif
33	**Semaine de révision et d'évaluation**	Fortification mentale ; Régulation des émotions ; Habiletés sociales positives ; Résolution de conflit ; Persévérance	Maîtriser tous les objectifs d'apprentissage des semaines 30, 31 et 32	▪ Qui suis-je ? ▪ Forces et faiblesses ▪ Fixer un objectif ▪ Pièce de théâtre gelée du futur ▪ Recette d'objectif ▪ PRO

MODULE 9 : REGARDER DERRIÈRE ET ALLER DE L'AVANT

Semaine	Sujet	Compétences	Objectifs : Les enfants devraient être capables de…	Exemples d'activités
34	**Révision**	Fortification mentale ; Régulation des émotions ; Habiletés sociales positives ; Résolution de conflit ; Persévérance	▪ Maîtriser tous les objectifs d'apprentissage des semaines 2, 3, 4 et 5	▪ Entraînement en binôme – Écoute active ▪ Scénarios et sélection de stratégies pour concentrer l'attention ▪ Cartes des sentiments ▪ Révision et scénarios de la boîte à outils des sentiments apaisants ▪ Jouer à « Passer le sentiment » ▪ Revoir et mettre en pratique les 4 sens de l'empathie
35	**Révision**	Fortification mentale ; Régulation des émotions ; Habiletés sociales positives ; Résolution de conflit ; Persévérance	▪ Maîtriser tous les objectifs d'apprentissage des semaines 6, 7 et 8	▪ Réfléchir à la manière dont ses actions affectent les autres par la méthode « penser, s'associer, partager » ▪ Scénarios d'accident ▪ Revoir la couverture des forces de la communauté ▪ Déclarations d'accord/pas d'accord d'amitié ▪ Mettre en pratique la conversation par binôme ▪ Dessiner des façons de gérer le harcèlement ▪ Revoir la méthode « S'arrêter–Penser–Agir » ▪ Jeu de rôle de résolution de conflit
36	**Fixer des objectifs à long terme**	Fortification mentale ; Régulation des émotions ; Habiletés sociales positives ; Résolution de conflit ; Persévérance	▪ Discuter de leurs espoirs pour le futur (P, RE) ▪ Élaborer un plan pour atteindre leurs objectifs à long terme (P)	▪ Fixer un objectif à long terme ▪ Créer un PRO pour l'objectif ▪ Se dessiner et comparer son dessin avec d'anciens dessins, puis en discuter en classe ▪ Cercle de compliments ▪ Souhaits et remerciements

Ouverture du parachute

OBJECTIFS

À la fin de cette activité, les enfants seront en mesure de :

- Être calmes et prêts à se concentrer sur la leçon d'ASÉ.
- Comprendre la routine de l'ouverture du parachute au début de chaque session d'ASÉ.

MESSAGE CLÉ

Débuter chaque session d'ASÉ avec l'ouverture du parachute permet d'établir une routine favorisant un environnement sûr, prévisible et encourageant, ce qui les aide à se préparer aux activités d'ASÉ qui vont suivre.

Étapes à suivre

Activité : Ouverture du parachute | **Durée :** 15 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Demandez aux enfants de former un cercle.

2. Donnez les consignes de l'activité d'**ouverture du parachute** aux enfants.

3. **DITES >**
   - *Au milieu du cercle, il y a un parachute plié imaginaire. Savez-vous ce qu'est un parachute ?*
   - *Ce parachute est notre « espace sûr ». Tout ce qui se passe lorsque le parachute est ouvert est confidentiel. Cela veut dire que ça reste dans notre espace sûr. Nous ne jugeons personne, et nous ne nous moquons de personne dans notre espace sûr. C'est un endroit où tout le monde peut exprimer ses émotions et participer en toute sécurité.*
   - *Comme le parachute est plié, nous devons l'ouvrir. Venez au centre, et rapprochez-vous les uns des autres. Tout le monde doit prendre un coin et l'ouvrir pour former un grand cercle.*
   - *Chacun va faire comme s'il avait un triangle avec une couleur différente. Cette couleur représente comment vous vous sentez aujourd'hui. Réfléchissez un instant à la couleur que vous avez. Nous allons maintenant révéler notre couleur chacun notre tour.*

CONSEIL > S'ILS ne savent pas ce qu'est un parachute, expliquez-le avec un dessin, ou dites que c'est comme un grand parapluie.

4. Dites votre couleur, puis demandez à tout le monde de révéler sa couleur.

5. **DITES > LE** *parachute est toujours présent dans notre EBA. Rappelez-vous que le parachute est un espace sûr dans lequel tout est confidentiel et où chacun peut exprimer ses émotions et participer en toute sécurité. À la fin de la session d'ASÉ, il sera fermé.*

Fermeture du parachute

OBJECTIFS

À la fin de cette activité, les enfants seront en mesure de :

- Se sentir calmes et positifs.
- Comprendre la routine de la fermeture du parachute à la fin de chaque session d'ASÉ.

MESSAGE CLÉ

Terminer chaque session d'ASÉ par la fermeture du parachute permet d'établir une routine qui favorise un environnement sûr, prévisible et encourageant pour les enfants. Cela permet d'apaiser les émotions et de finir la session sur une note positive.

Étapes à suivre

Activité : Fermeture du parachute | **Durée :** 15 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Demandez à tous les enfants de former un cercle autour du parachute.

2. **DITES >**
   - *Avant de fermer le parachute, nous devons nous débarrasser des mauvais sentiments. Secouons nos corps pour envoyer nos mauvais sentiments dans le parachute, et pour ne garder que les bons sentiments.*
   - *Maintenant, le parachute est rempli de tous les mauvais sentiments. Pour se débarrasser des mauvais sentiments, il faut soulever le parachute. Chaque fois qu'on le soulève, tous nos mauvais sentiments disparaissent. Lorsqu'ils sont en l'air, ils disparaissent et ne laissent la place qu'aux bons sentiments. Secouez 10 fois le parachute imaginaire vers le haut et le bas, en comptant tous à voix haute.*
   - *Chacun possède son propre triangle de couleur différente dans le parachute. Cette couleur représente comment vous vous sentez maintenant. Réfléchissez un instant à la couleur que vous avez. Nous allons maintenant révéler notre couleur chacun notre tour.*

CONSEIL > MONTREZ comment secouer son corps.

3. Dites votre couleur, puis demandez à tout le monde de révéler sa couleur.

4. **DITES >**
   - *Placez-vous au bord du parachute, sur vos triangles. Imaginez que vous recevez les bons sentiments et la couleur des triangles de chacun, comme s'ils pleuvaient sur vous et recouvraient tout votre corps.*
   - *Roulez le parachute jusqu'au centre pour le replier, en vous rencontrant au milieu du cercle. Plaçons le parachute ici.*

CONSEIL > IDENTIFIEZ un endroit défini pour y ranger le parachute imaginaire chaque jour.

5. **DITES > CE** *parachute restera en sécurité ici, et nous le rouvrirons lors de notre prochaine session d'ASÉ.*

PROGRAMMES QUOTIDIENS

Semaine 1

Compétences : fortification mentale,
habiletés sociales positives

Semaine 1, leçon 1

Rencontrer mes camarades de classe

Compétences : fortification mentale, habiletés sociales positives

Sujet : Apprendre à connaître ses camarades de classe

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Pg. 21
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Rencontrer mes camarades de classe
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	De moi à toi (30 minutes) p. 74 dans la banque d'activités d'ASÉ Cercle de l'amitié (30 minutes) p. 72 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Pg. 26

Ouverture du parachute

OBJECTIFS

À la fin de cette activité, les enfants seront en mesure de :

- Être calmes et prêts à se concentrer sur la leçon d'ASÉ.
- Comprendre la routine de l'ouverture du parachute au début de chaque session d'ASÉ.

MESSAGE CLÉ

Débuter chaque session d'ASÉ avec l'ouverture du parachute permet d'établir une routine favorisant un environnement sûr, prévisible et encourageant, ce qui les aide à se préparer aux activités d'ASÉ qui vont suivre.

Étapes à suivre

Activité : Ouverture du parachute | **Durée :** 15 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Demandez aux enfants de former un cercle.

2. Donnez les consignes de l'activité d'**ouverture du parachute** aux enfants.

3. **DITES >**
   - *Au milieu du cercle, il y a un parachute plié imaginaire. Savez-vous ce qu'est un parachute ?*
   - *Ce parachute est notre « espace sûr ». Tout ce qui se passe lorsque le parachute est ouvert est confidentiel. Cela veut dire que ça reste dans notre espace sûr. Nous ne jugeons personne, et nous ne nous moquons de personne dans notre espace sûr. C'est un endroit où tout le monde peut exprimer ses émotions et participer en toute sécurité.*
   - *Comme le parachute est plié, nous devons l'ouvrir. Venez au centre, et rapprochez-vous les uns des autres. Tout le monde doit prendre un coin et l'ouvrir pour former un grand cercle.*
   - *Chacun va faire comme s'il avait un triangle avec une couleur différente. Cette couleur représente comment vous vous sentez aujourd'hui. Réfléchissez un instant à la couleur que vous avez. Nous allons maintenant révéler notre couleur chacun notre tour.*

CONSEIL > S'ILS ne savent pas ce qu'est un parachute, expliquez-le avec un dessin, ou dites que c'est comme un grand parapluie.

4. Dites votre couleur, puis demandez à tout le monde de révéler sa couleur.

5. **DITES > LE** *parachute est toujours présent dans notre EBA. Rappelez-vous que le parachute est un espace sûr dans lequel tout est confidentiel et où chacun peut exprimer ses émotions et participer en toute sécurité. À la fin de la session d'ASÉ, il sera fermé.*

Leçon d'ASÉ : Rencontrer mes camarades de classe

Résumé de la leçon

Compétences : fortification mentale, habiletés sociales positives | **Sujet :**Apprendre à connaître ses camarades de classe | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes **Module :** 1 | **Semaine :**1 | **Leçon :** 1

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Nommer leurs camarades de classe.
- Se décrire avec plusieurs caractéristiques de base, capacités et accomplissements.
- Comprendre pourquoi ils sont en classe.

MATÉRIEL REQUIS

- Papier
- Feutres ou crayons de couleur
- Dessin préparé (voir « Préparation requise »)

PRÉPARATION REQUISE

Dessinez-vous et dessinez 3 choses que vous voudriez partager avec la classe.

NOTES DE SENSIBILITÉ

- Les enfants peuvent être timides ou ne pas être à l'aise à l'idée de parler d'eux-mêmes à cause de ce qu'ils ont vécu. Faites toujours preuve de gentillesse et soyez accessible, surtout pendant la première semaine où ils ne vous connaissent pas.
- Selon votre contexte culturel, les garçons et les filles peuvent ne pas pouvoir travailler ensemble. Prenez cela en compte lorsque vous voulez former des binômes.
- Si votre groupe est mixte, avec des enfants issus de différentes origines, vous pourriez devoir former des binômes spécifiques. Puisque c'est le premier exercice, ils pourraient se sentir plus à l'aise avec un enfant de la même origine. Toutefois, l'objectif final est que chacun soit suffisamment à l'aise pour être en binôme à n'importe quel autre membre du groupe.
- Les filles pourraient ne pas se sentir à l'aise pour parler d'elles en présence de garçons. Encouragez-les à parler et à participer.

APERÇU DE LA LEÇON

Le facilitateur commence la leçon en présentant l'apprentissage socio-émotionnel (ASÉ) et comment cela va les aider à réussir. Le facilitateur continue en animant le jeu « Nom et mouvement » au cours duquel les enfants se présentent. Ensuite, les enfants se dessinent en ajoutant 3 éléments qu'ils veulent révéler sur eux. Le facilitateur présente les différents types de travail en groupe qu'ils vont faire en classe avant de former des binômes pour que les enfants partagent leurs dessins. Les enfants présentent ensuite leurs binômes à la classe.

Étapes à suivre

Échauffement

Activité : Présentations | **Durée :** 2 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Souhaitez la bienvenue aux enfants et présentez-vous.
2. Expliquez qu'aujourd'hui vous allez apprendre à vous connaître, et parlez des raisons de votre présence.
3. Expliquez que dans cette classe, ils vont découvrir l'apprentissage socio-émotionnel (ASÉ).
4. Expliquez que l'ASÉ aidera les enfants à comprendre leurs cerveaux, leurs sentiments et comment interagir les uns avec les autres de manière positive. Ces connaissances et ces compétences d'ASÉ leur seront très utiles dans la vie.

Présentation

Activité : Nom et mouvement | **Durée :** 10 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Demandez aux enfants de se lever et de former un cercle. Veillez à conserver l'ambiance dynamique.
2. **DITES > NOUS** *allons nous présenter les uns aux autres de façon amusante. Nous allons faire le tour du cercle en indiquant notre nom et une chose que nous aimons faire, que nous allons associer à une action. Par exemple : « Je m'appelle… et j'aime bien sauter. »*
3. Sautez quand vous dites « sauter ».

CONSEIL DE SENSIBILITÉ >
Si un enfant de votre groupe est handicapé, vous devrez adapter cet exercice. Par exemple, si un enfant ne peut pas se déplacer, remplacez le mouvement par un son.

4. Dites-leur que chaque personne dans la classe va dire une chose qu'elle aime, et faire une action.

5. Ensuite, le reste de la classe va répéter et dire « C'est… et elle/il aime sauter » et tout le monde va sauter ensemble.

6. Faites le tour du cercle jusqu'à ce que tous les enfants se soient présentés.

7. Dites aux enfants que c'est un plaisir de les rencontrer et que vous avez hâte de passer du temps en classe avec eux.

8. Demandez aux enfants d'aller se rasseoir.

Pratique

Activité : Se dessiner | **Durée :** 8 minutes | **Composition :** individuel

1. Expliquez que pour apprendre à se connaître encore mieux, tous les enfants vont se dessiner avec 3 choses qu'ils veulent que leurs camarades sachent d'eux.

2. Montrez aux enfants un exemple que vous aurez préparé à l'avance.

   Vous pouvez dire, par exemple : « Je me suis dessiné(e) avec mon plat préféré, avec une rivière qui se trouve près d'où je vis et avec du vert, car c'est ma couleur préférée. »

3. Distribuez une feuille de papier et des crayons de couleur ou des feutres à chaque enfant. Laissez aux enfants suffisamment de temps pour dessiner. Parcourez la classe et vérifiez qu'ils savent dessiner.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Les enfants peuvent être timides en raison de ce qu'ils ont vécu. Si les enfants trouvent cela difficile ou ont du mal à trouver des choses, changez les instructions et demandez « 3 choses que vous avez faites aujourd'hui qui vous ont rendus heureux ». Si un enfant ne peut pas dessiner en raison d'un handicap, utilisez le « système de partenaire », et mettez-le en binôme avec un autre enfant qui peut dessiner avec lui.*

ADAPTATION > Si vous n'avez pas le matériel nécessaire, au lieu de faire dessiner les enfants, demandez-leur de réfléchir à leurs caractéristiques, et demandez-leur de « partager en binôme », comme ci-dessous.

Application

Activité : Présentations en binômes | **Durée :** 12 minutes
Composition : binômes, groupe entier

1. Rassemblez les enfants. Expliquez qu'en classe, nous travaillons parfois en groupes : parfois en binômes, parfois en petits groupes, en classe entière ou individuellement. Expliquez que lorsque les enfants se déplacent entre les groupes différents, ils doivent le faire en silence et aussi vite que possible, tout en écoutant le facilitateur.

2. Expliquez qu'ils vont maintenant montrer leurs dessins à un partenaire, et comparer leurs points communs et différences. Après cela, ils vont présenter leur partenaire à toute la classe.

3. Formez des binômes d'enfants qui ne se sont pas encore rencontrés. Parcourez la classe et encouragez-les à trouver des points communs dans leurs caractéristiques, compétences et réussites.

4. Après quelques minutes, rassemblez les enfants. Dites-leur que vous avez entendu beaucoup de conversations intéressantes. Demandez aux binômes de présenter leurs partenaires à la classe.

5. Accrochez les dessins dans la classe.

6. Terminez la session en montrant que vous êtes très enthousiaste à l'idée de passer du temps avec eux. Expliquez aux enfants que dans cette classe, ils vont apprendre des idées et compétences qui vont les aider dans la vie.

Activités d'ASÉ

1. De moi à toi (30 minutes) p. 74 dans la banque d'activités d'ASÉ

2. Cercle de l'amitié (30 minutes) p. 72 dans la banque d'activités d'ASÉ

Fermeture du parachute

OBJECTIFS

À la fin de cette activité, les enfants seront en mesure de :

- Se sentir calmes et positifs.
- Comprendre la routine de la fermeture du parachute à la fin de chaque session d'ASÉ.

MESSAGE CLÉ

Terminer chaque session d'ASÉ par la fermeture du parachute permet d'établir une routine qui favorise un environnement sûr, prévisible et encourageant pour les enfants. Cela permet d'apaiser les émotions et de finir la session sur une note positive.

Étapes à suivre

Activité : Fermeture du parachute | **Durée :** 15 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Demandez à tous les enfants de former un cercle autour du parachute.

2. **DITES >**
   - *Avant de fermer le parachute, nous devons nous débarrasser des mauvais sentiments. Secouons nos corps pour envoyer nos mauvais sentiments dans le parachute, et pour ne garder que les bons sentiments.*
   - *Maintenant, le parachute est rempli de tous les mauvais sentiments. Pour se débarrasser des mauvais sentiments, il faut soulever le parachute. Chaque fois qu'on le soulève, tous nos mauvais sentiments disparaissent. Lorsqu'ils sont en l'air, ils disparaissent et ne laissent la place qu'aux bons sentiments. Secouez 10 fois le parachute imaginaire vers le haut et le bas, en comptant tous à voix haute.*
   - *Chacun possède son propre triangle de couleur différente dans le parachute. Cette couleur représente comment vous vous sentez maintenant. Réfléchissez un instant à la couleur que vous avez. Nous allons maintenant révéler notre couleur chacun notre tour.*

CONSEIL > MONTREZ comment secouer son corps.

3. Dites votre couleur, puis demandez à tout le monde de révéler sa couleur.

4. **DITES >**
   - *Placez-vous au bord du parachute, sur vos triangles. Imaginez que vous recevez les bons sentiments et la couleur des triangles de chacun, comme s'ils pleuvaient sur vous et recouvraient tout votre corps.*
   - *Roulez le parachute jusqu'au centre pour le replier, en vous rencontrant au milieu du cercle. Plaçons le parachute ici.*

CONSEIL > IDENTIFIEZ un endroit défini pour y ranger le parachute imaginaire chaque jour.

5. **DITES > CE** *parachute restera en sécurité ici, et nous le rouvrirons lors de notre prochaine session d'ASÉ.*

Semaine 1, leçon 2

Apprendre à connaître notre classe

Compétences : fortification mentale, habiletés sociales positives
Sujet : Apprendre à connaître ses camarades, processus de classe

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Pg. 28
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Apprendre à connaître notre classe
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Mon préféré (30 minutes) p. 70 dans la banque d'activités d'ASÉ Tous à la queue leu leu ! (30 minutes) p. 29 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Pg. 34

Ouverture du parachute

OBJECTIFS

À la fin de cette activité, les enfants seront en mesure de :

- Être calmes et prêts à se concentrer sur la leçon d'ASÉ.
- Comprendre la routine de l'ouverture du parachute au début de chaque session d'ASÉ.

MESSAGE CLÉ

Débuter chaque session d'ASÉ avec l'ouverture du parachute permet d'établir une routine favorisant un environnement sûr, prévisible et encourageant, ce qui les aide à se préparer aux activités d'ASÉ qui vont suivre.

Étapes à suivre

Activité : Ouverture du parachute | **Durée :** 15 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Demandez aux enfants de former un cercle.

2. Donnez les consignes de l'activité d'**ouverture du parachute** aux enfants.

3. **DITES >**
   - *Au milieu du cercle, il y a un parachute plié imaginaire. Savez-vous ce qu'est un parachute ?*
   - *Ce parachute est notre « espace sûr ». Tout ce qui se passe lorsque le parachute est ouvert est confidentiel. Cela veut dire que ça reste dans notre espace sûr. Nous ne jugeons personne, et nous ne nous moquons de personne dans notre espace sûr. C'est un endroit où tout le monde peut exprimer ses émotions et participer en toute sécurité.*
   - *Comme le parachute est plié, nous devons l'ouvrir. Venez au centre, et rapprochez-vous les uns des autres. Tout le monde doit prendre un coin et l'ouvrir pour former un grand cercle.*
   - *Chacun va faire comme s'il avait un triangle avec une couleur différente. Cette couleur représente comment vous vous sentez aujourd'hui. Réfléchissez un instant à la couleur que vous avez. Nous allons maintenant révéler notre couleur chacun notre tour.*

CONSEIL > S'ILS ne savent pas ce qu'est un parachute, expliquez-le avec un dessin, ou dites que c'est comme un grand parapluie.

4. Dites votre couleur, puis demandez à tout le monde de révéler sa couleur.

5. **DITES > LE** *parachute est toujours présent dans notre EBA. Rappelez-vous que le parachute est un espace sûr dans lequel tout est confidentiel et où chacun peut exprimer ses émotions et participer en toute sécurité. À la fin de la session d'ASÉ, il sera fermé.*

Leçon d'ASÉ : Apprendre à connaître notre classe

Résumé de la leçon

Compétences : fortification mentale, habiletés sociales positives | **Sujet :**Apprendre à connaître ses camarades, processus de classe | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes | **Module :** 1 | **Semaine :**1 | **Leçon :** 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Comprendre et accepter les différences entre les individus.
- Décrire comment les personnes peuvent être semblables et différentes.
- Reconnaître et accepter les différences des autres cultures/ethnies.
- Démontrer comment travailler efficacement avec des personnes différentes d'eux.

MATÉRIEL REQUIS

- Papier
- Feutres ou stylos
- Tableau et craie

PRÉPARATION REQUISE

Aucune

NOTES DE SENSIBILITÉ

- Le concept de différences au sein des communautés est peut-être la source des divisions sociales. Il est important de choisir des exemples de différences qui ne sont pas liés aux sentiments négatifs des enfants. En outre, si un groupe mixte a des difficultés à comprendre comment les différences peuvent être bénéfiques, il est important d'avoir préparé des exemples personnels et amusants pour illustrer comment les différences sont bénéfiques au sein d'une communauté (par exemple : et s'il n'y avait qu'une seule couleur de peinture ? Et s'il n'y avait qu'une seule note en musique ? La vie ne serait-elle pas ennuyeuse ?).
- Si les enfants commencent à utiliser les différences pour se moquer ou embêter leurs camarades, il est important de faire cesser ceci immédiatement et de fournir un exemple illustrant comment les différences sont bénéfiques à une communauté. Si cela continue, utilisez vos techniques de gestion de classe.

APERÇU DE LA LEÇON

Les enfants commencent par parler et se présenter à leur voisin(e). Le facilitateur anime ensuite une activité pour présenter les différences et points communs entre différents enfants de la classe. Le facilitateur explique comment tout le monde a des points communs et des différences, et pourquoi cela est une bonne chose. Les enfants dessinent ensuite différentes choses à propos de leur culture. Le facilitateur anime une activité, utilisant les dessins pour montrer que les enfants de la classe ont des différences et des points communs. Le facilitateur finit la session en discutant de l'importance de travailler avec des gens à la fois similaires et différents, et en passant en revue ce qu'ils ont appris.

Étapes à suivre

Échauffement

CONSEIL DE SENSIBILITÉ >
Il existe de nombreuses différences qui contribuent aux clivages sociaux existants et qui ne devraient donc pas être utilisées. Par exemple, la couleur de peau, le teint (clair/foncé), le sexe, etc. Il est important d'identifier et de répertorier les différences qui ne sont pas liées à ces divisions sociales.

Activité : Différences des enfants | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** binômes, groupe entier

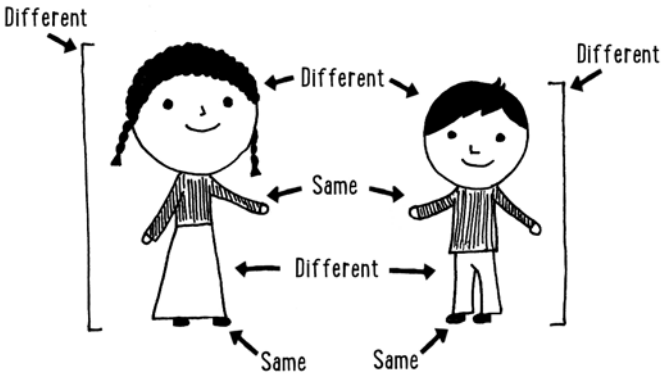
1. Souhaitez la bienvenue aux enfants en classe.

2. Commencez la classe en invitant les enfants à se retourner et à parler à leur voisin(e). Dites-leur de se présenter à nouveau, et de parler de ce dont ils se souviennent du premier cours. Cette activité devrait durer 1 ou 2 minutes.

3. Choisissez 4 ou 5 enfants avec différentes caractéristiques (taille, couleur des yeux, couleur des cheveux, couleur des vêtements, etc.), et demandez-leur de se placer debout devant la classe.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ >
Si les enfants commencent à utiliser les différences pour se moquer ou embêter leurs camarades, il est important de faire cesser ceci immédiatement et de fournir un exemple illustrant comment les différences sont bénéfiques à une communauté.Si cela continue, utilisez vos techniques de gestion de classe.

4. Demandez aux enfants d'identifier leurs différences et points communs. Expliquez aux enfants qu'ils doivent mentionner des points communs et des différences sans porter de jugement. Par exemple, les enfants ne doivent pas dire : « elle a une jolie chemise, mais la sienne est moche ». À la place, les enfants peuvent dire : « sa chemise est bleue, et sa chemise à lui est rouge ».



5. Expliquez que les personnes peuvent être identiques ou différentes dans leur apparence, leur façon d'agir ou leurs goûts. Donnez des exemples, par exemple se lever tôt ou tard, préférer différents plats, aimer être seul ou avec du monde, etc.

6. Dites aux enfants que vous avez hâte de découvrir les différences et points communs au sein des élèves et des membres de la communauté.

Présentation

Activité : Discussion sur les différences | **Durée :** 7 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Expliquez que dans la communauté, il existe de nombreux groupes différents qui sont très importants pour constituer la communauté dans son ensemble.
2. Demandez aux enfants de réfléchir à certains de ces groupes dans la communauté.
3. Écrivez les réponses au tableau pendant que les enfants réfléchissent à la question.
4. Expliquez aux enfants que sans toutes ces différences, la communauté ne serait pas aussi riche. Chaque groupe apporte quelque chose de spécial à la communauté.
5. Expliquez que tout comme les différents groupes constituent la communauté dans son ensemble, il y a beaucoup de différences en classe. Il est important de considérer les autres enfants comme des amis. Nous pouvons apprendre plein de choses de nos camarades de classe issus de différentes origines.

Pratique

Activité : Trouver des points communs et différences | **Durée :** 12 minutes | **Composition :** individuel

1. Distribuez des feuilles et des feutres.
2. Demandez aux enfants de dessiner ou d'écrire 5 choses qui font partie de leur culture et qu'ils aiment faire. Expliquez que la culture comprend les caractéristiques qu'ils partagent avec les membres de leur communauté ou groupe social. Donnez des exemples : les plats qu'ils aiment, leurs sports, activités, types de vêtements, ou tout ce qui fait partie de leur identité.
3. Laissez quelques minutes aux enfants pour écrire ou dessiner, puis demandez-leur de trouver un autre enfant qui partage certaines de leurs caractéristiques.
4. Lorsque tous les enfants sont en binômes, demandez-leur de trouver un autre binôme qui a dessiné ou écrit des choses différentes des leurs.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ >
Si un enfant ne peut pas dessiner en raison d'un handicap, utilisez le « système de partenaire », et mettez-le en binôme avec un autre enfant qui peut dessiner ou écrire avec lui.

5. Dans leurs groupes de 4, demandez aux enfants de discuter de leurs points communs et différences. Un binôme doit tout d'abord présenter ses points communs, puis c'est au tour de l'autre binôme. Ensuite, ils peuvent partager leurs caractéristiques individuellement.

6. Après quelques minutes, rassemblez les enfants. Invitez un enfant de chaque groupe de 4 à présenter leurs points communs et différences.

7. Quand tous les groupes ont été présentés, passez en revue ce qu'i a été dit, et dites à quel point vous avez hâte de découvrir les points communs et différences des enfants de la classe. C'est un excellent exemple pour illustrer la manière dont les enfants peuvent travailler avec quelqu'un de différent. Chaque groupe a découvert des points communs et des différences.

Application

Activité : Travailler ensemble | **Durée :** 6 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Interrogez les enfants au sujet de l'importance de reconnaître et d'accepter les similitudes et différences des autres cultures. Donnez-leur quelques exemples : en acceptant la culture des autres, nous participons à la création d'un espace sûr ; nous avons tous notre propre culture, et si nous respectons celle des autres, ils seront plus susceptibles de respecter la nôtre ; c'est mieux pour travailler et jouer ensemble, etc.

2. Demandez aux enfants quel est le lien entre le fait d'accepter les différences des autres et travailler ensemble en classe. Si le concept d'acceptation des différences des autres est difficile à comprendre, donnez un exemple personnel pour aider les enfants à trouver leurs propres réponses.

3. **DITES >** *Même si nous avons des différences, nous avons aussi beaucoup de points communs. Beaucoup de nos différences sont extraordinaires, et nous pouvons apprendre les uns des autres.*

4. Expliquez qu'ils viennent de collaborer avec des personnes ayant des différences. Demandez-leur quelles compétences les ont aidés à travailler avec des personnes différentes. Donnez des exemples, comme partager, écouter les besoins des autres, essayer d'imaginer ce qu'ils pensent ou ressentent, faire preuve de patience et de compréhension, etc.

5. Terminez la leçon en passant en revue ce qu'ils ont appris.

6. **DITES >**
   - *Nous avons décrit la manière dont les gens sont différents et similaires.*
   - *Nous avons discuté des avantages des différences, et de la manière dont on peut apprendre des personnes qui sont différentes de nous.*
   - *Il est important pour nous de travailler efficacement avec les autres.*

Activités d'ASÉ

1. Mon préféré (30 minutes) p. 70 dans la banque d'activités d'ASÉ

2. Tous à la queue leu leu ! (30 minutes) p. 29 dans la banque d'activités d'ASÉ

Fermeture du parachute

OBJECTIFS

À la fin de cette activité, les enfants seront en mesure de :

- Se sentir calmes et positifs.
- Comprendre la routine de la fermeture du parachute à la fin de chaque session d'ASÉ.

MESSAGE CLÉ

Terminer chaque session d'ASÉ par la fermeture du parachute permet d'établir une routine qui favorise un environnement sûr, prévisible et encourageant pour les enfants. Cela permet d'apaiser les émotions et de finir la session sur une note positive.

Étapes à suivre

Activité : Fermeture du parachute | **Durée :** 15 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Demandez à tous les enfants de former un cercle autour du parachute.

2. **DITES >**
   - *Avant de fermer le parachute, nous devons nous débarrasser des mauvais sentiments. Secouons nos corps pour envoyer nos mauvais sentiments dans le parachute, et pour ne garder que les bons sentiments.*
   - *Maintenant, le parachute est rempli de tous les mauvais sentiments. Pour se débarrasser des mauvais sentiments, il faut soulever le parachute. Chaque fois qu'on le soulève, tous nos mauvais sentiments disparaissent. Lorsqu'ils sont en l'air, ils disparaissent et ne laissent la place qu'aux bons sentiments. Secouez 10 fois le parachute imaginaire vers le haut et le bas, en comptant tous à voix haute.*
   - *Chacun possède son propre triangle de couleur différente dans le parachute. Cette couleur représente comment vous vous sentez maintenant. Réfléchissez un instant à la couleur que vous avez. Nous allons maintenant révéler notre couleur chacun notre tour.*

CONSEIL > MONTREZ comment secouer son corps.

3. Dites votre couleur, puis demandez à tout le monde de révéler sa couleur.

4. **DITES >**
   - *Placez-vous au bord du parachute, sur vos triangles. Imaginez que vous recevez les bons sentiments et la couleur des triangles de chacun, comme s'ils pleuvaient sur vous et recouvraient tout votre corps.*
   - *Roulez le parachute jusqu'au centre pour le replier, en vous rencontrant au milieu du cercle. Plaçons le parachute ici.*

CONSEIL > IDENTIFIEZ un endroit défini pour y ranger le parachute imaginaire chaque jour.

5. **DITES > CE** *parachute restera en sécurité ici, et nous le rouvrirons lors de notre prochaine session d'ASÉ.*

Semaine 1, leçon 3

Créer une classe unie

Compétences : fortification mentale, habiletés sociales positives

Sujet : Établir un rapport positif

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 36
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Créer une classe unie
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Le vent souffle… (30 minutes) p. 76 dans la banque d'activités d'ASÉ Poupées de papier (30 minutes) p. 77 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 42

Ouverture du parachute

OBJECTIFS

À la fin de cette activité, les enfants seront en mesure de :

- Être calmes et prêts à se concentrer sur la leçon d'ASÉ.
- Comprendre la routine de l'ouverture du parachute au début de chaque session d'ASÉ.

MESSAGE CLÉ

Débuter chaque session d'ASÉ avec l'ouverture du parachute permet d'établir une routine favorisant un environnement sûr, prévisible et encourageant, ce qui les aide à se préparer aux activités d'ASÉ qui vont suivre.

Étapes à suivre

Activité : Ouverture du parachute | **Durée :** 15 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Demandez aux enfants de former un cercle.

2. Donnez les consignes de l'activité d'**ouverture du parachute** aux enfants.

3. **DITES >**
   - *Au milieu du cercle, il y a un parachute plié imaginaire. Savez-vous ce qu'est un parachute ?*
   - *Ce parachute est notre « espace sûr ». Tout ce qui se passe lorsque le parachute est ouvert est confidentiel. Cela veut dire que ça reste dans notre espace sûr. Nous ne jugeons personne, et nous ne nous moquons de personne dans notre espace sûr. C'est un endroit où tout le monde peut exprimer ses émotions et participer en toute sécurité.*
   - *Comme le parachute est plié, nous devons l'ouvrir. Venez au centre, et rapprochez-vous les uns des autres. Tout le monde doit prendre un coin et l'ouvrir pour former un grand cercle.*
   - *Chacun va faire comme s'il avait un triangle avec une couleur différente. Cette couleur représente comment vous vous sentez aujourd'hui. Réfléchissez un instant à la couleur que vous avez. Nous allons maintenant révéler notre couleur chacun notre tour.*

CONSEIL > S'ILS ne savent pas ce qu'est un parachute, expliquez-le avec un dessin, ou dites que c'est comme un grand parapluie.

4. Dites votre couleur, puis demandez à tout le monde de révéler sa couleur.

5. **DITES > LE** *parachute est toujours présent dans notre EBA. Rappelez-vous que le parachute est un espace sûr dans lequel tout est confidentiel et où chacun peut exprimer ses émotions et participer en toute sécurité. À la fin de la session d'ASÉ, il sera fermé.*

Leçon d'ASÉ : Créer une classe unie

Résumé de la leçon

Compétences : fortification mentale, habiletés sociales positives | **Sujet :**Établir un rapport positif | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes
Module : 1 | **Semaine :**1 | **Leçon :** 3

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Comprendre que malgré les différences, tous les élèves et membres de la communauté peuvent travailler ensemble.
- Reconnaître et valoriser les similarités individuelles et collectives.

MATÉRIEL REQUIS

- Papier
- Feutres ou stylos
- Ruban adhésif
- Balle
- Ciseaux (si disponible)

PRÉPARATION REQUISE

Aucune

NOTES DE SENSIBILITÉ

- Lorsque les activités nécessitent d'être mobile (dessiner et tracer des mains), il est important de prendre en compte les limites de vos élèves et d'adapter l'activité pour que tous les enfants puissent participer.
- Vous devez toujours accepter et valoriser les différences afin de favoriser un espace sûr au cours de ces activités où chacun se sent bienvenu.

APERÇU DE LA LEÇON

Le facilitateur commence le cours en passant en revue les deux leçons précédentes, et les enfants discutent des similarités et différences par binômes. Ensuite, les enfants réalisent et décorent des mains en papier, puis les présentent au reste de la classe. Le facilitateur anime une discussion sur les similarités, les différences et les avantages d'avoir plusieurs types de mains.
Les enfants revoient ce qu'ils ont appris sur eux-mêmes cette semaine en jouant au lancer de balle. Le facilitateur termine la leçon en motivant les enfants au sujet des sessions d'ASÉ, et en veillant à ce que chaque enfant se sente à l'aise en classe.

Étapes à suivre

Échauffement

Activité : Révision | **Durée :** 4 minutes | **Composition :** binômes, groupe entier

1. Commencez le cours en demandant aux enfants ce qu'ils se souviennent d'avoir appris lors des 2 derniers cours. Ils auraient dû apprendre que les gens ont des points communs et des différences. Les personnes différentes et issues de cultures différentes peuvent travailler ensemble de manière harmonieuse.

2. Demandez aux enfants de se tourner vers la personne à côté d'eux et de discuter des types de similarités et de différences positives qui peuvent exister.

Présentation

Activité : Dessiner des mains | **Durée :** 10 minutes | **Composition :** individuel

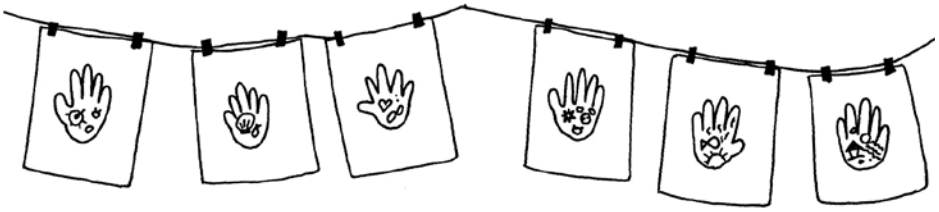
CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas dessiner en raison d'un handicap, utilisez le « système de partenaire », et mettez-le en binôme avec un autre enfant qui peut dessiner avec lui.*

Si un des enfants a perdu une ou ses deux mains, ou qu'il n'est pas en mesure de les bouger correctement, changez complètement d'activité. Par exemple, demandez aux enfants de tracer un autre membre (le pied), ou formez des binômes et demandez-leur de dessiner les yeux de leur partenaire (si vous n'avez pas d'enfants avec un handicap visuel).

1. Expliquez qu'aujourd'hui, vous allez montrer à quel point chaque élève est différent, mais que la classe peut réaliser, ensemble, quelque chose de très beau. Chaque enfant va dessiner sa main sur une feuille de papier. Chaque enfant va prendre une feuille de papier et un feutre. Les enfants en binômes traceront le contour de la main de leur partenaire sur la feuille de papier. Ensuite, chaque enfant peut décorer l'intérieur de sa propre main avec les feutres afin de se représenter.

2. Distribuez les feuilles de papier. Parcourez la classe pendant que les enfants tracent leurs mains et assurez-vous qu'ils le font correctement. À la fin, chaque enfant devrait avoir le contour de sa main.

3. Lorsque les enfants ont fini, ils peuvent découper le contour de leur main avec des ciseaux, si vous en avez. Collez les mains sur une grande feuille de papier que vous accrocherez au mur, ou collez-les directement sur le mur.



Pratique

Activité : Discuter des mains | **Durée :** 7 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Demandez aux enfants de s'asseoir en cercle. Aidez-les à former un cercle. Certains d'entre eux ne sont peut-être jamais allés à l'école, et le fait de former un cercle pourrait être nouveau pour eux.

2. Demandez à chaque enfant de s'approcher des mains affichées et de montrer la sienne. Selon leurs capacités, demandez aux enfants d'expliquer ce qu'ils ont dessiné sur leurs mains.

3. Demandez ce qui est commun à toutes les mains.

   Exemples de réponses : elles sont petites, elles ont 5 doigts, elles sont toutes à peu près de la même forme, etc.

4. Demandez ce qui est différent à propos de chaque main.

   Exemples de réponses : leurs tailles, formes et couleurs sont un peu différentes.

5. **DEMANDEZ >** *Lorsque toutes les mains sont assemblées, est-ce la même chose par rapport à quand il y a une seule main ? En quoi cela est-il différent ?*

   Exemples de réponses : non, c'est plus grand, plus coloré, plus intéressant, plus joli ; généralement, quand plusieurs mains travaillent ensemble, elles sont plus productives.

6. Expliquez que c'est pour cette raison qu'il est important de travailler avec des gens différents. Le résultat est généralement meilleur quand plusieurs personnes sont impliquées.

ADAPTATION >

Si la précédente activité a été adaptée ou modifiée, vous devez également adapter ou modifier cette activité en conséquence.

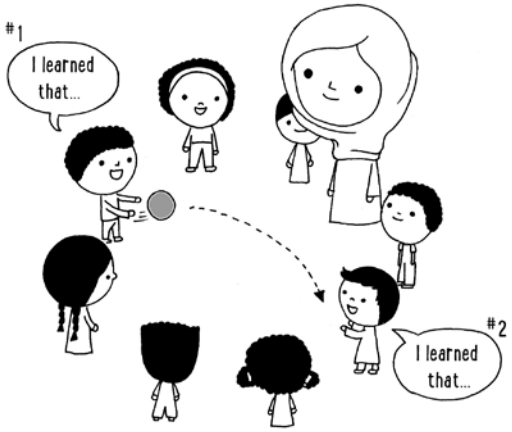
CONSEIL DE SENSIBILITÉ >

Les mains de certains enfants peuvent être plus petites que d'autres. Il est essentiel que les enfants comprennent qu'une main plus petite ne signifie pas qu'elle est moins importante. Tout le monde est différent.

Application

Activité : Ce que j'ai appris | **Durée :** 9 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Expliquez les instructions du jeu :
   - Chaque enfant dira ce qu'il a appris sur lui-même cette semaine. La personne qui commence avec la balle dit que ce qu'elle a appris, puis passe la balle à un autre enfant en disant son nom. Le jeu continue jusqu'à ce que tous les enfants aient reçu la balle et dit ce qu'ils ont appris sur eux-mêmes.
   - Après le premier tour, en suivant le même principe que précédemment, les enfants renverront la balle à la personne qui leur avait envoyée. Cette fois-ci, chaque enfant devra dire alors ce qu'il a appris sur la classe et ses camarades.



2. Demandez à tous les enfants de former un cercle.

3. Commencez avec la balle, et donnez un exemple de ce que vous avez appris sur vous-même. Par exemple : « J'ai appris que j'étais enthousiaste à l'idée de rencontrer de nouvelles personnes. »Passez ensuite la balle à un autre enfant dont vous avez remarqué la timidité ou qui ne s'est pas encore fait d'amis, et dites son nom.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ >

Lorsque vous choisissez un enfant timide, il est important de lui laisser l'espace et le temps nécessaires pour répondre à la question. S'il a du mal à répondre, posez une question facile et directe pour l'encourager à participer.

4. Assurez-vous que tous les enfants reçoivent la balle et disent ce qu'ils ont appris sur eux-mêmes. Lorsque tous les enfants ont partagé ce qu'ils ont appris, récupérez la balle et commencez le deuxième tour.

5. Commencez avec la balle et donnez un exemple. Par exemple : « J'ai appris que nous avons une classe très diverse qui peut bien s'entendre et travailler ensemble ». Passez ensuite la balle au dernier enfant qui a parlé lors du premier tour. Il devra alors dire ce qu'il a appris à propos de la classe et passer la balle **à la personne qui lui avait passée lors du premier tour**. L'activité est terminée lorsque la balle revient à l'enfant à qui vous aviez passé la balle en premier lors du premier tour.

6. Terminez le cours en passant en revue ce qu'ils ont appris cette semaine.

7. Expliquez qu'aujourd'hui, lorsque tout le monde a tracé sa main, chacune avait des points communs et des différences. Quand on met toutes les mains ensemble, cela forme quelque chose de meilleur et de plus beau.

8. Dites aux enfants que ça a été génial de faire connaissance avec ces nouveaux amis. Dites-leur que vous avez hâte de les revoir lors des prochaines sessions d'ASÉ.

9. Expliquez également que si une des mains venait à se décrocher, ce ne serait plus aussi beau, car il y aurait un trou, et qu'il en est de même dans la classe. Il est important que tout le monde soit là pour apprendre les uns des autres. Expliquez que vous formez tous ensemble une communauté captivante, diverse et unique. Dites-leur que vous avez hâte de passer du temps avec eux.

10. Préparez-les pour la semaine suivante en leur disant que vous allez passer plus de temps à apprendre ce qui se passera en classe.

Activités d'ASÉ

1. Le vent souffle… (30 minutes) p. 76 dans la banque d'activités d'ASÉ

2. Poupées de papier (30 minutes) p. 77 dans la banque d'activités d'ASÉ

Fermeture du parachute

OBJECTIFS

À la fin de cette activité, les enfants seront en mesure de :

- Se sentir calmes et positifs.
- Comprendre la routine de la fermeture du parachute à la fin de chaque session d'ASÉ.

MESSAGE CLÉ

Terminer chaque session d'ASÉ par la fermeture du parachute permet d'établir une routine qui favorise un environnement sûr, prévisible et encourageant pour les enfants. Cela permet d'apaiser les émotions et de finir la session sur une note positive.

Étapes à suivre

Activité : Fermeture du parachute | **Durée :** 15 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Demandez à tous les enfants de former un cercle autour du parachute.

2. **DITES >**
   - *Avant de fermer le parachute, nous devons nous débarrasser des mauvais sentiments. Secouons nos corps pour envoyer nos mauvais sentiments dans le parachute, et pour ne garder que les bons sentiments.*
   - *Maintenant, le parachute est rempli de tous les mauvais sentiments. Pour se débarrasser des mauvais sentiments, il faut soulever le parachute. Chaque fois qu'on le soulève, tous nos mauvais sentiments disparaissent. Lorsqu'ils sont en l'air, ils disparaissent et ne laissent la place qu'aux bons sentiments. Secouez 10 fois le parachute imaginaire vers le haut et le bas, en comptant tous à voix haute.*
   - *Chacun possède son propre triangle de couleur différente dans le parachute. Cette couleur représente comment vous vous sentez maintenant. Réfléchissez un instant à la couleur que vous avez. Nous allons maintenant révéler notre couleur chacun notre tour.*

CONSEIL > MONTREZ comment secouer son corps.

3. Dites votre couleur, puis demandez à tout le monde de révéler sa couleur.

4. **DITES >**
   - *Placez-vous au bord du parachute, sur vos triangles. Imaginez que vous recevez les bons sentiments et la couleur des triangles de chacun, comme s'ils pleuvaient sur vous et recouvraient tout votre corps.*
   - *Roulez le parachute jusqu'au centre pour le replier, en vous rencontrant au milieu du cercle. Plaçons le parachute ici.*

CONSEIL > IDENTIFIEZ un endroit défini pour y ranger le parachute imaginaire chaque jour.

5. **DITES > CE** *parachute restera en sécurité ici, et nous le rouvrirons lors de notre prochaine session d'ASÉ.*

PROGRAMMES QUOTIDIENS

Semaine 2

Compétences : fortification mentale, habiletés sociales positives

Semaine 2, leçon 1

Normes de salle de classe

Compétences : fortification mentale, habiletés sociales positives

Sujet : Apprendre les normes de salle de classe

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Pg. 45
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Normes de salle de classe
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Pris par le regard (30 minutes) p. 71 dans la banque d'activités d'ASÉ Balle de ciel et balle d'eau (30 minutes) p. 22 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Pg. 52

Ouverture du parachute

OBJECTIFS

À la fin de cette activité, les enfants seront en mesure de :

- Être calmes et prêts à se concentrer sur la leçon d'ASÉ.
- Comprendre la routine de l'ouverture du parachute au début de chaque session d'ASÉ.

MESSAGE CLÉ

Débuter chaque session d'ASÉ avec l'ouverture du parachute permet d'établir une routine favorisant un environnement sûr, prévisible et encourageant, ce qui les aide à se préparer aux activités d'ASÉ qui vont suivre.

Étapes à suivre

Activité : Ouverture du parachute | **Durée :** 15 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Demandez aux enfants de former un cercle.

2. Donnez les consignes de l'activité d'**ouverture du parachute** aux enfants.

3. **DITES >**
   - *Au milieu du cercle, il y a un parachute plié imaginaire. Savez-vous ce qu'est un parachute ?*
   - *Ce parachute est notre « espace sûr ». Tout ce qui se passe lorsque le parachute est ouvert est confidentiel. Cela veut dire que ça reste dans notre espace sûr. Nous ne jugeons personne, et nous ne nous moquons de personne dans notre espace sûr. C'est un endroit où tout le monde peut exprimer ses émotions et participer en toute sécurité.*
   - *Comme le parachute est plié, nous devons l'ouvrir. Venez au centre, et rapprochez-vous les uns des autres. Tout le monde doit prendre un coin et l'ouvrir pour former un grand cercle.*
   - *Chacun va faire comme s'il avait un triangle avec une couleur différente. Cette couleur représente comment vous vous sentez aujourd'hui. Réfléchissez un instant à la couleur que vous avez. Nous allons maintenant révéler notre couleur chacun notre tour.*

CONSEIL > S'ILS ne savent pas ce qu'est un parachute, expliquez-le avec un dessin, ou dites que c'est comme un grand parapluie.

4. Dites votre couleur, puis demandez à tout le monde de révéler sa couleur.

5. **DITES > LE** *parachute est toujours présent dans notre EBA. Rappelez-vous que le parachute est un espace sûr dans lequel tout est confidentiel et où chacun peut exprimer ses émotions et participer en toute sécurité. À la fin de la session d'ASÉ, il sera fermé.*

Leçon d'ASÉ : Normes de salle de classe

Résumé de la leçon

Compétences : fortification mentale, habiletés sociales positives | **Sujet :** Apprendre les normes de salle de classe | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes | **Module :** 1 | **Semaine :**2 | **Leçon :** 1

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Démontrer la capacité de se rappeler des normes de salle de classe.
- Comprendre les exigences de sécurité dans la salle de classe.

MATÉRIEL REQUIS

Tableau et craie ou paperboard et marqueur

PRÉPARATION REQUISE

Aucune

NOTES DE SENSIBILITÉ

- Dans l'activité « Notre classe, notre maison », la maison n'est peut-être pas un endroit sûr et confortable pour certains enfants. Si les enfants ne réagissent pas bien à la comparaison entre école et maison, ne l'utilisez pas. Concentrez-vous plutôt sur ce que nous faisons à l'école. Utilisez ceci pour faire un brainstorming.
- La maison peut être un sujet sensible, surtout si vous avez des enfants qui ont perdu leurs maisons en raison de conflits ou de catastrophes. Si tel est le cas, n'utilisez pas de référence à la maison.

APERÇU DE LA LEÇON

Les enfants effectuent un jeu de présentation pour apprendre à connaître les autres enfants. Ensuite, le facilitateur explique aux enfants ce qu'est l'« esprit présent », puis il apprend aux enfants une méthode pour le mettre en pratique. Les enfants jouent au jeu de « l'objet mystère » avant de penser aux similitudes et différences entre leur maison et la salle de classe. La leçon se termine par une réflexion sur « l'intention du jour », avant de passer en revue ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Étapes à suivre

Échauffement

Activité : Se souvenir les uns des autres | **Durée :** 5 minutes
Composition : groupe entier, petits groupes, binômes, individuel

1. Souhaitez la bienvenue aux enfants. Rappelez-leur que la semaine dernière ils ont appris à se connaître.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si l'accès à la nourriture et la faim sont des problèmes rencontrés par certains enfants, changez la question pour « votre jeu préféré ».*

2. Invitez les enfants à se retourner et à parler à leur voisin(e). Tous deux doivent dire leur nom et leur plat préféré. Ensuite, ils vont présenter leur partenaire à toute la classe.

3. Répartissez les enfants par binômes. Parcourez la salle, et assurez-vous que les enfants parlent de leurs noms et de leurs plats préférés. Laissez-leur 1 à 2 minutes.

4. Rassemblez les enfants.

ADAPTATION > Remplacez le nom par un nom plus commun dans votre région.

5. Commencez par un exemple de présentation avec votre partenaire.

   Par exemple : « Ma partenaire s'appelle Sarah. Le plat préféré de Sarah est le riz. »

6. Faites le tour de la classe, et assurez-vous que tout le monde a présenté son partenaire.

7. Terminez les présentations en faisant comprendre aux enfants à quel point il est important de se connaître.

Présentation

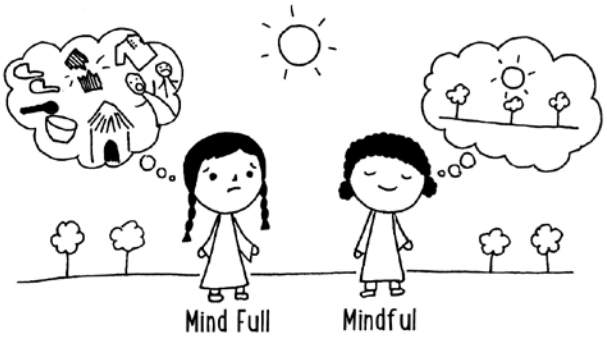
Activité : Présentation de l'esprit présent et des intentions du jour | **Durée :** 6 minutes
Composition : groupe entier

1. Expliquez l'objectif de l'esprit présent en classe.

2. **DITES >**
   - *Chaque jour, nous allons commencer la leçon en réfléchissant à ce que nous voulons apprendre et ce sur quoi nous concentrer pendant la journée. Nous allons définir une* ***« intention du jour »*** *qui décrit ce que nous voulons*

apprendre et ce sur quoi nous concentrer pendant la journée. C'est le moment pour nous de nous débarrasser de tout ce qu'il se passe en dehors de la salle de classe, et de décider de ce que nous allons faire ensemble ici.

- *En définissant une intention, nous apprenons ce qu'on appelle **« l'esprit présent »**. L'esprit présent nous aide à oublier tout le reste, et à être impliqués et conscients de ce qui se passe maintenant.*



CONSEIL DE SENSIBILITÉ >
Dans certaines cultures, il peut ne pas être approprié pour une fille (ou un garçon) de secouer ses bras, ses jambes ou son corps. Si tel est le cas, modifiez l'activité d'esprit présent pour permettre aux enfants de ressentir l'énergie dans leur corps.

3. Expliquez aux enfants qu'ils vont apprendre un moyen de mettre en pratique l'esprit présent aujourd'hui.

4. Demandez à tous les enfants de se lever. Effectuez toutes les actions afin que les enfants sachent ce qu'ils doivent faire.

5. **DITES >** *D'abord, secouons les bras. Secouez vos mains, vos poignets, vos bras et vos coudes, jusqu'aux épaules. Il faut que vous sentiez tout ce qui est dans votre esprit sortir par le bout de vos doigts.*

6. Secouez les bras et encouragez tous les enfants à faire de même.

7. **DITES >** *À présent, secouons les jambes. Secouez vos pieds, chevilles, mollets, genoux et cuisses, jusqu'à vos hanches. Il faut que vous sentiez votre trajet à l'école sortir par vos orteils.*

8. Secouez les jambes et encouragez tous les enfants à faire de même.

9. **DITES >** *À présent, secouons tout notre corps. Secouez vos bras, vos jambes, votre tête, votre taille. Secouez tout votre corps et évacuez tout.*

10. Secouez tout votre corps, et encouragez les enfants à faire de même.

11. **DITES >** *Et maintenant, restez immobiles. Tenez-vous droit comme un arbre. Gardez votre corps entièrement immobile. Redressez le sommet de votre tête, comme des feuilles cherchant le soleil. Redressez-vous encore un peu.*

12. **DITES >** *Aujourd'hui, l'intention du jour est :* ***notre classe est notre maison****.*

13. Répétez lentement l'intention du jour.

14. **DEMANDEZ >** *Qu'est-ce que l'intention du jour signifie pour vous ?*

15. Laissez les enfants assis en silence entre 30 secondes et une minute, en fonction de leur capacité à rester tranquilles.

16. **DITES >** *Étirez votre dos au maximum, comme si vous vouliez toucher le ciel avec votre tête. Respirez calmement. Continuez de respirer lentement pendant une minute. Si vous le voulez, vous pouvez fermer les yeux et penser à l'intention du jour :* ***notre classe est notre maison****.*

17. Ramenez calmement l'attention des enfants sur la leçon. Félicitez les enfants qui ont appris ce qu'était l'esprit présent.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si certains enfants ont perdu leur maison, modifiez cette activité et toutes les suivantes.*

Pratique

Activité : L'objet mystère | **Durée :** 7 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Expliquez les instructions du jeu de « l'objet mystère ».
   - Une personne va penser à un objet dans la salle. Cette personne va dire « Je vois quelque chose qui est utilisé pour… » et tout le monde va devoir deviner de quoi il s'agit.
   - Les autres enfants peuvent uniquement poser des questions auxquelles il est possible de répondre par oui ou non afin d'en savoir plus sur l'objet. L'enfant qui trouve l'objet devra ensuite choisir le prochain objet que ses camarades devront deviner.

2. Faites une démonstration de la première partie. Sélectionnez le premier objet dans la classe.

   Par exemple : « Je vois quelque chose sur lequel on écrit pour que tout le monde voie », en référence au tableau.

3. Demandez aux enfants de poser des questions auxquelles il faut répondre par oui ou non à propos de l'objet, et répondez-y. L'enfant qui trouve l'objet va choisir l'objet suivant.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un des enfants présente une déficience visuelle, l'activité peut être adaptée à ce que les enfants entendent dans un espace silencieux pendant 10 secondes.*

4. Assurez-vous que les enfants continuent de respecter les règles, en commençant par « Je vois quelque chose… » et en ne posant que des questions auxquelles il faut répondre par oui ou non. Interrogez uniquement les enfants qui lèvent la main.

5. Continuez de jouer en laissant les enfants animer le jeu.

Application

Activité : Notre classe, notre maison | **Durée :** 12 minutes | **Composition :** binômes, groupe entier

1. Expliquez que les enfants doivent maintenant réfléchir à la manière dont leur salle de classe est similaire à leurs maisons.

2. Écrivez les questions suivantes sur un tableau ou un paperboard. Lisez les questions à voix haute.
   - *Quels points communs voyez-vous entre votre maison et notre salle de classe ?*
   - *Quelles différences voyez-vous entre votre maison et notre salle de classe ?*

3. Donnez des exemples de points communs :
   - *Il y a des règles à la maison et dans la salle de classe.*
   - *Des adultes ou d'autres personnes en charge protègent les jeunes et s'en occupent dans la salle de classe et à la maison.*
   - *Les enfants doivent écouter les adultes et les autres personnes en charge à la maison et dans la salle de classe.*
   - *Les adultes et autres personnes en charge doivent écouter les enfants pour comprendre leurs besoins à la maison et dans la salle de classe.*
   - *Parfois, les enfants font de petites tâches ménagères pour le bien de la maison/ la salle de classe.*
   - *Nous nous écoutons les uns et les autres et nous nous respectons dans ces endroits.*

4. Donnez des exemples de différences :
   - *La salle de classe a un tableau noir.*
   - *Les chaises sont organisées de manière précise dans la salle de classe.*
   - *Les meubles sont différents.*
   - *La plupart des personnes en classe sont des enfants.*
   - *En classe, notre temps est très structuré.*

5. Demandez aux enfants de réfléchir seuls à ces questions avant de se tourner vers leur voisin(e) et d'en discuter par deux.

6. Une fois que les enfants ont eu le temps de discuter en binôme, posez les questions au groupe, et demandez aux enfants de présenter ce qui est ressorti de leur discussion en binôme.

7. Après la discussion, demandez aux enfants s'ils se souviennent de l'intention du jour.

   Réponse : ***notre classe est notre maison.***

8. Terminez la leçon en passant en revue ce qui a été appris aujourd'hui : la salle de classe est similaire à la maison ; c'est un endroit sûr où on peut apprendre ensemble ; il y a certaines règles en classe qui peuvent ne pas exister à la maison. Expliquez qu'ils en apprendront davantage sur ces règles plus tard cette semaine.

Activités d'ASÉ

1. Pris par le regard (30 minutes) p. 71 dans la banque d'activités d'ASÉ

2. Balle de ciel et balle d'eau (30 minutes) p. 22 dans la banque d'activités d'ASÉ

Fermeture du parachute

OBJECTIFS

À la fin de cette activité, les enfants seront en mesure de :

- Se sentir calmes et positifs.
- Comprendre la routine de la fermeture du parachute à la fin de chaque session d'ASÉ.

MESSAGE CLÉ

Terminer chaque session d'ASÉ par la fermeture du parachute permet d'établir une routine qui favorise un environnement sûr, prévisible et encourageant pour les enfants. Cela permet d'apaiser les émotions et de finir la session sur une note positive.

Étapes à suivre

Activité : Fermeture du parachute | **Durée :** 15 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Demandez à tous les enfants de former un cercle autour du parachute.

2. **DITES >**
   - *Avant de fermer le parachute, nous devons nous débarrasser des mauvais sentiments. Secouons nos corps pour envoyer nos mauvais sentiments dans le parachute, et pour ne garder que les bons sentiments.*
   - *Maintenant, le parachute est rempli de tous les mauvais sentiments. Pour se débarrasser des mauvais sentiments, il faut soulever le parachute. Chaque fois qu'on le soulève, tous nos mauvais sentiments disparaissent. Lorsqu'ils sont en l'air, ils disparaissent et ne laissent la place qu'aux bons sentiments. Secouez 10 fois le parachute imaginaire vers le haut et le bas, en comptant tous à voix haute.*
   - *Chacun possède son propre triangle de couleur différente dans le parachute. Cette couleur représente comment vous vous sentez maintenant. Réfléchissez un instant à la couleur que vous avez. Nous allons maintenant révéler notre couleur chacun notre tour.*

CONSEIL > MONTREZ comment secouer son corps.

3. Dites votre couleur, puis demandez à tout le monde de révéler sa couleur.

4. **DITES >**
   - *Placez-vous au bord du parachute, sur vos triangles. Imaginez que vous recevez les bons sentiments et la couleur des triangles de chacun, comme s'ils pleuvaient sur vous et recouvraient tout votre corps.*
   - *Roulez le parachute jusqu'au centre pour le replier, en vous rencontrant au milieu du cercle. Plaçons le parachute ici.*

CONSEIL > IDENTIFIEZ un endroit défini pour y ranger le parachute imaginaire chaque jour.

5. **DITES > CE** *parachute restera en sécurité ici, et nous le rouvrirons lors de notre prochaine session d'ASÉ.*

Semaine 2, leçon 2

Créer des règles d'EBA

Compétences : fortification mentale, habiletés sociales positives
Sujet : Suivre des instructions

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 54
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Créer des règles d'EBA
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Écoute et suis (30 minutes) p. 41 dans la banque d'activités d'ASÉ Ping – Pang – Pong (30 minutes) p. 18 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 59

Ouverture du parachute

OBJECTIFS

À la fin de cette activité, les enfants seront en mesure de :

- Être calmes et prêts à se concentrer sur la leçon d'ASÉ.
- Comprendre la routine de l'ouverture du parachute au début de chaque session d'ASÉ.

MESSAGE CLÉ

Débuter chaque session d'ASÉ avec l'ouverture du parachute permet d'établir une routine favorisant un environnement sûr, prévisible et encourageant, ce qui les aide à se préparer aux activités d'ASÉ qui vont suivre.

Étapes à suivre

Activité : Ouverture du parachute | **Durée :** 15 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Demandez aux enfants de former un cercle.

2. Donnez les consignes de l'activité d'**ouverture du parachute** aux enfants.

3. **DITES >**
   - *Au milieu du cercle, il y a un parachute plié imaginaire. Savez-vous ce qu'est un parachute ?*
   - *Ce parachute est notre « espace sûr ». Tout ce qui se passe lorsque le parachute est ouvert est confidentiel. Cela veut dire que ça reste dans notre espace sûr. Nous ne jugeons personne, et nous ne nous moquons de personne dans notre espace sûr. C'est un endroit où tout le monde peut exprimer ses émotions et participer en toute sécurité.*
   - *Comme le parachute est plié, nous devons l'ouvrir. Venez au centre, et rapprochez-vous les uns des autres. Tout le monde doit prendre un coin et l'ouvrir pour former un grand cercle.*
   - *Chacun va faire comme s'il avait un triangle avec une couleur différente. Cette couleur représente comment vous vous sentez aujourd'hui. Réfléchissez un instant à la couleur que vous avez. Nous allons maintenant révéler notre couleur chacun notre tour.*

CONSEIL > S'ILS ne savent pas ce qu'est un parachute, expliquez-le avec un dessin, ou dites que c'est comme un grand parapluie.

4. Dites votre couleur, puis demandez à tout le monde de révéler sa couleur.

5. **DITES > LE** *parachute est toujours présent dans notre EBA. Rappelez-vous que le parachute est un espace sûr dans lequel tout est confidentiel et où chacun peut exprimer ses émotions et participer en toute sécurité. À la fin de la session d'ASÉ, il sera fermé.*

Leçon d'ASÉ : Créer des règles d'EBA

Résumé de la leçon

Compétences : fortification mentale, habiletés sociales positives | **Sujet :** Suivre des instructions | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes
Module : 1 | **Semaine :** 2 | **Leçon :** 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Comprendre l'importance de suivre les règles.
- Créer des règles de salle de classe et d'école et en discuter.
- Suivre des règles de salle de classe et d'école.

MATÉRIEL REQUIS

- Tableau et craie
- Papier
- Ciseaux
- Marqueurs
- Grande feuille avec en titre « Règles d'EBA »
- Ruban adhésif

PRÉPARATION REQUISE

Étoiles en papier découpées pour chaque enfant.

NOTE DE SENSIBILITÉ

Certains enfants peuvent avoir vécu une expérience négative des règles. Les adultes peuvent établir des règles qui entraînent des abus si elles sont enfreintes. Les règles peuvent également servir à protéger une action néfaste d'un adulte, comme lorsqu'un adulte agresse sexuellement un enfant et crée une règle pour que cet enfant « n'en parle à personne ». Pour ces raisons, les règles doivent toujours être décrites comme utiles pour le groupe et l'enfant.

APERÇU DE LA LEÇON

Le facilitateur commence par animer une activité d'esprit présent et communique l'intention du jour. Ensuite, le facilitateur anime un brainstorming avec les enfants sur les règles qui existent déjà dans leurs vies. Les enfants créent ensuite ensemble leurs propres règles d'école, et identifient individuellement leur règle préférée.

Étapes à suivre

Échauffement

Activité : Esprit présent | **Durée :** 3 minutes | **Composition :** individuel

1. **DITES >** *Aujourd'hui, l'intention du jour est :* ***nous faisons les règles de notre école****.*
2. Répétez lentement l'intention du jour.
3. **DEMANDEZ >** *Qu'est-ce que l'intention du jour signifie pour vous ?*
4. Laissez les enfants assis en silence entre 30 secondes et une minute, en fonction de leur capacité à rester tranquilles.
5. **DITES >** *Étirez votre dos au maximum, comme si vous vouliez toucher le ciel avec votre tête. Respirez calmement. Continuez de respirer doucement pendant une minute. Si vous le voulez, vous pouvez fermer les yeux et penser à l'intention du jour :* ***nous faisons les règles de notre école****.*
6. Ramenez calmement l'attention des enfants sur la leçon.

Présentation

Activité : Le sens des règles | **Durée :** 7 minutes | **Composition :** groupe entier

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *La maison peut être un sujet sensible, surtout si vous avez des enfants qui ont perdu leurs maisons en raison de conflits ou de catastrophes. Si tel est le cas, les références à la maison ne doivent pas être utilisées, et une référence actuelle appropriée doit être choisie.*

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Compte tenu du nombre d'abus sexuels survenant chez soi à travers le monde, les « règles » de la maison peuvent ne pas être une référence pertinente.*

1. Dites aux enfants qu'aujourd'hui, ils vont avoir la possibilité de créer tous ensemble des règles pour l'EBA.
2. Demandez-leur s'ils connaissent un exemple de règle d'EBA. Vous pouvez leur donner quelques exemples : respecter les autres et leurs opinions, avoir des surveillants/délégués de classe, parler à tour de rôle, demander la permission avant d'entrer et de sortir.
3. Expliquez ce que sont les « règles » pour les enfants. Vous pouvez par exemple expliquer que dans certaines maisons, il y a des règles, des choses qu'il faut faire ou qu'il ne faut pas faire. Donnez des exemples : « Chez moi, il y a une règle qui interdit de dire des gros mots, etc. ».
4. Demandez aux enfants de dire quelles règles ils ont chez eux. Notez toute règle qui pourrait s'appliquer à l'EBA.

5. Demandez aux enfants s'ils savent pourquoi il y a des règles. Vous pouvez donner des exemples de réponses : pour faire de notre maison/école un meilleur endroit, pour que tout le monde sache comment se comporter avec les autres, pour empêcher les autres de se battre ou d'être blessés.

Pratique

Activité : Créer des règles sur des étoiles | **Durée :** 15 minutes | **Composition :** individuel, groupe entier

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas dessiner en raison d'un handicap, utilisez le « système de partenaire », et mettez-le en binôme avec un autre enfant qui peut dessiner avec lui.*

1. Expliquez qu'à présent, ils vont avoir l'opportunité de créer des règles d'EBA.
2. Distribuez une petite étoile en papier et des feutres à chaque enfant.
3. Demandez aux enfants de dessiner l'image d'une règle qu'ils voudraient inclure dans les règles de l'EBA.
4. Laissez aux enfants quelques minutes pour dessiner leur règle.
5. Rassemblez tout le monde. Expliquez que chaque enfant va présenter son étoile de règle. Écrivez chaque règle sur une grande feuille intitulée « Règles d'EBA ». Accrochez chaque étoile à côté de la règle correspondante.
6. Une fois que tous les enfants ont ajouté leurs règles, demandez s'il y a d'autres règles qu'ils veulent inclure dans l'EBA.

CONSEIL > Les règles doivent être positives, et doivent encourager un bon comportement plutôt que de dire aux enfants ce qu'ils ne doivent pas faire. Transformez le langage négatif en éléments positifs. Par exemple, « Ne pas parler quand ce n'est pas son tour » deviendrait « Parler uniquement lorsque c'est son tour ».

7. Vous pouvez également suggérer certaines règles. Les règles suivantes devraient être incluses. Ne les dites pas directement, mais posez des questions aux enfants qui vont les conduire jusqu'à ces règles. Assurez-vous d'inclure d'autres règles que vous pensez être nécessaires pour votre région et EBA.
   - Lever la main avant de parler
   - Respecter les opinions et les affaires des autres
   - Suivre les instructions
   - Être gentils avec les autres, dire et faire des choses gentilles pour les autres

Règles positives	Règles négatives
▪ Parler uniquement lorsque c'est son tour ▪ Marcher dans l'EBA ▪ Parler chacun son tour ▪ Être respectueux	▪ Ne pas parler quand ce n'est pas son tour ▪ Ne pas courir dans l'EBA ▪ Ne pas interrompre la personne qui parle ▪ Ne pas être vulgaire

8. Relisez la liste finale des règles de l'EBA.

Application

Activité : Présenter votre règle préférée | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Demandez à chaque enfant de dire quelle est sa règle d'EBA préférée. Chaque enfant doit être capable de nommer l'une des règles d'EBA.

?

2. **DEMANDEZ >** *Qui se souvient de l'intention du jour ?*

   Réponse : ***nous faisons les règles de notre école****.*

3. Pour terminer, dites qu'ils ont élaboré une liste complète de règles. Ces règles vont faire de l'EBA un meilleur endroit.

Activités d'ASÉ

1. Écoute et suis (30 minutes) p. 41 dans la banque d'activités d'ASÉ
2. Ping – Pang – Pong (30 minutes) p. 18 dans la banque d'activités d'ASÉ

Fermeture du parachute

OBJECTIFS

À la fin de cette activité, les enfants seront en mesure de :

- Se sentir calmes et positifs.
- Comprendre la routine de la fermeture du parachute à la fin de chaque session d'ASÉ.

MESSAGE CLÉ

Terminer chaque session d'ASÉ par la fermeture du parachute permet d'établir une routine qui favorise un environnement sûr, prévisible et stimulant pour les enfants. Cela permet d'apaiser les émotions et de finir la session sur une note positive.

Étapes à suivre

Activité : Fermeture du parachute | **Durée :** 15 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Demandez à tous les enfants de former un cercle autour du parachute.

2. **DITES >**
   - *Avant de fermer le parachute, nous devons nous débarrasser des mauvais sentiments. Secouons nos corps pour envoyer nos mauvais sentiments dans le parachute, et pour ne garder que les bons sentiments.*
   - *Maintenant, le parachute est rempli de tous les mauvais sentiments. Pour s'en débarrasser, il faut soulever le parachute. Chaque fois qu'on le soulève, tous nos mauvais sentiments disparaissent. Lorsqu'ils sont en l'air, ils disparaissent et ne laissent la place qu'aux bons sentiments. Secouez 10 fois le parachute imaginaire vers le haut et le bas, en comptant tous à voix haute.*
   - *Chacun possède son propre triangle de couleur différente dans le parachute. Cette couleur représente comment vous vous sentez maintenant. Réfléchissez un instant à la couleur que vous avez. Nous allons maintenant révéler notre couleur chacun notre tour.*

CONSEIL > MONTREZ comment secouer son corps.

3. Dites votre couleur, puis demandez à tout le monde de révéler sa couleur.

4. **DITES >**
   - *Placez-vous au bord du parachute, sur vos triangles. Imaginez que vous recevez les bons sentiments et la couleur des triangles de chacun, comme s'ils pleuvaient sur vous et recouvraient tout votre corps.*
   - *Roulez le parachute jusqu'au centre pour le replier, en vous rencontrant au milieu du cercle. Plaçons le parachute ici.*

CONSEIL > IDENTIFIEZ un endroit défini pour y ranger le parachute imaginaire chaque jour.

5. **DITES > CE** *parachute restera en sécurité ici, et nous le rouvrirons lors de notre prochaine session d'ASÉ.*

Semaine 2, leçon 3

Définir des conséquences

Compétences : fortification mentale, habiletés sociales positives

Sujet : Suivre des instructions

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 61
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Définir des conséquences
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Professeur Dit (30 minutes) p. 21 dans la banque d'activités d'ASÉ Feu rouge, feu vert (30 minutes) p. 34 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 67

Ouverture du parachute

OBJECTIFS

À la fin de cette activité, les enfants seront en mesure de :

- Être calmes et prêts à se concentrer sur la leçon d'ASÉ.
- Comprendre la routine de l'ouverture du parachute au début de chaque session d'ASÉ.

MESSAGE CLÉ

Débuter chaque session d'ASÉ avec l'ouverture du parachute permet d'établir une routine favorisant un environnement sûr, prévisible et encourageant, ce qui les aide à se préparer aux activités d'ASÉ qui vont suivre.

Étapes à suivre

Activité : Ouverture du parachute | **Durée :** 15 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Demandez aux enfants de former un cercle.

2. Donnez les consignes de l'activité d'**ouverture du parachute** aux enfants.

3. **DITES >**
   - *Au milieu du cercle, il y a un parachute plié imaginaire. Savez-vous ce qu'est un parachute ?*
   - *Ce parachute est notre « espace sûr ». Tout ce qui se passe lorsque le parachute est ouvert est confidentiel. Cela veut dire que ça reste dans notre espace sûr. Nous ne jugeons personne, et nous ne nous moquons de personne dans notre espace sûr. C'est un endroit où tout le monde peut exprimer ses émotions et participer en toute sécurité.*
   - *Comme le parachute est plié, nous devons l'ouvrir. Venez au centre, et rapprochez-vous les uns des autres. Tout le monde doit prendre un coin et l'ouvrir pour former un grand cercle.*
   - *Chacun va faire comme s'il avait un triangle avec une couleur différente. Cette couleur représente comment vous vous sentez aujourd'hui. Réfléchissez un instant à la couleur que vous avez. Nous allons maintenant révéler notre couleur chacun notre tour.*

CONSEIL > S'ILS ne savent pas ce qu'est un parachute, expliquez-le avec un dessin, ou dites que c'est comme un grand parapluie.

4. Dites votre couleur, puis demandez à tout le monde de révéler sa couleur.

5. **DITES > LE** *parachute est toujours présent dans notre EBA. Rappelez-vous que le parachute est un espace sûr dans lequel tout est confidentiel et où chacun peut exprimer ses émotions et participer en toute sécurité. À la fin de la session d'ASÉ, il sera fermé.*

Leçon d'ASÉ : Définir des conséquences

Résumé de la leçon

Compétences : fortification mentale, habiletés sociales positives | **Sujet :**Suivre des instructions | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes
Module : 1 | **Semaine :**2 | **Leçon :** 3

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Comprendre les raisons de suivre les règles.
- Comprendre les conséquences appropriées en cas de non-respect des règles.
- Démontrer la capacité de parler chacun son tour.
- Démontrer la capacité de suivre les règles de salle de classe.
- Définir des conséquences appropriées en cas de non-respect des règles de classe.

MATÉRIEL REQUIS

- Tableau des règles de classe
- Grande feuille de papier avec pour titre « Conséquences quand on enfreint les règles de classe »
- Marqueurs
- Balle

PRÉPARATION REQUISE

Aucune

NOTE DE SENSIBILITÉ

Les personnes qui établissent les règles dans la vie des enfants définissent souvent leurs conséquences. Dans certaines régions, ces règles ciblent des groupes marginalisés. Lorsque vous expliquez les conséquences des règles, il est important de s'assurer que les enfants comprennent que celles-ci doivent renforcer les relations positives. En outre, les enfants doivent avoir l'impression qu'ils ont leur mot à dire dans l'établissement des règles et de leurs conséquences.

APERÇU DE LA LEÇON

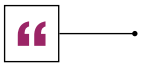
Le facilitateur commence par animer une activité d'esprit présent et communique l'intention du jour. Les élèves revoient les règles qui ont été créées ensemble.
Le facilitateur explique ce qu'est une conséquence appropriée, et les enfants réfléchissent à quelques conséquences appropriées pour leurs règles de classe.
Les enfants font ensuite un jeu de rôle pour représenter les conséquences appropriées d'une règle et, ensemble, décident s'il s'agit bien d'une conséquence appropriée et s'il faut l'ajouter à leurs règles.

Étapes à suivre

Échauffement

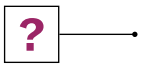
Activité : Esprit présent et examen des règles | **Durée :** 5 minutes
Composition : individuel, groupe entier

1. Demandez aux enfants de s'asseoir et de se tenir bien droit, afin de se préparer pour l'activité d'esprit présent.



2. **DITES >** *Aujourd'hui, l'intention du jour est :* ***chaque conséquence doit être appropriée.***

3. Répétez l'intention du jour lentement



4. **DEMANDEZ >** *Qu'est-ce que l'intention du jour signifie pour vous ?*

5. Laissez les enfants assis en silence entre 30 secondes et une minute, en fonction de leur capacité à rester tranquilles.

6. **DITES >** *Étirez votre dos au maximum, comme si vous vouliez toucher le ciel avec votre tête. Respirez calmement. Continuez de respirer doucement pendant 1 minute. Si vous le voulez, vous pouvez fermer les yeux et penser à l'intention du jour :* ***chaque conséquence doit être appropriée.***

7. Ramenez calmement l'attention des enfants sur la leçon.

8. Passez en revue les règles de classe. Si les enfants savent lire, invitez un enfant à lire chaque règle. Si ce n'est pas le cas, lisez toutes les règles de classe lentement et clairement.

9. Expliquez que la leçon du jour va se concentrer sur la pratique des règles de classe, et présentera les conséquences en cas de non-respect de ces mêmes règles.

Présentation

Activité : Déterminer les conséquences appropriées | **Durée :** 5 minutes
Composition : groupe entier

1. Définissez la notion de « conséquence appropriée » pour les enfants. Dites qu'une conséquence appropriée est quelque chose que l'enfant doit faire après avoir enfreint une règle, et qui correspond à l'erreur commise. Des conséquences appropriées nous aident à nous souvenir pourquoi nous avons créé une règle et à apprendre à faire mieux la prochaine fois. La « conséquence appropriée » doit correspondre à la règle enfreinte et y être liée. Elle doit également favoriser des relations positives.

2. Donnez un exemple d'une conséquence appropriée pour l'une des règles de classe. Un exemple peut être : *« Si je fais tomber le livre et les stylos de mon ami par terre par erreur, alors je ramasse le livre et les stylos et je présente mes excuses ».*

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Selon leurs expériences, les enfants peuvent avoir subi des conséquences négatives et extrêmes en cas d'infraction de règles. Vous devez vous assurer que les enfants sont capables de comprendre que, dans la salle de classe, les conséquences doivent toujours favoriser des relations positives.*

3. Demandez aux enfants de vous donner quelques règles de classe et un exemple d'une conséquence appropriée pour ces mêmes règles.

Pratique

Activité : Scénarios de conséquences | **Durée :** 15 minutes | **Composition :** petits groupes

1. Expliquez les règles :
   - En petits groupes, les enfants vont effectuer un jeu de rôle montrant ce qui se passe quand quelqu'un enfreint une règle de classe. Une règle sera assignée à chaque groupe.
   - Dans chaque groupe, un enfant jouera le facilitateur, un jouera l'élève qui enfreint la règle, et les autres membres du groupe joueront les camarades de classe.
   - Chaque groupe doit décider quelle est la conséquence appropriée en cas de non-respect de la règle. Si vos enfants sont plus jeunes, assignez-leur une conséquence qu'ils pourront jouer.
   - Ensuite, la classe décidera si c'est une conséquence appropriée en cas d'infraction de la règle.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si les différences entre les sexes sont fortes, les enfants peuvent choisir un « facilitateur » pour le jeu de rôle en fonction des adultes qu'ils voient le plus souvent dans une position de facilitateur (homme ou femme). Vous pouvez envisager d'assigner ou de suggérer une alternative à ce qui est « habituel ».*

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si certains enfants sont issus de groupes marginalisés, il est possible qu'ils n'aient jamais eu leur mot à dire sur les règles qui régissent leurs vies. Soyez sensible à ces relations injustes pour garantir qu'elles ne soient pas reproduites dans cet exercice simple.*

2. Séparez la classe en un nombre de groupes correspondant au nombre de règles. Laissez-leur quelques minutes pour définir les rôles et préparer le jeu de rôle, ou assignez un rôle à chaque enfant et une conséquence à chaque groupe.

3. Rassemblez les enfants afin de présenter les jeux de rôle.

4. Invitez chaque groupe à présenter son jeu de rôle. La présentation de chaque groupe devrait durer entre 1 et 2 minutes. Après chaque présentation, applaudissez les acteurs.

5. Après chaque jeu de rôle, demandez au reste de la classe si la conséquence que le groupe a démontrée est une conséquence appropriée pour la règle.

6. Si la conséquence est appropriée, notez-la sur la feuille « Conséquences quand on enfreint les règles de classe ». Sinon, demandez aux enfants un meilleur exemple de conséquence appropriée, et écrivez-la sur le papier.

7. Répétez ce processus pour toutes les règles jusqu'à ce que la classe ait décidé des conséquences pour chaque règle.

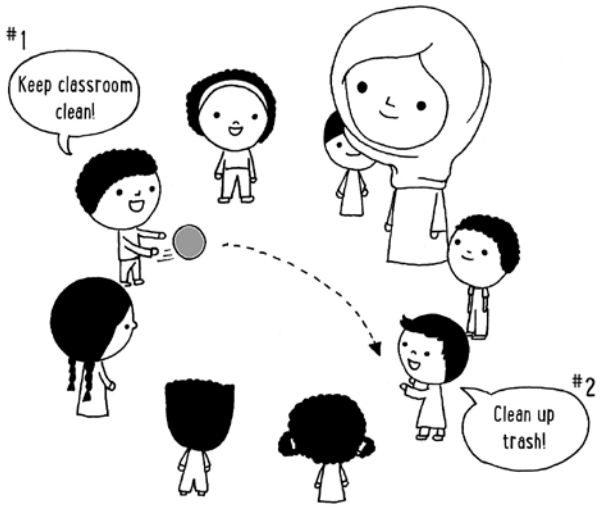
8. Lisez toutes les règles et conséquences, ou demandez aux enfants de les lire s'ils en sont capables.

Application

Activité : Lancer de balle des conséquences | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** groupe entier

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas effectuer ce jeu en raison d'un handicap, adaptez-le en conséquence. Par exemple, en cas de handicap physique, les enfants peuvent s'interpeller verbalement.*

1. Expliquez que pour revoir les règles et les conséquences, la classe va jouer à un jeu amusant. Un enfant commencera avec la balle et dira une règle de classe. Cet enfant va ensuite passer la balle à un autre enfant qui va dire la conséquence quand on enfreint cette règle. Cet enfant dira une autre règle de classe, et passera la balle à un troisième enfant, qui dira la conséquence quand on enfreint la deuxième règle. Ce n'est pas un problème si les règles sont répétées, l'essentiel étant que tous les enfants participent. L'enfant qui a commencé avec la balle doit finir avec la balle en disant la conséquence pour la dernière règle.



2. Demandez à tous les enfants de former un cercle.

3. Supervisez le lancer de balle pour vous assurer que les enfants disent les bonnes règles et conséquences, et que tous les enfants participent.

4. Lorsque toutes les règles ont été revues, demandez aux enfants qui se souvient de l'intention du jour.

    Chaque conséquence doit être appropriée.

5. Terminez la leçon en rappelant aux enfants qu'ensemble, ils ont créé un ensemble de conséquences appropriées pour les règles de la classe. Insistez sur le fait qu'ensemble, ils se sont tous mis d'accord sur ces règles et sur ces conséquences. Rappelez-leur que les conséquences permettront d'avoir des relations positives.

Activités d'ASÉ

1. Professeur Dit (30 minutes) p. 21 dans la banque d'activités d'ASÉ

2. Feu rouge, feu vert (30 minutes) p. 34 dans la banque d'activités d'ASÉ

Fermeture du parachute

OBJECTIFS

À la fin de cette activité, les enfants seront en mesure de :

- Se sentir calmes et positifs.
- Comprendre la routine de la fermeture du parachute à la fin de chaque session d'ASÉ.

MESSAGE CLÉ

Terminer chaque session d'ASÉ par la fermeture du parachute permet d'établir une routine qui favorise un environnement sûr, prévisible et encourageant pour les enfants. Cela permet d'apaiser les émotions et de finir la session sur une note positive.

Étapes à suivre

Activité : Fermeture du parachute | **Durée :** 15 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Demandez à tous les enfants de former un cercle autour du parachute.

2. **DITES >**
   - *Avant de fermer le parachute, nous devons nous débarrasser des mauvais sentiments. Secouons nos corps pour envoyer nos mauvais sentiments dans le parachute, et pour ne garder que les bons sentiments.*
   - *Maintenant, le parachute est rempli de tous les mauvais sentiments. Pour se débarrasser des mauvais sentiments, il faut soulever le parachute. Chaque fois qu'on le soulève, tous nos mauvais sentiments disparaissent. Lorsqu'ils sont en l'air, ils disparaissent et ne laissent la place qu'aux bons sentiments. Secouez 10 fois le parachute imaginaire vers le haut et le bas, en comptant tous à voix haute.*
   - *Chacun possède son propre triangle de couleur différente dans le parachute. Cette couleur représente comment vous vous sentez maintenant. Réfléchissez un instant à la couleur que vous avez. Nous allons maintenant révéler notre couleur chacun notre tour.*

CONSEIL > MONTREZ comment secouer son corps.

3. Dites votre couleur, puis demandez à tout le monde de révéler sa couleur.

4. **DITES >**
   - *Placez-vous au bord du parachute, sur vos triangles. Imaginez que vous recevez les bons sentiments et la couleur des triangles de chacun, comme s'ils pleuvaient sur vous et recouvraient tout votre corps.*
   - *Roulez le parachute jusqu'au centre pour le replier, en vous rencontrant au milieu du cercle. Plaçons le parachute ici.*

CONSEIL > IDENTIFIEZ un endroit défini pour y ranger le parachute imaginaire chaque jour.

5. **DITES > CE** *parachute restera en sécurité ici, et nous le rouvrirons lors de notre prochaine session d'ASÉ.*

PROGRAMMES QUOTIDIENS

Semaine 3

Compétences : Fortification mentale

Semaine 3, leçon 1

Pourquoi nous écoutons

Compétences : fortification mentale

Sujet : Apprendre à écouter

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Pg. 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Pourquoi nous écoutons
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Compter jusqu'à 10 (30 minutes) p. 35 dans la banque d'activités d'ASÉ Compilation de chansons ! (30 minutes) p. 37 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Pg. 18

Leçon d'ASÉ : Pourquoi nous écoutons

Résumé de la leçon

Compétences : fortification mentale | **Sujet :** Apprendre à écouter | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes
Module : 1 | **Semaine :** 3 | **Leçon :** 1

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Comprendre pourquoi il est important pour nous de nous écouter les uns et les autres.
- Nommer et démontrer les règles de base d'écoute en groupe.
- Écouter respectueusement les réflexions des autres et partager leur propre réflexion.

MATÉRIEL REQUIS

- Grande feuille de papier
- Marqueurs
- Papier et couleurs pour créer le livre d'histoire « Écouter Sarah »
- Feuille de paperboard avec en titre « Règles d'écoute »

PRÉPARATION REQUISE

OPTIONNEL : Créez un livre d'histoire « Écouter Sarah » dans la section Pratique.

> **ADAPTATION >** Remplacez ce nom par un nom plus commun dans votre région. N'utilisez pas le nom d'un enfant de votre EBA.

NOTE DE SENSIBILITÉ

Le contexte culturel peut déterminer quelles personnes sont respectées, et quelles personnes pensent qu'on leur doit le respect. Par exemple, les garçons peuvent penser qu'ils méritent plus de respect que les filles. Certains groupes religieux ou ethniques qui constituent la majorité peuvent penser qu'ils méritent plus de respect que les autres. Bien que cette session ne puisse pas changer les relations existantes, il est important pour vous d'essayer de créer un espace sûr dans la salle de classe, où tout le monde se respecte de la même manière, et ce quelle que soit son origine.

APERÇU DE LA LEÇON

Le facilitateur commence la leçon avec l'intention du jour, et demande aux enfants de réfléchir sur sa signification avant de commencer un jeu d'écoute active. Par petits groupes, les enfants réfléchissent à ce que cela signifie pour eux d'être écoutés. Ensuite, le facilitateur lit une courte histoire à la classe qui démontre comment ne pas écouter les autres peut être blessant, et anime une discussion sur l'histoire. La classe crée ensuite ses propres règles d'écoute, et réfléchit à l'intention du jour.

Étapes à suivre

Échauffement

Activité : Esprit présent et parler tous en même temps | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** individuel

1. Demandez aux enfants de s'asseoir et de se tenir bien droit, afin de se préparer pour l'activité d'esprit présent.

2. **DITES >** *Aujourd'hui, l'intention du jour est :* ***l'écoute est la forme de respect la plus sincère***.

3. Répétez lentement l'intention du jour.

4. **DEMANDEZ >** *Qu'est-ce que l'intention du jour signifie pour vous ?*

5. Laissez les enfants assis en silence entre 30 secondes et une minute, en fonction de leur capacité à rester tranquilles.

6. **DITES >** *Étirez votre dos au maximum, comme si vous vouliez toucher le ciel avec votre tête. Respirez calmement. Continuez de respirer doucement pendant une minute. Si vous le voulez, vous pouvez fermer les yeux et penser à l'intention du jour :* ***l'écoute est la forme de respect la plus sincère***.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ >
Si un enfant de votre groupe est handicapé, vous devrez adapter cet exercice. Par exemple, si un enfant ne peut pas se déplacer, remplacez le mouvement par un son.

7. Ramenez calmement l'attention des enfants sur la leçon.

8. Dites aux enfants que vous allez poser une question et leur laisser quelques secondes pour réfléchir à une réponse. Quand vous direz « Allez », ils répondront tous en même temps, et bondiront avant de se rasseoir.

9. **DEMANDEZ >** *Quelle est votre couleur préférée ?*

10. Attendez 10 secondes en silence. Ensuite, dites « Allez ! ».

11. Tous les enfants doivent bondir et dire leur couleur préférée avant de se rasseoir.

12. Demandez aux enfants de lever la main s'ils ont entendu la couleur préférée de tout le monde.

13. Si un ou des enfants lèvent la main, demandez-leur comment ils connaissent la couleur préférée de tout le monde. Il est très probable que personne ne connaîtra la couleur préférée de tout le monde.

14. Expliquez que quand tout le monde parle en même temps, il est difficile d'écouter et d'apprendre quoi que ce soit. À la place, il vaut mieux écouter avec attention quand quelqu'un parle, en essayant de mémoriser ce qui est dit.

15. Demandez à chaque enfant de dire sa couleur préférée à tour de rôle.

16. Lorsque tout le monde a dit sa couleur préférée, répartissez les enfants en groupes de couleur préférée. Si certains groupes sont beaucoup plus grands que d'autres, formez de plus petits groupes pour qu'ils soient composés de 5 enfants ou moins.

Présentation

Activité : Discussion de groupe sur l'écoute | **Durée :** 10 minutes | **Composition :** petits groupes

1. Lorsque les petits groupes sont formés, expliquez qu'il est important d'écouter les autres parler. Il y a des règles de base qui guident le fait de parler et d'écouter dans un groupe.

2. Demandez aux enfants de réfléchir, par eux-mêmes, aux 2 questions suivantes :

   - Que voudriez-vous que les autres fassent quand vous parlez ?
   - Que feriez-vous quand d'autres personnes parlent pour entendre ce qu'elles disent ?

3. Laissez une minute aux enfants pour réfléchir en silence par eux-mêmes, puis dites-leur de discuter en petits groupes. Après 2 minutes dans leurs groupes, rassemblez toute la classe.

4. Demandez à chaque groupe de partager au reste de la classe ce dont ils ont discuté, ce qu'ils veulent que les autres fassent quand ils parlent, et ce qu'ils font pour entendre ce que les autres disent.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ >
Utilisez cette activité pour découvrir s'il existe des schémas récurrents expliquant que certains enfants n'écoutent pas les autres. Par exemple, est-ce que les garçons n'écoutent pas les filles ? Est-ce que certains groupes ethniques n'écoutent pas les autres ? Si cela arrive, soyez sensible à ces relations déséquilibrées dès maintenant, et à l'avenir.

5. Rappelez aux enfants de pratiquer leur écoute pendant que les autres groupes présentent le fruit de leur réflexion.

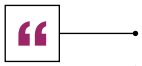
6. Résumez ce qu'ils ont dit.

   Par exemple : « Pour apprendre les uns des autres, nous devons parler à tour de rôle. Il ne faut pas dire des choses qui blessent les autres. Nous devons écouter quand les autres parlent. Il ne faut pas déranger les autres quand quelqu'un parle. »

Pratique

Activité : L'heure de l'histoire | **Durée :** 10 minutes | **Composition :** groupe entier

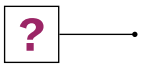
1. Assurez-vous que les enfants sont assis en silence et attentifs. Expliquez que vous allez lire une histoire et qu'ils devraient utiliser leurs capacités d'écoute.



LISEZ À *voix haute* **>** *Sarah découvre la salle de classe pour la première fois aujourd'hui. Elle est très enthousiaste à l'idée d'apprendre. Le professeur a demandé à tous les élèves de dessiner une image de leurs familles et de la présenter à la classe. Sarah lève la main pour présenter ses dessins. Le professeur appelle Sarah et elle se lève pour répondre. Alors qu'elle commence à répondre, les élèves à côté d'elle commencent à chuchoter. Sarah s'assied et se met à pleurer.*

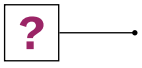
ADAPTATION > Remplacez ce nom par un nom plus commun dans votre région. N'utilisez pas le nom d'un enfant de votre EBA.

2. Posez aux élèves les questions suivantes pour déterminer s'ils écoutent. Demandez aux enfants de dire ce qu'ils pensent et d'écouter respectueusement les autres.



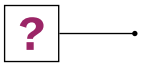
DEMANDEZ > *Comment pensez-vous que Sarah se sent ?*

Exemples de réponses : triste, blessée, seule, etc.



DEMANDEZ > *Pourquoi pensez-vous qu'elle est triste ?*

Exemples de réponses : parce que ses camarades ne l'ont pas respectée, parce qu'ils ne l'ont pas écoutée, etc.



DEMANDEZ > *Qu'auraient pu faire les autres élèves au lieu de chuchoter pour que Sarah se sente la bienvenue à l'école ?*

Exemples de réponses : ils auraient dû l'écouter activement et répondre à la présentation du dessin de Sarah.

3. Posez d'autres questions après les réponses des enfants (« pourquoi ? », par exemple) afin de les encourager à partager leurs pensées. Assurez-vous qu'ils comprennent que les enfants auraient dû écouter respectueusement au lieu de chuchoter. En chuchotant, ils ont fait du mal à Sarah.

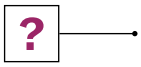
Application

Activité : Créer des règles d'écoute | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Demandez aux enfants de se souvenir de ce dont ils ont discuté par petits groupes.

   Exemples de réponses : ce que nous voulons que les autres fassent pendant que nous parlons ; ce que nous ferions quand d'autres parlent pour écouter ce qu'ils disent, etc.

2. Animez la discussion pour que les enfants comprennent qu'ils doivent écouter les autres comme ils voudraient que les autres les écoutent.



3. **DEMANDEZ >** *Que devons-nous toujours faire dans notre classe pour nous assurer que chacun se sente respecté quand il parle ?*

4. Écrivez toutes les réponses pour les conserver en tant que « règles d'écoute » pour votre classe.

5. Lisez les « règles d'écoute » à la classe, ou demandez-leur de les lire s'ils savent lire. Expliquez qu'on peut également utiliser ces règles à la maison. Tout le monde mérite toujours d'être écouté, et pas seulement en classe.

6. **DEMANDEZ >** *Qui se souvient de l'intention du jour ?*

   Réponse : ***l'écoute est la forme de respect la plus sincère****.*

7. Passez en revue ce que la classe a appris : il est important d'écouter les autres quand ils parlent, il ne faut pas les interrompre, et il faut se concentrer sur ce que dit la personne qui parle. Dites aux enfants qu'ils apprendront d'autres manières d'écouter respectueusement au cours de la semaine.

Activités d'ASÉ

1. Compter jusqu'à 10 (30 minutes) p. 35 dans la banque d'activités d'ASÉ

2. Compilation de chansons ! (30 minutes) p. 37 dans la banque d'activités d'ASÉ

Semaine 3, leçon 2

Pourquoi nous écoutons

Compétences : fortification mentale

Sujet : Apprendre à écouter

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Pourquoi nous écoutons
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Eau et glace (30 minutes) p. 43 dans la banque d'activités d'ASÉ Tête, épaules, genoux, orteils (30 minutes) p. 25 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Leçon d'ASÉ : Pourquoi nous écoutons

Résumé de la leçon

Compétences : fortification mentale | **Sujet :** Apprendre à écouter | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes
Module : 2 | **Semaine :**3 | **Leçon :** 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Comprendre pourquoi il est important pour nous de nous écouter les uns et les autres.
- Comprendre comment écouter activement.
- Nommer et démontrer les règles de base d'écoute en groupe.
- Démontrer des compétences d'écoute active.

MATÉRIEL REQUIS

- Grande feuille de papier et feutres pour le tableau « Écoute active »

QU'EST-CE QUE L'ÉCOUTE ACTIVE AU NIVEAU…

Visuel

- **Faire face** à la personne qui parle
- Regarder **dans les yeux**
- **Hocher** la tête lorsque c'est approprié
- **Rester** immobile

Auditif

- **Dire** que l'on comprend
- Poser **des questions** de clarification
- **Répéter** ce que la personne a dit

- Smileys « Sourire » et « Moue »
- Tableau et craie (facultatif)

PRÉPARATION REQUISE

Créez un tableau « Écoute active » (voir le tableau ci-dessus) : adaptez-le en utilisant des règles appropriées dans votre situation (chaque point doit être écrit et dessiné pour les enfants qui ne savent pas lire).

NOTES DE SENSIBILITÉ

- Cette leçon utilise une activité en binôme pour permettre aux enfants de pratiquer l'écoute active. Il est important de faire attention aux relations entre les groupes d'enfants tels que garçons/filles, religion, origine ethnique, couleur de peau, statut de réfugié/déplacé. Ne formez pas de binômes d'enfants de différents groupes si vous sentez qu'ils ne sont pas prêts à s'écouter mutuellement. Plus tard, lorsque les enfants se sentiront très à l'aise ensemble et que la salle de classe sera un espace sûr, il sera alors approprié de séparer les groupes d'enfants lors d'activités pour leur permettre de se comprendre les uns les autres.
- Identifiez les signaux culturels d'écoute active qui représentent les aspects « visuel » et « auditif », et utilisez ceci pour soutenir l'écoute active dans cet exercice. Adaptez les règles pour qu'elles soient appropriées à votre contexte culturel.

APERÇU DE LA LEÇON

Le facilitateur commence par communiquer l'intention du jour, et demande aux enfants de réfléchir à sa signification avant qu'ils n'effectuent une activité d'esprit présent. La classe joue au jeu du « Téléphone » et le facilitateur anime ensuite une discussion sur l'écoute active. Les enfants pratiquent ensuite l'écoute active par binômes. Le facilitateur anime ensuite une activité avec les enfants pour déterminer s'ils ont apprécié l'écoute active, avant de discuter des raisons pour lesquelles ils aiment (ou non) l'écoute active.

Étapes à suivre

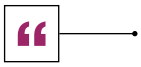
Échauffement

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si les enfants ne sont pas à l'aise assis par terre, soit parce que cela peut être une forme de manque de respect, soit en raison de handicaps physiques, faites-les s'asseoir sur des chaises.*

Activité : Esprit présent et « Téléphone » | **Durée :** 10 minutes
Composition : individuel, groupe entier

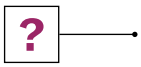
1. Alors que les enfants entrent en classe, demandez-leur de s'asseoir en cercle à terre.

2. Demandez aux enfants de s'asseoir et de se tenir bien droit, afin de se préparer pour l'activité d'esprit présent.



3. **DITES >** *Aujourd'hui, l'intention du jour est :* ***écouter activement pour apprendre.***

4. Répétez lentement l'intention du jour.



5. **DEMANDEZ >** *Qu'est-ce que l'intention du jour signifie pour vous ?*

6. **DITES >**
   - *Étirez votre dos au maximum, comme si vous vouliez toucher le ciel avec votre tête. Inspirez profondément. Expirez lentement et détendez-vous. Serrez vos orteils, et relâchez-les en ressentant la chaleur sortir de vos orteils.*
   - *Contractez les muscles de vos jambes et de vos genoux, relâchez-les, puis sentez la chaleur sortir de vos jambes. Contractez vos fesses, et laissez la chaleur chauffer votre chaise en relâchant vos muscles.*
   - *Contractez les muscles de votre ventre, et relâchez-les en sentant la chaleur se propager. Sentez votre poitrine se contracter, puis se relâcher en libérant de la chaleur.*
   - *Levez les épaules jusqu'à vos oreilles, puis relâchez-les jusqu'à votre dos, en sentant la chaleur se propager. Contractez les bras, et relâchez-les en laissant la chaleur s'échapper par le bout de vos doigts.*
   - *Sentez la chaleur monter jusqu'à votre cou et envelopper votre tête. Sentez la chaleur dans tout votre corps qui est détendu.*

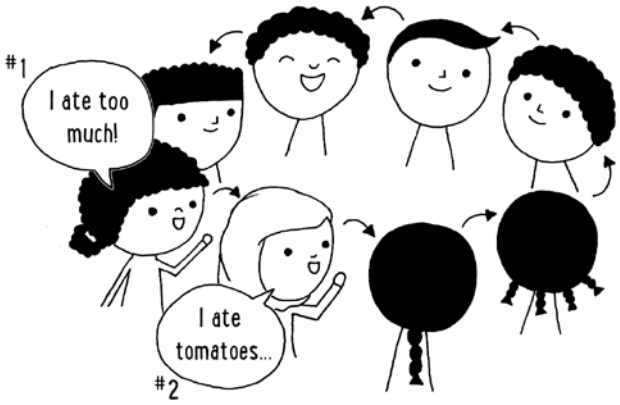
7. Laissez les enfants assis en silence pendant 30 secondes, ou aussi longtemps qu'ils le souhaitent s'ils sont à l'aise ainsi.

8. **DITES >** *Et maintenant, ramenez votre attention vers le cours. Bougez vos doigts et vos orteils. Faites des petits moulinets avec vos poignets. Étirez vos bras vers le ciel et secouez-les. Si vous avez les yeux fermés, ouvrez-les doucement.*

CONSEIL DE SENSIBILITÉ >

S'il n'est pas approprié pour les enfants de se chuchoter à l'oreille, vous pouvez diviser le groupe en 2, par sexe. Si le jeu est toujours gênant pour les enfants, même séparés par sexe, retirez alors cette activité.

9. Expliquez les règles du jeu « Téléphone ». La première personne va chuchoter une phrase dans l'oreille de la personne à ses côtés. Ensuite, les enfants vont se faire passer le message de la même manière chacun leur tour. Il faut que tout le monde soit silencieux, pour que chacun puisse entendre ce que son voisin ou sa voisine lui chuchote à l'oreille. La dernière personne dira ce qu'elle a entendu.



10. Lancez une chaîne de téléphone en chuchotant une phrase dans l'oreille du premier enfant. Cette phrase peut être « J'aime apprendre », « Il est important d'écouter », ou un autre message positif. Assurez-vous que les enfants font passer le message en chuchotant.

11. Lorsque la dernière personne reçoit le message, demandez-lui de dire à voix haute ce qu'elle a entendu. Si c'est la phrase que vous aviez dite, félicitez la classe pour leurs magnifiques capacités d'écoute, et applaudissez-les. Si ce n'est pas la même, demandez à quelques enfants de dire ce qu'ils ont entendu. Cela montrera certainement que plus d'une personne n'a pas entendu correctement.

12. Faites 2 ou 3 tours de plus, permettant à différents enfants de commencer la chaîne.

Présentation

Activité : Qu'est-ce que l'écoute active ? | **Durée :** 7 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Expliquez comment le jeu du téléphone nous a montré que, parfois, les incompréhensions peuvent provenir d'une mauvaise écoute. Dans un jeu comme celui du téléphone, les incompréhensions peuvent être drôles. Mais quand il s'agit d'apprendre ou d'écouter ses amis, cela peut être un gros problème.

2. Demandez aux enfants s'ils savent pourquoi il est important d'écouter.

3. Résumez ce qu'ils ont dit. Dites, par exemple *« Oui, il est important d'écouter, car c'est comme cela que nous communiquons avec nos amis et notre famille ».*

4. Demandez aux enfants ce que « l'écoute active » signifie pour eux.

5. Définissez « l'écoute active ».

6. **DITES >** *L'écoute active est une manière d'écouter qui va au-delà de simplement entendre les mots que quelqu'un prononce. Cela implique de comprendre la signification des mots, et donc de comprendre ce que la personne a dit. L'écoute active signifie que vous focalisez votre attention sur la personne que vous écoutez : vous la regardez et vous vous concentrez sur elle, sans faire autre chose.*

7. Demandez aux enfants ce qu'ils font pour montrer qu'ils écoutent activement. Écrivez leurs réponses au tableau.

8. Affichez le tableau que vous avez préparé sur l'« écoute active ». Expliquez que le tableau présente les aspects visuels et auditifs de l'écoute active.

ADAPTATION > Si les enfants savent lire, demandez à un enfant de lire chaque point.

9. Lisez chaque point. Après chaque point, demandez aux enfants s'ils peuvent l'expliquer. Demandez à un enfant de représenter cela visuellement ou auditivement.

10. Expliquez que c'est comme cela qu'on écoute activement, et que les enfants devraient maintenant pouvoir essayer.

Pratique

Activité : Écouter en binôme | **Durée :** 6 minutes | **Composition :** binômes

1. Demandez à 2 volontaires de venir au centre du cercle pour présenter l'écoute active.

2. Demandez à un enfant de parler et à l'autre d'écouter activement.

3. Expliquez que l'enfant qui parle va expliquer pendant une minute ce que l'activité d'esprit présent lui a fait ressentir. L'enfant qui écoute doit démontrer une écoute active. L'enfant qui écoute peut se référer au tableau « Écoute active ».

4. Demandez aux enfants de lever la main pour rappeler à l'enfant qui écoute l'aspect visuel de l'écoute active, en respectant les règles appropriées dans votre contexte culturel. Exemples de réponses :

   Aspect visuel de l'écoute active : faire face à la personne qui parle, la regarder dans les yeux, hocher la tête lorsque c'est approprié et rester immobile.

Aspect auditif de l'écoute active : dire que l'on comprend, poser des questions de clarification et répéter ce qui a été dit.

5. Laissez une minute à la personne qui parle, puis arrêtez-la.

6. Demandez aux enfants quels éléments d'écoute active ils ont vus et ceux qu'ils n'ont pas vus.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si certains enfants en traitent d'autres de manière injuste parce qu'ils sont différents, vous devez former des binômes qui ne causeront pas de tension et ne détourneront pas l'attention de l'activité. Lorsque les enfants auront appris à se connaître et qu'ils maîtriseront des compétences d'ASÉ, vous pourrez les mélanger avec plus de confiance en leur capacité à se concentrer sur la tâche concernée.*

7. Séparez les enfants en binômes pour mettre en pratique cette leçon. Expliquez que vous allez limiter cette activité dans le temps pour que chaque partenaire ait une minute pour parler, pendant que son partenaire pratique l'écoute active. Après cette minute de pratique, ils doivent discuter de ce qu'ils ont ressenti en pratiquant l'écoute active, et de ce qu'ils ont ressenti lorsqu'on les écoutait activement.

8. Arrêtez les conversations au bout d'une minute, puis dites aux partenaires de changer de rôle pour une autre minute.

9. Lorsque les deux partenaires ont parlé et écouté, dites aux enfants de discuter de ce qu'ils ont ressenti lorsqu'ils pratiquaient l'écoute active, et de ce qu'ils ont ressenti lorsqu'on les écoutait activement. Vous pouvez poser les questions de suivi :

   - *Était-ce mieux que quelqu'un qui n'écoute pas ?*
   - *Était-ce pire ?*
   - *Qu'avez-vous ressenti ?*

10. Parcourez la classe et écoutez les réponses des enfants.

11. Pendant que vous parcourez la classe, mettez le smiley « Sourire » d'un côté de la salle, et le smiley « Moue » de l'autre côté.

Application

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas participer en raison d'un handicap, adaptez le jeu. Par exemple, si un enfant a un handicap physique, il peut faire quelque chose pour indiquer qu'il est d'accord ou pas d'accord pendant que les autres marchent.*

Activité : D'accord/Pas d'accord | **Durée :** 7 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Rassemblez les enfants.

2. Expliquez les instructions de l'activité « D'accord/Pas d'accord ». Vous allez dire une phrase. Si les enfants sont d'accord avec la phrase, ils doivent aller du côté de la salle avec le smiley « Sourire ». Si les enfants ne sont pas d'accord avec la phrase, ils doivent aller de l'autre côté de la salle, près du smiley « Moue ».

3. **DITES >** *J'ai préféré quand quelqu'un m'écoutait activement que quand il ne m'écoutait pas. Maintenant, si vous êtes d'accord, allez vers le smiley « Sourire », et si vous n'êtes pas d'accord, allez vers le smiley « Moue ». L'affirmation*

est : « J'ai préféré quand quelqu'un m'écoutait activement que quand il ne m'écoutait pas ».

4. Demandez à un enfant de chaque côté d'expliquer pourquoi il est d'accord ou non avec cette affirmation.

5. **DITES >** *Deuxième affirmation : « C'était facile pour moi d'écouter activement ». Si vous êtes d'accord, allez vers le smiley « Sourire », et si vous n'êtes pas d'accord, allez vers le smiley « Moue ». La phrase est : « C'était facile pour moi d'écouter activement ».*

6. Demandez à un enfant de chaque côté d'expliquer pourquoi il est d'accord ou non avec cette affirmation.

7. **DITES >** *Troisième affirmation : « J'ai compris plus de choses que mon partenaire disait pendant que j'écoutais activement ». Si vous êtes d'accord, allez vers le smiley « Sourire », et si vous n'êtes pas d'accord, allez vers le smiley « Moue ». La phrase est : « J'ai compris plus de choses que mon partenaire disait pendant que j'écoutais activement ».*

8. Demandez à un enfant de chaque côté d'expliquer pourquoi il est d'accord ou non avec cette affirmation.

9. Résumez les réponses. Si la classe répond majoritairement de manière positive à l'écoute active, expliquez que la plupart des élèves trouvent cela utile. Si les réponses sont partagées, dites que l'écoute active peut être difficile, que les personnes y réagissent de différentes manières, et qu'il faut du temps pour la maîtriser. Si la classe est majoritairement négative à propos de l'écoute active, posez plus de questions d'approfondissement pour comprendre ce que les enfants n'ont pas aimé.

10. **DEMANDEZ >** *Qui a écouté et se souvient de l'intention du jour ?*

    Réponse : ***écouter activement pour apprendre.***

11. Expliquez qu'ils ont appris les aspects visuels et auditifs de l'écoute active, et pourquoi cela est important. Ils ont pratiqué l'écoute active en binômes et discuté de comment cela a été bénéfique.

Activités d'ASÉ

1. Eau et glace (30 minutes) p. 43 dans la banque d'activités d'ASÉ
2. Tête, épaules, genoux, orteils (30 minutes) p. 25 dans la banque d'activités d'ASÉ

Semaine 3, leçon 3

Écouter des instructions

Compétences : fortification mentale

Sujet : Apprendre à écouter

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Écouter des instructions
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Le chat de notre classe (30 minutes) p. 27 dans la banque d'activités d'ASÉ Livre de cuisine avec illustrations (30 minutes) p. 38 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Leçon d'ASÉ : Écouter des instructions

Résumé de la leçon

Compétences : fortification mentale | **Sujet :** Apprendre à écouter | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes
Module : 2 | **Semaine :** 3 | **Leçon :** 3

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

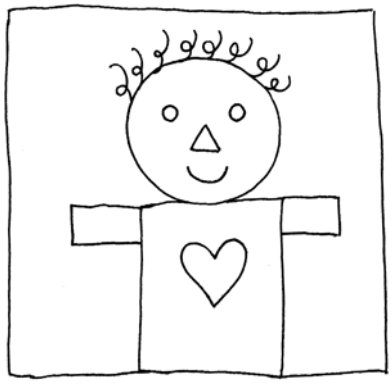
- Comprendre la nécessité d'écouter pour apprendre.
- Démontrer des compétences d'écoute active.

MATÉRIEL REQUIS

- Papier (suffisamment pour que chaque enfant ait une feuille)
- Feutres (suffisamment pour que chaque enfant en ait un)

PRÉPARATION REQUISE

Créer votre propre image « Écouter et dessiner »



NOTE DE SENSIBILITÉ

Pour cette activité, les enfants doivent faire quelque chose qui leur est peut-être totalement inconnu : faire un dessin en écoutant uniquement des instructions. Certains de leurs dessins pourraient être incorrects. Il est important de souligner que tous les enfants ont essayé, et de les féliciter pour leurs efforts, même si leurs dessins sont incorrects.

APERÇU DE LA LEÇON

Le facilitateur commence le cours par une activité d'esprit présent. Le facilitateur anime ensuite une discussion sur les raisons pour lesquelles nous écoutons en classe, suivie du jeu d'écoute « Professeur Dit ». Le facilitateur anime ensuite une activité de dessin qui implique l'écoute active. À la fin du cours, le facilitateur rappelle aux enfants toutes les activités d'écoute active qu'ils ont faites, et leur indique qu'ils maîtrisent tous à la perfection les compétences d'écoute active à présent.

Étapes à suivre

Échauffement

Activité : Visualisation | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** individuel

1. Demandez aux enfants de s'asseoir et de se tenir bien droit, afin de se préparer pour l'activité d'esprit présent.

2. **DITES >** *Aujourd'hui, l'intention du jour est :* ***écouter permet d'apprendre.***

3. Répétez lentement l'intention du jour.

4. **DEMANDEZ >** *Qu'est-ce que l'intention du jour signifie pour vous ?*

5. **DITES >** *Maintenant, nous allons rester assis une minute en silence et visualiser. Vous pouvez fermer les yeux si vous le souhaitez.*

6. **DITES >**
   - *Étirez votre dos au maximum, comme si vous vouliez toucher le ciel avec votre tête. Inspirez par le nez, en sentant votre souffle détendre votre corps.*
   - *Imaginez que vous voyez une lumière devant vos yeux. Amenez cette lumière sur votre front. Laissez-la entrer dans votre tête, remplissant votre esprit de chaleur.*
   - *Cette lumière est tellement vive qu'elle élimine toute forme d'obscurité. Il n'y a de la place que pour des pensées heureuses. Sentez comme la lumière repousse toutes les mauvaises pensées.*
   - *Seules les pensées positives restent dans votre esprit. Visualisez la lumière descendre jusqu'à vos oreilles, pour que vous ne puissiez plus qu'entendre les bonnes choses. Visualisez la lumière se déplacer dans votre mâchoire et votre bouche. Vous ne pouvez dire que des paroles gentilles.*
   - *Laissez la lumière descendre le long de votre cou et de vos épaules, jusqu'à votre cœur. Laissez votre cœur se remplir de cette lumière, pour que vous ne puissiez ressentir que de bons sentiments. Ressentez la lumière briller depuis votre cœur, et inondez tout ce qui vous entoure de bons sentiments.*
   - *Sentez comme l'ensemble de votre corps est rempli de lumière, et comme vous brillez de bonnes pensées et de bons sentiments. Pensez : « La lumière est en moi, et je peux faire briller cette lumière sur tout le monde et tout ce qui m'entoure ».*

7. Laissez les enfants quelques secondes en silence.

8. **DITES >** *Commencez à revenir vers le présent. Concentrez-vous sur votre respiration : inspirez et expirez doucement. Bougez vos doigts et vos orteils. Lorsque vous êtes prêts, ouvrez doucement les yeux si vous les aviez fermés.*

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si la visualisation peut être perçue comme un élément religieux, changez pour « la lumière brille », ou pour quelque chose qui n'est pas associé à la religion.*

Présentation

Activité : Pourquoi nous écoutons en classe | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Ramenez l'attention des enfants à l'intention du jour : **écouter permet d'apprendre.**

2. Demandez aux enfants pourquoi ils pensent qu'écouter permet d'apprendre.

   Exemples de réponses : on peut apprendre des informations dites par quelqu'un d'autre, on peut observer comment quelqu'un agit dans une certaine situation, on peut suivre des instructions pour faire des activités.

3. **DITES >** *Nous écoutons en classe pour apprendre et pour nous respecter les uns les autres. Plus tôt cette semaine, nous avons appris pourquoi il est important d'écouter, et nous avons pratiqué notre écoute active. Aujourd'hui, nous allons mettre en pratique l'écoute pour suivre des instructions.*

Pratique

Activité : Professeur Dit | **Durée :** 10 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Expliquez les instructions de « Professeur Dit ».

2. **DITES >**
   - *Il est très important d'écouter dans ce jeu. La personne devant le groupe sera le « professeur ». Le professeur dit aux joueurs ce qu'ils doivent faire.*
   - *Toutefois, les joueurs ne doivent obéir aux instructions que si elles commencent par « Professeur dit ». Si je suis le professeur et que je dis « Professeur dit : touchez votre nez », alors vous devez toucher votre nez.*
   - *Mais si je dis « sautez » sans dire d'abord « Professeur dit », vous ne devez pas sauter. Ceux qui sautent sont éliminés. Les joueurs éliminés peuvent soit regarder le jeu en silence, ou dessiner une image d'un moment où ils ont suivi des instructions.*
   - *Le gagnant du premier tour sera alors le professeur lors du deuxième tour, si nous en avons le temps.*

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Donnez des instructions qui vont mettre tout le monde à l'aise, notamment les filles et les enfants handicapés.*

3. Jouez à « Professeur Dit » en donnant des instructions comme « levez-vous », « asseyez-vous », « sautez à cloche-pied », etc. Le gagnant du premier tour devient le professeur lors du deuxième tour.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ >
Si un enfant ne peut pas dessiner en raison d'un handicap, utilisez le « système de partenaire », et mettez-le en binôme avec un autre enfant qui peut dessiner avec lui.

Application

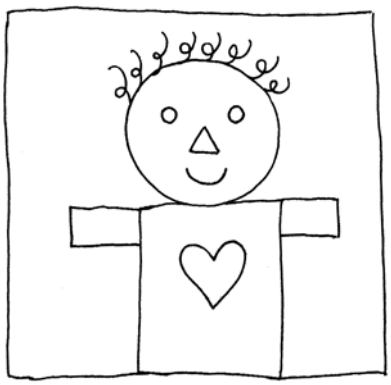
Activité : Écouter et dessiner | **Durée :** 10 minutes | **Composition :** groupe entier, individuel

1. Distribuez des feuilles et des feutres. Chaque enfant va prendre une feuille de papier et un feutre.

2. Expliquez que vous allez dire aux enfants ce qu'ils doivent dessiner. Les enfants vont devoir écouter attentivement vos instructions avant de dessiner.

3. Expliquez les instructions lentement, et répétez-les si nécessaire.

4. **DITES >** *Tournez la feuille pour que les longs côtés soient en haut et en bas.*



ADAPTATION > Pour les plus jeunes enfants, ne donnez que 3 à 5 étapes. Pour les enfants plus âgés, donnez les 7 étapes.

- *Dessinez un cercle de taille moyenne au milieu de votre feuille.*
- *Dessinez un carré de taille moyenne sous le cercle. Le carré doit toucher le bas du papier.*
- *De chaque côté du carré, dessinez un rectangle long et fin plus petit. Ces rectangles doivent être longs en haut et en bas, et courts sur les côtés.*
- *Le haut de ces rectangles doit être au même niveau que le haut du carré. Au milieu du cercle de taille moyenne, dessinez un petit triangle.*
- *Dessinez deux petits cercles au-dessus du petit triangle, à distance égale du centre du cercle de taille moyenne.*
- *Sous le petit triangle, dessinez un demi-cercle incurvé vers le haut.*
- *Au-dessus du cercle de taille moyenne, faites plein de petites lignes ondulées. Au milieu du carré de taille moyenne, dessinez votre forme préférée.*

5. Montrez à la classe l'image que vous avez créée, et invitez-les à montrer leurs images.

6. Demandez si les enfants ont trouvé cela difficile de suivre les instructions. Qu'est-ce que vous avez trouvé difficile ou facile ? Encouragez les enfants à discuter de l'impact de l'écoute active pour faire une tâche.

7. Demandez > Qui a écouté activement et se souvient de l'intention du jour ?

   Réponse : ***écouter permet d'apprendre.***

8. Rappelez-leur qu'ils ont appris pourquoi il est important d'écouter, et ce qu'est l'écoute active. Ils ont pratiqué l'écoute active lors d'une conversation, en faisant une tâche, avec « Professeur Dit », et en dessinant. Maintenant, ils sont tous experts en écoute active. L'écoute est une compétence qui est utilisée pour apprendre.

Activités d'ASÉ

1. Le chat de notre classe (30 minutes) p. 27 dans la banque d'activités d'ASÉ

2. Livre de cuisine avec illustrations (30 minutes) p. 38 dans la banque d'activités d'ASÉ

PROGRAMMES QUOTIDIENS

Semaine 4

Compétences : Fortification mentale

Semaine 4, leçon 1

Focaliser l'attention

Compétences : fortification mentale

Sujet : Focaliser l'attention

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Focaliser l'attention
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Tu vois ce que je viens de faire ? (30 minutes) p. 15 dans la banque d'activités d'ASÉ De moi à toi (30 minutes) p. 74 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Leçon d'ASÉ : Focaliser l'attention

Résumé de la leçon

Compétences : fortification mentale | **Sujet :** Focaliser l'attention | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes
Module : 2 | **Semaine :** 4 | **Leçon :** 1

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Comprendre comment le fait de focaliser l'attention permet d'apprendre.
- Identifier les distractions en classe.
- Identifier la respiration par le ventre comme une stratégie pour focaliser l'attention.
- Utiliser la respiration par le ventre pour rester concentrés sur une tâche.

MATÉRIEL REQUIS

- Tableau et craie
- Chronomètre
- Fleurs : assez pour la moitié des enfants (facultatif)
- Bougies éteintes : assez pour la moitié des enfants (facultatif)

PRÉPARATION REQUISE

Rassembler le matériel nécessaire

NOTE DE SENSIBILITÉ

Des sujets sensibles peuvent remonter à la surface lorsque les enfants font un brainstorming sur les distractions en classe. Les enfants peuvent mentionner qu'ils sont distraits par des souvenirs d'événements traumatisants, des sentiments de perte, de faim, etc. Faites particulièrement attention aux réponses des filles. Parlez à ces enfants pendant ou après la classe en fonction du type de réponse des enfants. Préparez des informations de référence, et préparez-vous à répondre à leurs besoins en dérangeant la classe le moins possible. Vous pouvez également parler à votre responsable d'EBA avant le cours pour lui faire savoir que les élèves auront peut-être besoin de soutien et de soins.

APERÇU DE LA LEÇON

Le facilitateur commence par communiquer l'intention du jour, et demande aux enfants de réfléchir à sa signification avant qu'ils n'effectuent une activité d'esprit présent. Le facilitateur divise la classe en 2 pour pratiquer une activité de chant de fortification mentale, qui se termine par un brainstorming des enfants sur les différentes distractions en classe. Le facilitateur enseigne ensuite une technique de respiration par le ventre pour aider les enfants à se concentrer. Ensuite, la classe se divise en 2 groupes pour mettre en pratique le nouvel outil de concentration lorsqu'il y a des distractions. Le facilitateur finit la classe par une discussion sur l'efficacité de la respiration par le ventre, et passe en revue ce qu'ils ont appris au cours de la leçon.

Étapes à suivre

Échauffement

Activité : Esprit présent | **Durée :** 3 minutes | **Composition :** individuel

1. Demandez aux enfants de s'asseoir et de se tenir bien droit, afin de se préparer pour l'activité d'esprit présent.

2. **DITES >** *Aujourd'hui, l'intention du jour est :* ***focaliser l'attention pour réussir de grandes choses****.*

3. Répétez lentement l'intention du jour.

4. **DEMANDEZ >** *Qu'est-ce que l'intention du jour signifie pour vous ?*

5. **DITES >**
   - *Vous pouvez fermer les yeux ou les garder ouverts, mais détendez-vous. Si vous le voulez, vous pouvez fermer les yeux et penser à l'intention du jour.*
   - *Nous allons expirer ensemble tout le mal de nos corps. Prenez une grande inspiration lentement par le nez, comme si vous sentiez une fleur et que vous vouliez que son parfum dure aussi longtemps que possible.*
   - *Expirez profondément et lentement par votre bouche. Lors de notre prochaine inspiration, sentez toutes les mauvaises choses venir de vos doigts, bras, pieds, jambes, tête et cou, et se concentrer dans votre ventre, le faisant gonfler avec votre souffle.*
   - *Expirez avec force, pour que vous entendiez votre souffle. Sentez les mauvaises choses remonter de votre ventre et quitter votre corps. Encore deux respirations comme celle-ci, inspirant toutes les mauvaises choses avant de les expirer de notre corps.*
   - *Inspirez doucement, en comptant et en ressentant les dernières mauvaises choses capturées par votre souffle. Expirez ensuite pour que vous entendiez votre soupir, alors que toutes les mauvaises choses quittent votre corps.*
   - *Et maintenant, inspirez et expirez profondément 2 fois, en sentant la différence dans votre corps maintenant qu'il n'y reste plus que de bonnes choses.*

6. Ramenez calmement et doucement l'attention des enfants sur la leçon.

Présentation

Activité : Chanter en groupe et brainstorming | **Durée :** 12 minutes | **Composition :** petits groupes

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si les enfants viennent d'horizons très divers, choisissez 2 chansons, et donnez-les aux groupes pour éviter que l'un d'eux se sente marginalisé.*

1. Expliquez les règles aux enfants.

2. **DITES >**
   - *Nous allons nous séparer en 2 groupes. Chaque groupe va choisir une chanson à chanter. Vous allez chanter cette chanson en groupe, debout, jusqu'à ce que je lève la main.*
   - *Quand je lève la main, arrêtez de chanter et asseyez-vous en silence dans vos groupes.*

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas se tenir debout en raison d'un handicap physique, il peut lever une autre partie de son corps, comme ses mains (si possible).*

3. Entraînez-vous à attirer l'attention des enfants en levant la main. Demandez aux enfants de parler, puis levez la main. Attendez jusqu'à ce que les enfants soient silencieux. Recommencez 2 ou 3 fois jusqu'à ce que les enfants se taisent rapidement.

4. Demandez aux enfants s'ils ont des questions. S'ils n'en ont pas, divisez-les en 2 groupes.

5. Parcourez la classe, et aidez les groupes à choisir une chanson s'ils ont des difficultés. Lorsque les deux groupes ont commencé à chanter, laissez-les poursuivre pendant jusqu'à 2 minutes, puis levez la main. Attendez que tous les enfants soient silencieux et assis sur leurs chaises.

6. Animez une discussion sur ce qu'ils ont fait, en utilisant les questions suivantes.
   - *Était-ce difficile de se concentrer pendant que les autres groupes chantaient ?*
   - *Pourquoi pensez-vous qu'être distrait peut être mauvais ?*
   - *Pourquoi est-il important de se concentrer et de faire attention ?*

   Encouragez les enfants à répondre avec des exemples personnels. Par exemple, « il est important de se concentrer, car cela m'aide à écouter et à comprendre ce qui se passe ».

7. Expliquez qu'aujourd'hui, ils vont apprendre à faire attention en classe.

8. Demandez à 5 enfants de se porter volontaires pour venir devant la classe afin de présenter le fait d'être distrait par ses camarades pendant qu'ils essaient de faire leurs tâches ménagères. Deux enfants sont chargés d'effectuer une tâche ménagère, par exemple laver la vaisselle. Les 3 autres enfants doivent chanter et danser bruyamment.

9. Animez une courte discussion pour savoir si les enfants essayant de faire leurs tâches ménagères pensaient qu'ils n'arrivaient pas à se concentrer/ communiquer, et pourquoi.

10. Concluez la discussion en disant que nous subissons tous des distractions à la maison et dans l'EBA. Ce n'est pas toujours des chants bruyants. Cela peut aussi être un autre enfant qui chuchote, le fait ne pas avoir de fournitures scolaires, ou penser à ce qu'on va faire après l'école. Expliquez que pendant la prochaine activité, nous allons apprendre des méthodes pour rester concentrés et éviter les distractions.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Ce qui distrait les enfants peut être un sujet sensible. Veillez à réagir de manière appropriée aux réactions des enfants, et orientez les enfants qui ont besoin de plus d'assistance vers les services adéquats.*

Pratique

Activité : Respiration par le ventre | **Durée :** 6 minutes | **Composition :** binômes

1. Dites aux enfants qu'il y a beaucoup de choses que nous pouvons faire pour nous aider à nous concentrer et, ainsi, mieux apprendre. Expliquez que l'une de ces méthodes consiste à respirer lentement par le ventre.

2. **DITES >**
   - *Assis, redressez-vous et mettez une main sur votre ventre. Inspirez doucement pendant 4 secondes comme si vous sentiez une fleur.*
   - *Retenez ensuite cette odeur dans votre nez pendant 2 secondes. Enfin, expirez par la bouche pendant 4 secondes, comme pour souffler une bougie. Sentez-vous votre ventre qui gonfle ?*

ADAPTATION > Si vos enfants savent compter jusqu'à quatre, demandez-leur de compter leurs respirations dans leur tête. Sinon, comptez à voix haute pour eux.

3. Présentez la respiration par le ventre avec votre main sur votre ventre, en inspirant pendant 4 secondes, en retenant votre souffle 2 secondes, et en expirant pendant 4 secondes.

4. Faites pratiquer la respiration aux enfants tous ensemble.

5. Séparez les enfants en binômes, et demandez-leur de mettre en pratique la respiration par le ventre pendant quelques minutes.

6. Si vous en avez, donnez une fleur et une bougie à chaque binôme pour pratiquer, mais n'allumez pas la bougie.

7. **DITES >** *À tour de rôle, sentez la fleur, retenez son odeur, et soufflez la bougie. Vérifiez que votre partenaire réalise bien l'exercice.*

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Selon la dynamique entre les garçons et filles du groupe, il peut être utile de former des binômes d'enfants de même sexe.*

Application

Activité : Dessiner en utilisant la respiration par le ventre | **Durée :** 9 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Distribuez des feuilles et des feutres à tous les enfants. Expliquez les instructions : la première partie de la classe va essayer de dessiner en suivant les instructions, pendant que l'autre moitié de la classe chante. Après 2 minutes, échangez les rôles : la deuxième partie de la classe va dessiner pendant que la première chante.

2. **DITES >** *Pendant que vous essayez de dessiner, utilisez votre respiration par le ventre pour vous aider à rester concentrés sur votre dessin et pour bloquer la distraction, à savoir le chant.*

3. Divisez la classe en 2 groupes identiques à ceux de l'activité précédente. Aidez les deux groupes à choisir une chanson.

4. Demandez à un groupe de commencer à chanter pendant que vous donnez les instructions de dessin à l'autre groupe. Rappelez au groupe qui dessine d'utiliser la respiration par le ventre pour rester concentré.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas dessiner en raison d'un handicap, utilisez le « système de partenaire », et mettez-le en binôme avec un autre enfant qui peut dessiner avec lui.*

5. Expliquez les instructions de dessin aux enfants. Par exemple, demandez-leur de dessiner un paysage ou ce qu'ils aiment faire. Après 2 minutes, changez les rôles des groupes.

6. Animez une discussion avec toute la classe, en réfléchissant à ce qu'ils ont ressenti en se concentrant et pourquoi cela est important, en utilisant les questions suivantes :

   - *Avez-vous mieux réussi à vous concentrer quand vous aviez une méthode pour vous aider ?*
   - *Que s'est-il passé parce que vous étiez concentrés ?*
   - *Pourquoi est-il important de se concentrer en classe et dans la vie ?*

7. Terminez le cours en leur rappelant l'intention du jour.

8. **DITES >** *Aujourd'hui, notre intention du jour était :* ***focaliser l'attention pour réussir de grandes choses****.*

9. Rappelez aux enfants ce qu'ils ont appris aujourd'hui : ce qui peut les distraire, comment surmonter ces distractions en utilisant la respiration par le ventre pour rester concentrés et faire attention en classe, et pourquoi il est important de rester concentrés. Plus tard cette semaine, nous allons apprendre d'autres façons qui peuvent nous aider à rester concentrés.

Activités d'ASÉ

1. Tu vois ce que je viens de faire ? (30 minutes) p. 15 dans la banque d'activités d'ASÉ
2. De moi à toi (30 minutes) p. 74 dans la banque d'activités d'ASÉ

Semaine 4, leçon 2

Se parler à soi-même pour réussir

Compétences : fortification mentale

Sujet : Focaliser l'attention

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Se parler à soi-même pour réussir
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Compter jusqu'à 10 (30 minutes) p. 35 dans la banque d'activités d'ASÉ Relais de balle de papier (30 minutes) p. 31 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Leçon d'ASÉ : Se parler à soi-même pour réussir

Résumé de la leçon

Compétences : fortification mentale | **Sujet :** Focaliser l'attention | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes
Module : 2 | **Semaine :** 4 | **Leçon :** 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

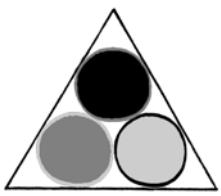
- Comprendre l'importance de focaliser son attention.
- Savoir quand utiliser certaines stratégies pour focaliser l'attention.
- Identifier des stratégies permettant de focaliser l'attention, y compris se parler à soi-même.
- Démontrer des capacités de focalisation de l'attention.

MATÉRIEL REQUIS

- Papier (suffisamment pour que chaque enfant ait une feuille)
- Feutres (plusieurs couleurs, suffisamment pour que chaque enfant en ait un)
- Tableau et craie

PRÉPARATION REQUISE

Pour l'activité « Dessiner en se parlant à soi-même », dessinez 3 cercles : 2 en bas et 1 au-dessus d'eux (dans une forme de « pyramide »). Ces cercles doivent tous se toucher. Chacun doit avoir une couleur différente, et leur contour doit aussi être d'une couleur différente. Ensuite, dessinez un triangle de n'importe quelle couleur autour du groupe de cercles de manière à ce qu'il touche le contour de chacun des cercles. Consultez l'exemple ci-dessous pour vous guider.



NOTE DE SENSIBILITÉ

Les personnes qui parlent toutes seules peuvent avoir une image négative dans certaines régions, ce comportement étant associé à des formes de maladie mentale. Il peut être utile de changer le nom de cette notion, par exemple « répéter les instructions pour s'en souvenir » ou « se motiver » avant d'expliquer aux enfants que tout le monde fait cela pour se souvenir facilement de quelque chose.

APERÇU DE LA LEÇON

Le facilitateur commence par communiquer l'intention du jour, et demande aux enfants de réfléchir à sa signification avant qu'ils n'effectuent une activité d'esprit présent. Le facilitateur présente ensuite la stratégie de discours intérieur comme un autre outil pour rester concentré. Les enfants mettent en pratique la stratégie de discours intérieur, réfléchissent individuellement, et discutent avec un partenaire de ce qu'ils ont ressenti en utilisant cette méthode. Ensuite, les enfants pratiquent la stratégie de se parler à soi-même en suivant des consignes lors d'une activité de dessin, pendant que le facilitateur parcourt la classe pour voir qui rencontre des difficultés. Le cours se termine par une courte discussion sur la méthode du discours intérieur, et par une réflexion sur l'intention du jour.

Étapes à suivre

Échauffement

Activité : Esprit présent | **Durée :** 3 minutes | **Composition :** individuel

1. Demandez aux enfants de s'asseoir et de se tenir bien droit, afin de se préparer pour l'activité d'esprit présent.

2. **DITES >** *Aujourd'hui, l'intention du jour est :* ***se parler à soi-même pour réussir****.*

3. Répétez lentement l'intention du jour.

4. **DEMANDEZ >** *Qu'est-ce que l'intention du jour signifie pour vous ?*

5. Laissez les enfants assis en silence entre 30 secondes et une minute, en fonction de leur capacité à rester tranquilles.

6. **DITES >**
   - *Vous pouvez fermer les yeux si vous le souhaitez. Étirez votre dos au maximum, comme si vous vouliez toucher le ciel avec votre tête. Inspirez profondément.*
   - *Expirez lentement et détendez-vous. Serrez vos orteils, et relâchez-les en ressentant la chaleur sortir de vos orteils. Contractez les muscles de vos jambes et de vos genoux, relâchez-les, puis sentez la chaleur sortir de vos jambes.*
   - *Contractez vos fesses, et laissez la chaleur chauffer votre chaise en relâchant vos muscles. Contractez les muscles de votre ventre, et relâchez-les en sentant la chaleur se propager.*
   - *Sentez votre poitrine se contracter, puis se relâcher en libérant de la chaleur. Levez les épaules jusqu'à vos oreilles, puis relâchez-les jusqu'à votre dos, en sentant la chaleur se propager.*
   - *Contractez les bras, et relâchez-les en laissant la chaleur sortir par le bout de vos doigts. Sentez la chaleur monter jusqu'à votre cou et envelopper votre tête. Sentez la chaleur dans tout votre corps qui est détendu.*

7. Ramenez calmement et doucement l'attention des enfants sur la leçon.

Présentation

Activité : Qu'est-ce que le discours intérieur ? | **Durée :** 10 minutes | **Composition :** groupe entier

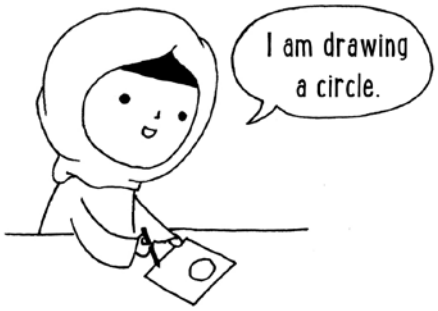
1. Expliquez à la classe qu'aujourd'hui, vous allez continuer de travailler sur des méthodes permettant de focaliser l'attention.

2. Demandez qui se souvient de ce qu'est la respiration par le ventre et comment on peut l'utiliser.

3. Rappelez aux enfants que la respiration par le ventre est un moyen apaisant de respirer avec son ventre, et qu'on peut l'utiliser pour faire plus attention.

4. Présentez une autre méthode pour faire attention : se parler à soi-même.

5. **DITES >** *Se parler à soi-même signifie parler tout seul, à voix très basse ou dans sa tête.*



6. Demandez aux enfants s'ils ont déjà utilisé cette méthode.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Assurez-vous que les enfants comprennent que tout le monde se parle à soi-même, mais chacun à sa manière. Il est tout à fait naturel et normal de se parler à soi-même.*

7. Expliquez que le fait de se parler à soi-même permet de se concentrer sur une tâche. Pour utiliser cette méthode, vous vous dites à voix haute ce que vous devez faire pour rester concentrés sur une tâche et pour ignorer les distractions. Dites que tout le monde a déjà utilisé cette méthode pour se rappeler quelque chose, comme la route pour aller chez un nouvel ami, mais que **nous** allons utiliser cette solution pour nous aider à nous rappeler des instructions en classe.

8. Faites référence au cours précédent, au cours duquel ils ont réfléchi aux distractions en classe, et donnez quelques exemples courants. Expliquez que le fait de se parler à soi-même permet d'ignorer ces distractions.

9. Donnez un exemple personnel :

DITES > *« Me parler à moi-même m'aide beaucoup à me concentrer. Je vais maintenant vous présenter cette méthode. Si je dois dessiner un visage au tableau, mais qu'on me distrait, je peux me parler à moi-même. »*

10. Allez vers le tableau avec une craie à la main, et dites tout doucement « dessiner un visage, dessiner un visage, dessiner un visage ». Dessinez un visage au tableau.

11. Expliquez que vous avez pu vous concentrer et dessiner un visage au tableau, car vous avez répété ce que vous deviez faire.

12. Demandez aux enfants quand ils utiliseraient cette méthode. Donnez des exemples : pour vous aider à vous concentrer quand beaucoup de choses se passent autour de vous, pour vous aider à faire quelque chose quand vous ressentez une émotion particulière.

13. Expliquez aux enfants qu'ils vont effectuer une activité pour mettre en pratique cette méthode afin de réaliser une série d'actions. Expliquez que vous allez donner un ensemble d'instructions. Les enfants vont devoir se concentrer pendant que vous expliquez les règles, répéter les consignes tous ensemble, puis réaliser les actions énumérées dans vos instructions.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Adaptez les consignes de l'activité de discours intérieur pour inclure les enfants handicapés.*

14. Représentez l'activité pour les enfants.

15. **DITES >** *Par exemple, je vais dire « Levez-vous, sautez, asseyez-vous ». Vous allez répéter les consignes tous ensemble. Ensuite, vous allez vous lever, sauter et vous rasseoir.*

16. **DITES >** *Répétez après moi : levez-vous, sautez, tapez 2 fois dans les mains, asseyez-vous.*

17. Répétez avec les enfants.

18. Dites-leur de réaliser ces actions maintenant. Observez les enfants. Remarquez qui se parle à soi-même, et qui ne le fait pas. Notez qui réalise ces 3 actions correctement et qui n'y parvient pas.

19. Rappelez aux enfants de se parler à eux-mêmes pour se rappeler de toutes les actions. Faites un tour de plus.

20. **DITES >** *Répétez après moi : levez-vous, tapez deux fois dans les mains, tapotez une fois votre tête, sautez, asseyez-vous.*

21. Répétez avec les enfants.

22. Dites-leur de réaliser ces actions maintenant. Observez les enfants. Remarquez qui se parle à soi-même, et qui ne le fait pas. Notez qui réalise ces 5 actions correctement et qui n'y parvient pas.

23. Expliquez que cette méthode devient plus importante à mesure que les actions se compliquent.

Pratique

Activité : Penser–S'associer–Partager | **Durée :** 7 minutes | **Composition :** binômes, groupe entier

1. Expliquez les règles du jeu « Penser–S'associer–Partager ». Chaque enfant doit réfléchir à la question et y répondre en silence dans sa tête. Ensuite, chacun parlera de sa réponse avec un partenaire, en binômes. Ensuite, en classe entière, chaque binôme va présenter ses réponses.

2. Posez ces 2 questions pour le jeu Penser–S'associer–Partager, et demandez aux enfants de les répéter en utilisant la méthode du discours intérieur.

   - Qu'avez-vous ressenti en vous parlant à vous-mêmes ?
   - Quand pensez-vous que cette méthode vous sera la plus utile ?

3. Dites aux enfants ce que vous ressentez quand vous vous parlez à vous-même, et donnez un exemple personnel.

4. Laissez les enfants réfléchir seuls pendant une minute, puis répartissez-les en binômes et demandez-leur de partager leurs réflexions avec leur partenaire pendant deux minutes.

5. Pendant l'activité en binômes, placez des feuilles de papier et des feutres sur les bureaux pour la prochaine activité. Vous devez également écouter les conversations pour vous assurer que les enfants discutent bien des questions en binôme.

6. Rassemblez tous les enfants. Appelez un binôme pour dévoiler les points importants de leur discussion. Assurez-vous que tous les binômes ont la possibilité de répondre.

Application

Activité : Dessiner en se parlant à soi-même | **Durée :** 10 minutes | **Composition :** individuel

1. Demandez à chaque enfant de prendre une feuille de papier et un feutre. Dites aux enfants qu'ils vont partager leur feutre avec leurs camarades.

2. Rappelez-leur comment ils ont utilisé la méthode du discours intérieur : esprit présent au début du cours, démonstration par le facilitateur (dessiner un visage au tableau) ; se souvenir des consignes quand ils se sont levés et ont sauté, tapé dans les mains et tapoté leurs têtes ; questions lors de l'activité « Penser–S'associer–Partager ».

3. Expliquez que le fait de se parler à soi-même permet de se concentrer sur les instructions et dessiner.

4. **DITES >** *Je vais vous donner des instructions que nous allons répéter ensemble, en classe entière. Ensuite, vous pouvez utiliser la méthode du discours intérieur pour chuchoter ou parler dans votre tête afin de dessiner l'image.*

5. **DITES >** *Pour la première image, dessinez un cercle d'une couleur. Échangez votre feutre avec votre partenaire, et dessinez un second cercle de l'autre couleur.*

CONSEIL DE SENSIBILITÉ >
Si un enfant ne peut pas dessiner en raison d'un handicap, utilisez le « système de partenaire », et mettez-le en binôme avec un autre enfant qui peut dessiner avec lui.

6. Demandez ensuite aux enfants d'échanger leur dessin avec leur voisin(e). Demandez si leurs dessins se ressemblent beaucoup, et demandez à ceux qui ont des images similaires de lever la main.

7. Allez voir les enfants qui n'ont pas levé la main. S'ils n'arrivent pas à utiliser la méthode du discours intérieur pour suivre les instructions, donnez-leur des consignes supplémentaires pendant que vous parcourez la classe.

8. **DITES >** *Vous allez à présent dessiner une ligne qui connecte les 2 cercles dans la couleur du feutre que vous avez.*

9. **DITES >** *Échangez votre feutre avec un nouveau partenaire, et dessinez un troisième cercle avec ce feutre. Coloriez votre premier cercle avec ce nouveau feutre.*

10. Demandez ensuite aux enfants d'échanger leur dessin avec leur voisin(e). Demandez si leurs dessins se ressemblent beaucoup, et demandez à ceux qui ont des images similaires de lever la main.

11. Allez voir les enfants qui n'ont pas levé la main. S'ils n'arrivent pas à utiliser la méthode du discours intérieur pour suivre les instructions, donnez-leur des consignes supplémentaires pendant que vous parcourez la classe.

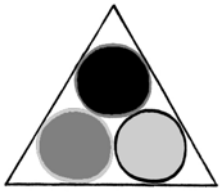
12. **DITES >**
    - *Pour cette dernière étape, dessinez des lignes partant du dernier cercle que vous avez dessiné vers chacun des deux premiers cercles.*
    - *Échangez vos feutres, et coloriez l'un des cercles restants d'une couleur différente.*
    - *Échangez vos feutres une nouvelle fois, et coloriez le dernier cercle d'une couleur différente.*

13. Demandez ensuite aux enfants d'échanger leur dessin avec leur voisin(e). Demandez si leurs dessins se ressemblent beaucoup, et demandez à ceux qui ont des images similaires de lever la main.

14. Regardez autour de vous et notez les enfants qui ne lèvent pas la main. Ces enfants pourraient ne pas réussir à se parler à eux-mêmes.

15. Montrez l'exemple que vous avez préparé aux enfants : 3 cercles de couleurs différentes avec des contours de 3 couleurs différentes, 3 lignes de la même couleur connectant tous les cercles pour former un grand triangle.

16. Expliquez qu'en utilisant la méthode du discours intérieur, ils vont finir par réussir à réaliser ce dessin et à le colorier correctement. Toutefois, il faut beaucoup s'entraîner pour maîtriser cette méthode et les autres stratégies permettant de focaliser l'attention.



17. Demandez qui se souvient de l'intention du jour.

    Réponse : ***se parler à soi-même pour réussir****.*

18. Demandez aux enfants de se rappeler ce que veut dire « se parler à soi-même », et ce que la classe a fait pour pratiquer cette méthode.

    Exemples de réponses :

    - *se parler à soi-même signifie parler tout seul, à voix très basse ou dans sa tête.*
    - *Les enfants doivent mentionner les actions (sauter, taper dans les mains, tapoter leur tête), Penser–S'associer–Partager et dessiner.*

Activités d'ASÉ

1. Compter jusqu'à 10 (30 minutes) p. 35 dans la banque d'activités d'ASÉ

2. Relais de balle de papier (30 minutes) p. 31 dans la banque d'activités d'ASÉ

Semaine 4, leçon 3

Stratégies pour focaliser l'attention

Compétences : fortification mentale

Sujet : Focaliser l'attention

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Stratégies pour focaliser l'attention
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Ping – Pang – Pong (30 minutes) p. 18 dans la banque d'activités d'ASÉ Tête, épaules, genoux, orteils (30 minutes) p. 25 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Leçon d'ASÉ : Stratégies pour focaliser l'attention

Résumé de la leçon

Compétences : fortification mentale | **Sujet :** Focaliser l'attention | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes
Module : 2 | **Semaine :** 4 | **Leçon :** 3

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Identifier les stratégies pour focaliser l'attention, y compris la respiration par le ventre, le discours intérieur (se parler à soi-même), et l'agitation contrôlée.
- Démontrer des capacités permettant de focaliser l'attention, y compris la respiration par le ventre, le discours intérieur (se parler à soi-même), et l'agitation contrôlée.
- Analyser et sélectionner des stratégies pour focaliser l'attention en fonction de la situation.

MATÉRIEL REQUIS

Papier et feutres (en option)

PRÉPARATION REQUISE

Aucune

NOTE DE SENSIBILITÉ

L'agitation peut être un symptôme de détresse. Pendant l'activité d'agitation contrôlée, le fait de parler d'agitation peut amener les enfants qui expriment leur détresse à travers une agitation à réfléchir à leur propre détresse. Vous devez veiller à ne pas attirer l'attention sur les enfants souvent agités, et à faire preuve de tact pendant la discussion. Faites-vous une note mentale si un enfant semble plus en retrait après l'activité, et parlez-lui après le cours.

APERÇU DE LA LEÇON

Le facilitateur présente tout d'abord l'intention du jour, et les enfants réfléchissent à ce que cela signifie pour eux. Le facilitateur présente et explique la notion d'agitation contrôlée, comment cela peut être utile pour focaliser l'attention, et quand il est pertinent de l'utiliser. Ensuite, les enfants jouent au « Jeu du miroir », dans lequel ils mettent en pratique leurs compétences de focalisation de l'attention. Le facilitateur termine le cours en révisant les compétences de focalisation de l'attention apprises cette semaine, et demande aux enfants de repenser à ce que signifie l'intention du jour.

Étapes à suivre

Échauffement

Activité : Esprit présent | **Durée :** 3 minutes | **Composition :** individuel

1. **DITES >** *Aujourd'hui, l'intention du jour est :* ***utiliser des astuces pour focaliser l'attention.***

2. Répétez l'intention du jour lentement

3. **DEMANDEZ >** *Qu'est-ce que l'intention du jour signifie pour vous ?*

4. **DITES >**
   - *Étirez votre dos au maximum, comme si vous vouliez toucher le ciel avec votre tête. Inspirez profondément. Expirez lentement et détendez-vous.*
   - *Serrez vos orteils, et relâchez-les en ressentant la chaleur sortir de vos orteils. Contractez les muscles de vos jambes et de vos genoux, relâchez-les, puis sentez la chaleur sortir de vos jambes.*
   - *Contractez vos fesses, et laissez la chaleur chauffer votre chaise en relâchant vos muscles. Contractez les muscles de votre ventre, et relâchez-les en sentant la chaleur se propager.*
   - *Sentez votre poitrine se contracter, puis se relâcher en libérant de la chaleur. Levez les épaules jusqu'à vos oreilles, puis relâchez-les jusqu'à votre dos, en sentant la chaleur se propager.*
   - *Contractez les bras, et relâchez-les en laissant la chaleur sortir par le bout de vos doigts. Sentez la chaleur monter jusqu'à votre cou et envelopper votre tête. Sentez la chaleur dans tout votre corps qui est détendu.*

5. Laissez les enfants assis en silence pendant 30 secondes, ou aussi longtemps qu'ils sont à l'aise ainsi.

6. **DITES >** *Et maintenant, ramenez votre attention vers le cours. Bougez vos doigts et vos orteils. Faites des petits moulinets avec vos poignets. Étirez vos bras vers le ciel et secouez-les. Si vous avez les yeux fermés, ouvrez-les doucement.*

Présentation

Activité : Agitation contrôlée | **Durée :** 8 minutes | **Composition :** groupe entier, individuel

1. Expliquez que parfois, lorsque nous devons faire attention, il est normal de bouger.

2. **DITES >** *L'agitation contrôlée, c'est faire un petit mouvement pour vous aider à vous concentrer. Certaines personnes font un petit mouvement, taper du pied par exemple, pour se concentrer.*

3. Demandez aux enfants s'ils ont déjà ressenti le besoin de bouger pour les aider à se concentrer, par exemple dessiner, taper du pied, presser une balle, etc.

4. Expliquez que l'agitation est normale, du moment qu'elle n'empêche pas les autres autour de soi d'apprendre. Il est donc important de la contrôler.

5. Montrez des exemples d'agitation, et demandez aux enfants si l'agitation est perturbante ou non.

6. Demandez aux enfants d'imaginer (ou de dessiner, si vous avez le matériel nécessaire) un moment où ils ont dû focaliser leur attention et où il était permis de remuer de cette manière. Encouragez-les à remuer s'ils pensent que cela les aide à se concentrer.

7. Après 1 à 2 minutes, rassemblez les enfants.

8. Invitez-les à partager ce à quoi ils ont pensé ou ce qu'ils ont dessiné. Demandez-leur d'expliquer comment une agitation contrôlée aurait été appropriée dans ce cas.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant a tendance à s'agiter, veillez à ne pas attirer l'attention sur lui devant la classe. Notez également que s'agiter peut être un symptôme de détresse, et qu'il ne faut pas discuter des raisons pour lesquelles un enfant s'agite devant toute la classe. Si vous remarquez que la discussion sur l'agitation peut provoquer une réflexion sur la détresse, il peut être important de parler à l'enfant après la session d'une manière non stigmatisante.*

Pratique

Activité : Jeu du miroir | **Durée :** 10 minutes | **Composition :** binômes

1. Expliquez que vous allez jouer à un jeu qui utilise les différentes méthodes permettant de focaliser l'attention qu'ils ont apprises. Dans la vraie vie, ils devront choisir quelle méthode utiliser. Dans cette activité, ils peuvent utiliser la stratégie qui les aide le mieux à rester concentrés.

2. Chaque tour, un partenaire sera le « meneur » et l'autre sera le « miroir ». Le rôle du miroir est d'imiter tout ce que fait le meneur.

3. Faites avec un exemple avec un volontaire. Expliquez que vous êtes le meneur et que votre partenaire est le miroir. Changez l'expression de votre visage de triste à heureux, levez et baissez les bras, tapez dans les mains. Votre miroir doit faire tout ce que vous faites.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si certains enfants en traitent d'autres de manière injuste parce qu'ils sont différents, vous devez former des binômes qui ne causeront pas de tension et ne détourneront pas l'attention de l'activité.*

4. Répartissez les joueurs en binômes, et dites à chaque groupe de choisir un meneur et un miroir pour le premier tour.

5. Laissez les enfants jouer une minute, puis dites-leur de changer de rôle au sein de leur binôme, et de recommencer.

6. Si vous avez le temps, demandez aux enfants de changer de partenaire et de jouer à nouveau.

7. Expliquez aux enfants que maintenant, ils vont réfléchir à ce qu'ils ont ressenti pendant le jeu. Rassemblez le groupe et animez une discussion sur leur expérience :

   - Que s'est-il passé pendant le jeu ?
   - Quelle était votre expérience en tant que meneur ? Et en tant que miroir ?
   - Comment avez-vous utilisé vos compétences pour focaliser l'attention ?
   - Quelles stratégies avez-vous utilisées ?
   - Comment ces stratégies vous ont-elles aidés à faire plus attention ?

Application

Activité : Réviser les stratégies de focalisation de l'attention | **Durée :** 9 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Demandez aux enfants s'ils se souviennent des stratégies de focalisation de l'attention qu'ils ont apprises cette semaine.

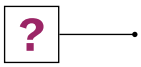
   Réponses : respiration par le ventre, se parler à soi-même, agitation contrôlée

2. Demandez à un volontaire d'enseigner à la classe chacune de ces stratégies. Faites pratiquer chaque méthode à la classe.

3. Animez une discussion sur les différentes stratégies, basée sur les questions suivantes :

   - Avez-vous aimé apprendre les différentes stratégies pour faire attention ?
   - Pouvez-vous penser à d'autres stratégies et astuces ?
   - Quand utiliseriez-vous chacune de ces différentes stratégies ?

- Quelles astuces permettant de faire attention allez-vous essayer lors du prochain cours ?



4. **DEMANDEZ >** *Vous souvenez-vous de l'intention du jour ?*

   Réponse : ***utiliser des astuces pour focaliser l'attention****.*

5. Demandez-leur ce que l'intention du jour signifie pour eux maintenant.

Activités d'ASÉ

1. Ping – Pang – Pong (30 minutes) p. 18 dans la banque d'activités d'ASÉ
2. Tête, épaules, genoux, orteils (30 minutes) p. 25 dans la banque d'activités d'ASÉ

PROGRAMMES QUOTIDIENS

Semaine 5

Compétences : Fortification mentale

Semaine 5, leçon 1

Comprendre les impulsions

Compétences : fortification mentale

Sujet : Contrôle des impulsions

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Comprendre les impulsions
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Feu rouge, feu vert (30 minutes) p. 34 dans la banque d'activités d'ASÉ Balle de ciel et balle d'eau (30 minutes) p. 22 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Leçon d'ASÉ : Comprendre les impulsions

Résumé de la leçon

Compétences : fortification mentale | **Sujet :** Contrôle des impulsions | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes
Module : 2 | **Semaine :** 5 | **Leçon :** 1

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Comprendre l'importance de contrôler leurs impulsions.
- Démontrer la capacité de s'asseoir et rester immobiles.

MATÉRIEL REQUIS

Papier et stylos/feutres

PRÉPARATION REQUISE

Aucune

NOTE DE SENSIBILITÉ

Pendant et après une crise, il est particulièrement difficile pour les enfants de contrôler leurs impulsions. Faites attention aux enfants qui ont du mal à rester tranquilles, et discutez avec eux après les cours ou pendant que les autres enfants font un travail individuel dans d'autres cours. Encouragez ces enfants à adopter les techniques de respiration par le ventre, ainsi que d'autres techniques pour les aider à se calmer. Vous devrez peut-être travailler avec eux après les cours, et les orienter vers d'autres personnes si nécessaire.

APERÇU DE LA LEÇON

La leçon commence avec une activité d'esprit présent appelée « Secouer tout ». Le facilitateur communique ensuite l'intention du jour, et les enfants réfléchissent à ce que cela signifie pour eux. Le facilitateur explique la notion de contrôle des impulsions, et les enfants discutent par binômes de leur expérience du contrôle des impulsions. Les enfants revoient et utilisent les stratégies pour focaliser l'attention qu'ils ont apprises. Le facilitateur explique comment elles peuvent être utilisées pour contrôler ses impulsions. Le facilitateur lit différents scénarios, et les enfants déterminent s'ils auraient besoin de contrôler leurs impulsions ou non, et pourquoi.

Étapes à suivre

Échauffement

Activité : Esprit présent : secouer tout | **Durée :** 3 minutes | **Composition :** groupe entier

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant de votre groupe est handicapé, vous devez changer cet exercice, et le remplacer par un exercice d'esprit présent qui ne nécessite pas de mobilité physique.*

1. Demandez à tous les enfants de se mettre en cercle lorsqu'ils rentrent en classe.

2. Expliquez qu'aujourd'hui, ils vont parler du contrôle des impulsions. Pour cela, ils vont commencer par expulser leur « agitation ».

3. Secouez chaque partie de votre corps quand vous la nommez, et encouragez les enfants à faire de même.

4. **DITES >**
   - *D'abord, secouons les bras. Secouez vos mains, vos poignets, vos bras et vos coudes, jusqu'aux épaules. Il faut que vous sentiez tout ce qui est dans votre esprit sortir par le bout de vos doigts.*
   - *À présent, secouons les jambes. Secouez vos pieds, chevilles, mollets, genoux et cuisses, jusqu'à vos hanches. Il faut que vous sentiez votre trajet à l'école sortir par vos orteils.*
   - *À présent, secouons tout notre corps. Secouez vos bras, vos jambes, votre tête, vos hanches. Secouez tout votre corps et évacuez tout. Et maintenant, restez immobiles. Tenez-vous droit comme un arbre. Gardez votre corps entièrement immobile. Redressez le sommet de votre tête, comme des feuilles cherchant le soleil. Redressez-vous encore un peu.*

ADAPTATION > S'il n'y a pas d'arbres dans votre région, choisissez une autre analogie que les enfants peuvent comprendre. Par exemple : essayez de vous étirer pour que le sommet de votre tête touche le ciel, étirez-vous comme une girafe qui va chercher de la nourriture.

5. **DITES > AUJOURD'HUI,** *l'intention du jour est :* ***je contrôle mes impulsions.***

6. Répétez lentement l'intention du jour.

7. **DEMANDEZ >** *Qu'est-ce que l'intention du jour signifie pour vous ?*

8. Laissez les enfants se rasseoir.

Présentation

Activité : Discussion sur le contrôle des impulsions | **Durée :** 8 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Expliquez aux enfants que le sujet d'aujourd'hui est le contrôle des impulsions. Expliquez que le contrôle des impulsions est la capacité de s'empêcher de faire quelque chose. Donnez un exemple, comme la capacité de s'empêcher de frapper quelqu'un quand on est en colère.

2. Demandez aux enfants de penser à des moments où ils ont dû contrôler leurs impulsions dans leur vie.

3. Demandez aux enfants de se retourner vers leur voisin(e) pour discuter de leur expérience du contrôle des impulsions.

4. Lorsque tous les enfants ont eu le temps d'en discuter en binôme, invitez quelques enfants à partager leur expérience avec la classe.

ANECDOTE ! LE contrôle des impulsions a un lien plus direct avec la réussite scolaire que l'intelligence !

5. Résumez les similitudes entre les différentes histoires. Par exemple : contrôler ses impulsions implique souvent quelqu'un d'autre ; l'issue est meilleure quand on contrôle ses impulsions au lieu de les laisser s'exprimer.

6. Expliquez que le contrôle des impulsions est utile dans les cas suivants :

   - Se faire des amis (vous faites ce qui est bien pour eux également)
   - Apprendre (vous pouvez vous concentrer sur ce que vous faites, et pas sur vos impulsions)
   - Prendre des décisions : vous pouvez réfléchir à ce que vous voulez vraiment plutôt que d'agir sur un coup de tête.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Le contrôle des impulsions des enfants varie en fonction de leurs expériences passées en termes de conflits et de crises. Lorsque vous présentez le contrôle des impulsions, ne jugez pas les enfants qui sont plus impulsifs, et encouragez-les à utiliser la respiration par le ventre lorsqu'ils ressentent une forte impulsion monter en eux. Si des enfants rencontrent des difficultés, vous devrez peut-être travailler avec eux après les cours, et les orienter vers d'autres personnes si nécessaire.*

7. Il faut beaucoup de pratique pour améliorer le contrôle de ses impulsions, et expliquez donc qu'ils vont faire des activités amusantes et des jeux pour s'entraîner. Ils peuvent également les reproduire chez eux.

Pratique

Activité : Réviser les stratégies de focalisation de l'attention | **Durée :** 9 minutes
Composition : individuel, groupe entier

1. Distribuez des feuilles et des stylos ou des feutres.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas dessiner en raison d'un handicap, utilisez le « système de partenaire », et mettez-le en binôme avec un autre enfant qui peut dessiner avec lui.*

2. Demandez aux enfants d'écrire ou de dessiner une stratégie qu'ils ont apprise la semaine précédente pour focaliser leur attention. Laissez-leur jusqu'à 5 minutes.

3. Lorsque tous les enfants ont terminé, rassemblez tout le monde, et demandez aux élèves de présenter leur dessin.

4. Les stratégies de focalisation de l'attention que les enfants ont dessinées doivent refléter celles que vous avez enseignées la semaine précédente : respiration par le ventre, se parler à soi-même, agitation contrôlée, etc.

5. Expliquez que ces mêmes stratégies peuvent être utilisées pour les aider à contrôler leurs impulsions.

6. Demandez aux enfants de réfléchir à la façon dont ils peuvent utiliser ces stratégies pour contrôler leurs impulsions.

Application

Activité : Se lever/S'asseoir en fonction de scénarios | **Durée :** 10 minutes | **Composition :** groupe entier

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant de votre groupe est handicapé, vous devrez adapter cet exercice. Par exemple, si un enfant ne peut pas se déplacer, changez le fait de se lever par lever la main.*

1. Expliquez que vous allez présenter différents scénarios. Après chaque scénario, les enfants auront 2 possibilités : se lever s'ils ont besoin de contrôler leurs impulsions dans cette situation, ou s'asseoir s'ils n'ont pas besoin de contrôler leurs impulsions.

2. Après avoir présenté chaque scénario, demandez à un enfant qui a choisi de s'asseoir pourquoi il n'aurait pas eu besoin de contrôler ses impulsions. Ensuite, demandez à un enfant qui a choisi de se lever pourquoi il aurait eu besoin de contrôler ses impulsions et comment.

3. Voici des exemples de scénarios. Ajoutez-en d'autres qui pourraient provoquer une réaction impulsive chez les enfants de votre classe et les obliger à se contrôler.

   - Quelqu'un vient de vous prendre votre jouet préféré.

     Exemple de réponse : raison de contrôler ses impulsions : vous pourriez vous mettre en colère et vouloir frapper la personne.

- Il n'y a personne autour de vous, et vous voyez des bonbons que vous pouvez atteindre. Personne ne remarquera que vous en avez pris quelques-uns.

  Exemple de réponse : raison de contrôler ses impulsions : les bonbons ne vous appartiennent pas et vous ne devez pas les prendre.

- Quelqu'un vient de vous insulter, ce qui vous a fait de la peine, et maintenant cette personne se moque de vous.

  Exemple de réponse : raison de contrôler ses impulsions : vous pourriez dire quelque chose que vous ne pensez pas parce que vous êtes en colère.

4. Après avoir décrit les scénarios, demandez à tous les enfants de s'asseoir.

5. Demandez aux enfants s'ils se souviennent de l'intention du jour.

   Réponse : **je contrôle mes impulsions**.

6. Demandez si l'intention du jour a une autre signification pour eux maintenant par rapport au début de la journée.

7. Donnez des devoirs : d'ici la fin de la semaine (leçon 3), ils doivent utiliser une de ces stratégies de contrôle des impulsions et être prêts à en parler.

Activités d'ASÉ

1. Feu rouge, feu vert (30 minutes) p. 34 dans la banque d'activités d'ASÉ

2. Balle de ciel et balle d'eau (30 minutes) p. 22 dans la banque d'activités d'ASÉ

Semaine 5, leçon 2

Nous maîtriser

Compétences : fortification mentale

Sujet : Contrôler ses impulsions

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Nous maîtriser
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Professeur Dit (30 minutes) p. 21 dans la banque d'activités d'ASÉ Écoute et suis (30 minutes) p. 41 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Leçon d'ASÉ : Nous maîtriser

Résumé de la leçon

Compétences : fortification mentale | **Sujet :** Contrôler les impulsions | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes
Module : 2 | **Semaine :** 5 | **Leçon :** 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Comprendre quand ils doivent contrôler leurs impulsions.
- Démontrer la capacité de se mettre en rang et en cercle sans faire de bruit, en groupe.

MATÉRIEL REQUIS

Aucune

PRÉPARATION REQUISE

Déterminez une récompense pour le concours d'alignement en fonction de ce dont vous disposez, et de ce qui est adapté du point de vue de l'âge, du sexe, et du contexte culturel des enfants.

NOTES DE SENSIBILITÉ

- Pendant et après une crise, il est particulièrement difficile pour les enfants de contrôler leurs impulsions. Faites attention aux enfants qui ont du mal à rester tranquilles. Discutez avec eux après les cours ou pendant que les autres enfants font un travail individuel. Encouragez les enfants à adopter les techniques de respiration par le ventre, ainsi que d'autres techniques pour les aider à se calmer. Vous devrez peut-être travailler avec eux après les cours, et les orienter vers d'autres personnes si nécessaire.
- Il est possible qu'il ne soit pas approprié de mettre en rang les filles et les garçons ensemble. Si tel est le cas, séparez les groupes par sexe.
- Si les lignes et les cercles ne sont pas des formations de classe utilisées dans votre région, remplacez-les par une autre configuration de classe appropriée.

APERÇU DE LA LEÇON

Le facilitateur présente tout d'abord l'intention du jour et les enfants réfléchissent à ce que cela signifie pour eux avant d'effectuer l'activité d'esprit présent. Le facilitateur anime ensuite une discussion sur les lignes et les formes de salle de classe. Les enfants participent ensuite au concours d'alignement et pratiquent la communication sans paroles. Le facilitateur termine le cours en revoyant l'intention du jour.

Étapes à suivre

Échauffement

Activité : Dessiner dans sa tête | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** individuel

1. Demandez aux enfants de s'asseoir et de se tenir bien droit, afin de se préparer pour l'activité d'esprit présent.

2. **DITES > AUJOURD'HUI,** *l'intention du jour est :* ***se contrôler pour la participation en classe****.*

3. Répétez lentement l'intention du jour.

4. **DEMANDEZ >** *Qu'est-ce que l'intention du jour signifie pour vous ?*

5. **DITES >**
   - *Étirez votre dos au maximum, comme si vous vouliez toucher le ciel avec votre tête. Respirez calmement. Continuez de respirer doucement pendant une minute.*
   - *Vous pouvez fermer les yeux si vous le souhaitez. Les yeux fermés, en restant immobiles, imaginez un cercle qui est tracé devant vous.*
   - *Concentrez votre attention sur ce cercle, et gardez-le immobile devant vous. Lorsque vous commencez à penser à autre chose, rappelez-vous doucement de vous concentrer sur le cercle devant vous.*

6. Laissez les enfants assis en silence entre 30 secondes et une minute, en fonction de leur capacité à rester tranquilles.

7. Ramenez calmement l'attention des enfants sur la leçon.

Présentation

Activité : Discussion sur les lignes et cercles | **Durée :** 5 minutes
Composition : groupe entier, petits groupes, binômes, individuel

1. Expliquez qu'en classe, il y a certaines configurations/formations habituelles. Par exemple, nous ne sommes pas seulement assis en classe, nous sommes également assis en rangs.

2. Demandez d'autres exemples de formes réalisées en classe.

   Exemples de réponses : lignes, cercles, pas de forme quand nous jouons

3. Une fois ces réponses données, répétez les bonnes réponses.

4. Expliquez que ces différentes configurations/formations sont utilisées à différents moments de la classe.

5. Demandez aux enfants à quel moment il faut se mettre en rang en classe.

   Exemples de réponses : pour aller d'un endroit à un autre, pour attendre d'être servi ou d'aller aux toilettes, etc.

6. Demandez aux enfants à quel moment il faut former un cercle en classe.

   Exemples de réponses : quand nous faisons des activités de groupe, quand nous parlons tous ensemble, pour lire en classe entière, etc.

7. Expliquez le lien avec la dernière session, au cours de laquelle les enfants ont appris à contrôler leurs impulsions. Expliquez qu'ils vont aujourd'hui apprendre à former une ligne et un cercle en groupe.

8. Expliquez que savoir rester immobiles en ligne ou en cercle est une manière de contrôler nos impulsions et de nous contrôler d'une manière générale, car nous devons contrôler nos impulsions pour ne pas sortir de la ligne ou pour ne pas faire autre chose.

Pratique

Activité : Concours d'alignement | **Durée :** 15 minutes | **Composition :** petits groupes

1. Expliquez les règles du concours. Chaque groupe devra s'aligner par ordre de taille. Pour gagner, le groupe doit être entièrement silencieux et immobile, et tous les membres doivent lever la main. Le premier tour sert à s'entraîner.

2. Demandez à un volontaire de montrer à la classe comment être debout, en silence et immobile.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Dans la mesure il peut y avoir des contacts physiques entre les enfants quand ils forment des lignes, ce qui peut ne pas être approprié culturellement, vous pouvez les séparer par sexe. En outre, assurez-vous que le concours d'alignement prend en compte les capacités physiques des enfants, et adaptez l'activité si nécessaire.*

3. Divisez la classe en 3 groupes.

4. Commencez le tour d'entraînement en demandant à chaque groupe de s'aligner par ordre de taille. Dites « C'est parti ! » pour commencer l'activité, ou utilisez une manière amusante et culturellement pertinente de démarrer.

5. Vérifiez que tous les groupes ayant terminé sont effectivement rangés par ordre de taille.

6. Lors du prochain tour, toujours par groupes, les enfants vont devoir s'aligner par date de naissance, longueur de cheveux ou pointure de chaussures (selon ce qui est approprié). Dites-leur que cette fois, ils ne doivent ni parler, ni

courir pour se mettre en rang, et qu'ils doivent donc trouver un autre moyen de communiquer. Le groupe qui remporte ce tour gagne une récompense. Déterminez cette récompense en fonction de ce dont vous disposez, et de ce qui est adapté du point de vue de l'âge, du sexe, et de l'origine des enfants.

7. Demandez aux enfants de donner des idées de méthodes de communication sans paroles. Cela peut inclure des gestes de mains, des expressions du visage, etc.

8. Commencer ce tour en disant « C'est parti ! » ou en utilisant une manière amusante et culturellement pertinente de démarrer.

9. En suivant l'ordre dans lequel ils sont rangés, demandez à chaque enfant de dire sa date de naissance, ou mesurez leurs cheveux ou leurs pieds, afin de vous assurer qu'ils sont dans le bon ordre.

10. Si vous avez le temps, mélangez les groupes et demandez-leur de se mettre en rang ou en cercle le plus rapidement possible, en silence.

Application

Activité : Se mettre en rang | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Pour terminer, demandez à tous les enfants de former une ligne en fonction d'une caractéristique amusante que vous choisirez.

2. Commencer ce tour en disant « C'est parti ! » ou en utilisant une manière amusante et culturellement pertinente de démarrer.

3. Lorsque les enfants seront alignés, assurez-vous qu'ils sont dans le bon ordre.

? 4. **DEMANDEZ >** *Qui se souvient de l'intention du jour ?*

Réponse : ***se contrôler pour la participation en classe****.*

5. Rappelez aux enfants que les rangs et les cercles sont 2 formations utilisées en classe pour mieux apprendre.

Activités d'ASÉ

1. Professeur Dit (30 minutes) p. 21 dans la banque d'activités d'ASÉ

2. Écoute et suis (30 minutes) p. 41 dans la banque d'activités d'ASÉ

Semaine 5, leçon 3

Utiliser le contrôle des impulsions

Compétences : fortification mentale

Sujet : Contrôle des impulsions

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Utiliser le contrôle des impulsions
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Relais de balle de papier (30 minutes) p. 31 dans la banque d'activités d'ASÉ Compter jusqu'à 10 (30 minutes) p. 35 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Leçon d'ASÉ : Utiliser le contrôle des impulsions

Résumé de la leçon

Compétences : fortification mentale | **Sujet :** Contrôler les impulsions | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes
Module : 2 | **Semaine :** 5 | **Leçon :** 3

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Comprendre l'importance de contrôler leurs impulsions.
- Démontrer la capacité de contrôler leurs impulsions de manière appropriée.

MATÉRIEL REQUIS

Un lecteur de musique ou un instrument de musique.

PRÉPARATION REQUISE

Aucune

NOTES DE SENSIBILITÉ

- Pendant et après une crise, il est particulièrement difficile pour les enfants de contrôler leurs impulsions. Faites attention aux enfants qui ont du mal à rester tranquilles, et travaillez avec eux après les cours ou pendant que les autres enfants font un travail individuel dans d'autres cours. Encouragez ces enfants à adopter les techniques de respiration par le ventre, ainsi que d'autres techniques pour les aider à se calmer. Vous devrez peut-être travailler avec eux après les cours, et les orienter vers d'autres personnes si nécessaire.
- Pendant le jeu « Danse de la statue », prêtez attention aux problèmes culturels potentiels liés à la musique. Vous devriez sélectionner une musique qui inclut tous les groupes présents, sans faire preuve de favoritisme pour aucun groupe. Ainsi, dans certaines cultures, il peut être inapproprié pour les garçons et les filles de danser ensemble ou dans le même espace. Si tel est le cas, il peut être utile d'adapter l'activité.

APERÇU DE LA LEÇON

La leçon débute par une activité d'esprit présent et de prise de conscience sensorielle. Le facilitateur communique l'intention du jour, et les enfants réfléchissent à ce que cela signifie pour eux.
La classe passe en revue les stratégies de contrôle des impulsions qu'ils ont apprises. En binômes, les enfants discutent d'un moment où ils ont dû utiliser l'une des stratégies au cours de la semaine. La classe joue ensuite à la « Danse de la statue », suivie d'une discussion sur la façon dont le jeu a testé leur contrôle des impulsions. Le facilitateur finit le cours par une discussion sur le contrôle des impulsions dans leurs vies, et revoie l'intention du jour et si sa signification a changé pour eux.

Étapes à suivre

Échauffement

CONSEIL DE SENSIBILITÉ >
Il pourrait être culturellement inapproprié de s'allonger, ou le sol pourrait être sale. Modifiez l'activité en position assise sur une chaise, si nécessaire.

Activité : Esprit présent et prise de conscience sensorielle | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** individuel

1. Si l'espace est suffisant et si les enfants sont à l'aise, invitez tous les enfants à s'allonger sur le dos avec leurs corps entièrement détendus.

2. Expliquez que l'activité d'esprit présent du jour se concentrera sur leurs sens.

3. **DITES >** *Fermez les yeux et commencez à calmer votre respiration. Nous allons apaiser nos esprits et nos corps, pour être attentifs à nos sens pendant le temps de silence. Commencez à détendre l'ensemble de votre corps.*

4. Demandez aux enfants de calmer leur respiration en respirant lentement par le ventre.

5. Très LENTEMENT et en faisant des pauses.
   DITES >
   - *Prenez conscience des sensations dans votre corps, des bruits que vous entendez, des odeurs que vous sentez, du goût dans votre bouche, des couleurs que vous voyez alors que vos yeux sont fermés.*
   - *Continuez d'être conscients des sensations, sons, odeurs, goûts et vues que vous ressentez pendant que vous êtes calmes et silencieux. Soyez attentifs à ces sensations et laissez-les tranquilles. N'essayez pas de les changer. Soyez à l'aise avec vos sens.*

6. Laissez aux enfants une minute de silence pour observer leurs sens.

7. **DITES >** *Commencez à revenir vers le présent. Concentrez-vous sur votre respiration : inspirez et expirez doucement. Bougez vos doigts et vos orteils. Lorsque vous êtes prêts, ouvrez les yeux si vous les aviez fermés.*

8. Demandez aux enfants ce qu'ils ont ressenti lorsqu'ils étaient immobiles avec les yeux fermés. Qu'ont-ils entendu ? Senti ? Goûté ? Vu ?

9. **DITES >** *Aujourd'hui, l'intention du jour est :* ***le contrôle des impulsions est la clé du succès.***

10. Répétez lentement l'intention du jour.

11. **DEMANDEZ >** *Qu'est-ce que l'intention du jour signifie pour vous ?*

Présentation

Activité : Utiliser des stratégies de contrôle | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** binômes

1. Demandez aux enfants s'ils se souviennent de leurs devoirs du premier cours de la semaine. Il s'agissait d'utiliser l'une des stratégies de contrôle des impulsions (respiration par le ventre, se parler à soi-même, agitation contrôlée ou autres) et d'être prêt à en parler. Rappelez que certaines de ces méthodes sont similaires aux stratégies permettant de focaliser l'attention.

2. Demandez aux enfants de former des groupes de deux, et de discuter d'un moment de la semaine passée où ils ont utilisé une stratégie de contrôle des impulsions.

3. Expliquez qu'ils doivent discuter si, oui ou non, le résultat a été meilleur grâce au contrôle de leurs impulsions.

4. Pendant que les enfants parlent, parcourez la classe et écoutez pour vous assurer que le résultat a été positif pour la plupart d'entre eux. Surveillez leurs discussions, et si l'un des enfants a pratiqué le contrôle des impulsions en raison d'un stress, prenez-en note, et discutez avec l'enfant individuellement en dehors du cours si c'est approprié.

Pratique

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si vous travaillez avec un groupe d'enfants provenant de différentes origines, assurez-vous d'utiliser de la musique de leurs différentes origines pour que tout le monde se sente inclus, ou choisissez une musique qui n'est pas associée à un groupe en particulier.*

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Il peut être inapproprié pour les garçons et les filles de danser dans la même pièce.Si tel est le cas, modifiez l'activité en un jeu « Marche/Course de la statue », en appliquant les mêmes règles rapide/lent.*

Activité : Danse de la statue | **Durée :** 10 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Assurez-vous d'avoir un espace ouvert et assez grand pour cette activité. Demandez à tous les enfants de se lever.

2. Dites aux enfants que vous allez jouer à un jeu appelé « Danse de la statue ».

3. Expliquez qu'il y a 2 règles. Lorsqu'ils entendent de la musique, ils doivent danser, et lorsque la musique s'arrête, ils doivent arrêter de bouger. Si les enfants n'arrêtent pas de bouger, ils seront éliminés.

4. Une fois qu'ils ont compris les règles, faites un tour d'essai. Lancez la musique et dansez également. Arrêtez la musique lorsqu'ils ne s'y attendent pas. Demandez aux enfants de s'identifier s'ils n'ont pas arrêté de danser.

5. Faites plusieurs tours comme cela.

6. Une fois qu'ils maîtrisent le jeu, ajoutez des règles. Si la musique est forte, ils doivent danser plus vite. Si la musique est plus basse, ils doivent danser plus lentement. Si vous jouez de la musique, vous pouvez modifier le tempo auquel

vous jouez. Si vous jouez plus vite, ils dansent plus vite. Si vous jouez plus lentement, ils dansent plus lentement.

7. Continuez de jouer jusqu'à ce que tout le monde soit éliminé ou jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

Application

Activité : Débriefing et révision | **Durée :** 10 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Animez une discussion avec les enfants sur la façon dont le jeu de la « Danse de la statue » possède des points communs avec la vie réelle en fonction des questions suivantes :
   - Comment avez-vous contrôlé vos impulsions dans la « Danse de la statue » ?
   - Quel a été le résultat quand vous vous êtes contrôlés ? Et quand vous ne vous êtes pas contrôlés ?
   - En quoi ce jeu a-t-il été difficile ?
   - Avez-vous rencontré des difficultés similaires dans d'autres situations ? Dans votre vie ?
   - Quelles compétences avons-nous utilisées pour ce jeu, et comment pouvons-nous les utiliser en dehors du jeu ?

?

2. **DEMANDEZ >** *Vous souvenez-vous de l'intention du jour ?*

   Réponse : ***le contrôle des impulsions est la clé du succès****.*

3. Demandez si l'intention du jour a une autre signification pour eux maintenant par rapport au début de la semaine.

4. Demandez-leur comment ils vont utiliser le contrôle des impulsions dans leurs vies.

Activités d'ASÉ

1. Relais de balle de papier (30 minutes) p. 31 dans la banque d'activités d'ASÉ
2. Compter jusqu'à 10 (30 minutes) p. 35 dans la banque d'activités d'ASÉ

PROGRAMMES QUOTIDIENS

Semaine 6

Compétences : fortification mentale

Semaine 6, leçon 1

Se rappeler de ce que vous avez fait

Compétences : fortification mentale

Sujet : Mémoire vive

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Se rappeler ce que vous avez fait
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Compilation de chansons ! (30 minutes) p. 37 dans la banque d'activités d'ASÉ Tu vois ce que je viens de faire ? (30 minutes) p. 15 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Leçon d'ASÉ : Se rappeler de ce que vous avez fait

Résumé de la leçon

Compétences : fortification mentale | **Sujet :** Mémoire vive | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes
Module : 2 | **Semaine :** 6 | **Leçon :** 1

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Comprendre l'importance de leurs mémoires vives.
- Appliquer des capacités d'attention, de mémoire et de contrôle des impulsions.
- Démontrer la capacité de retenir des informations à l'aide de leur mémoire à court terme.
- Démontrer la capacité de passer rapidement d'une activité à une autre.

MATÉRIEL REQUIS

Aucune

PRÉPARATION REQUISE

- Inventez une poignée de main dansée à plusieurs étapes pour la démonstration.
- Formez des binômes d'enfants pour la poignée de main dansée. Essayez d'associer des enfants qui ne sont pas amis.

NOTES DE SENSIBILITÉ

- Il peut être inapproprié pour les garçons et les filles de se toucher. Si tel est le cas, formez des binômes de poignée de main dansée de même sexe.
- Bien que ce ne soit pas le but de la discussion sur la mémoire, certains enfants vont peut-être parler de souvenirs traumatisants lorsqu'ils discutent de la mémoire. Cela peut également les bouleverser, et vous devrez être en mesure de réagir de manière appropriée.

APERÇU DE LA LEÇON

Le facilitateur présente l'intention du jour et les enfants réfléchissent à ce que cela signifie pour eux avant d'effectuer l'activité d'esprit présent. Ensuite, les enfants jouent à un jeu de fortification mentale en effectuant une poignée de main dansée avec un partenaire. Les enfants discutent en binômes de ce qu'est la mémoire vive, et le facilitateur anime une discussion sur la raison pour laquelle la mémoire vive est importante dans l'éducation. Ensuite, les enfants jouent à un jeu pour les aider à mettre en pratique leur mémoire vive. Par binômes, les enfants finissent la session en discutant de ce dont ils se souviennent depuis le début de la journée.

Étapes à suivre

Échauffement

Activité : Poignée de main dansée | **Durée :** 6 minutes | **Composition :** binômes

1. Demandez aux enfants de s'asseoir et de se tenir bien droit, afin de se préparer pour l'activité d'esprit présent.

2. **DITES >** *Aujourd'hui, l'intention du jour est :* ***utiliser notre mémoire nous aide à apprendre****.*

3. Répétez lentement l'intention du jour.

4. **DEMANDEZ >** *Qu'est-ce que l'intention du jour signifie pour vous ?*

5. Laissez les enfants assis en silence entre 30 secondes et une minute, en fonction de leur capacité à rester tranquilles.

6. **DITES >** *Étirez votre dos au maximum, comme si vous vouliez toucher le ciel avec votre tête. Respirez calmement. Continuez de respirer doucement pendant une minute. Si vous le voulez, vous pouvez fermer les yeux et penser à l'intention du jour.* ***Utiliser notre mémoire nous aide à apprendre****.*

7. Ramenez calmement et doucement l'attention des enfants sur la leçon.

8. Expliquez qu'ils travailleront avec un partenaire pour créer une poignée de main dansée. Dites-leur que chaque fois que vous dites « copain de la poignée de main dansée », ils doivent aller vers leur partenaire et réaliser leur poignée de main dansée secrète.

9. Demandez à un volontaire de faire la démonstration d'une poignée de main dansée avec vous. Présentez la poignée de main dansée à plusieurs étapes que vous avez préparée avant le cours.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Il peut être inapproprié pour les garçons et les filles de se serrer la main. Si tel est le cas, formez des binômes de même sexe.*

10. Répartissez les enfants en binômes que vous avez préparés avant le cours, et laissez-leur quelques minutes pour se préparer et pratiquer leurs poignées de main dansées secrètes.

11. Dites-leur qu'ils doivent se souvenir de leur poignée de main dansée secrète pour le reste de la semaine. Ils vont l'utiliser à nouveau.

Présentation

Activité : Discussion sur la mémoire | **Durée :** 9 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Expliquez que le cours d'aujourd'hui se concentrera sur l'utilisation de notre mémoire pour apprendre.

2. Demandez aux enfants de discuter avec un partenaire d'une chose qu'ils se rappellent avoir apprise lors des leçons d'ASÉ de la semaine dernière suivant la méthode du Penser–S'associer–Partager. Les enfants vont réfléchir à ce qu'ils ont appris. Ensuite, ils vont dire à leur partenaire de poignée de main dansée ce dont ils se souviennent. Enfin, en classe entière, chaque binôme va présenter ses réponses.

3. Demandez aux enfants ce que la « mémoire vive » signifie pour eux. Expliquez que la mémoire vive, c'est le fait de retenir des choses que l'on apprend afin de pouvoir les répéter ou les utiliser. Reliez le concept de mémoire à l'activité « Penser–S'associer–Partager » qu'ils viennent d'effectuer, portant sur ce dont ils se souviennent avoir appris la semaine dernière et qu'ils peuvent utiliser cette semaine.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Ne parlez pas des souvenirs en général, mais concentrez-vous sur l'utilisation de la mémoire pour apprendre. Faites attention aux enfants qui parlent de souvenirs douloureux ou qui montrent des signes de détresse, et réagissez de manière appropriée.*

4. Animez une discussion sur la raison pour laquelle ils pensent que la mémoire est importante pour l'apprentissage.

   Exemples de réponses : sans mémoire, nous ne pouvons pas utiliser ce que nous apprenons à l'avenir. Nos mémoires nous permettent d'utiliser des informations et d'en apprendre davantage. Cela nous permet de développer nos connaissances et nos compétences.

Pratique

Activité : Mimes | **Durée :** 12 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Expliquez que nous allons jouer à un jeu qui utilise notre mémoire. Demandez aux enfants de se lever et de former un cercle. Attendez que les enfants aient formé un cercle (ou une ligne s'il n'y a pas assez de place) avant d'expliquer les règles. Pendant que vous expliquez les règles, écrivez-les dans un langage simple, ou dessinez-les au tableau.

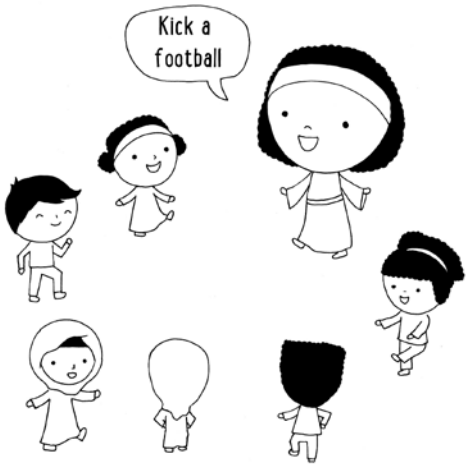
2. **DITES >**
   - *Ce jeu comprendra 4 tours. Pendant les 3 premiers tours, vous mimerez 5 activités sans parler. Lors du quatrième tour, vous devrez no mmer les 5 activités.*
   - *Lors du premier tour, je vais dire à voix haute chacune des 5 activités, et ensuite, nous mimerons chacune d'entre elles ensemble, une par une.*

- *Lors du deuxième tour, je dirai à voix haute chacune des 5 activités, et vous les ferez ensuite toutes les 5 à la suite. Faites toutes les actions dans l'ordre.*
- *Lors du troisième tour, vous devrez vous souvenir des 5 activités à mimer. Faites toutes les activités en utilisant votre mémoire.*
- *Lors du quatrième tour, vous devrez nommer les 5 activités comme je les ai dites. Vous direz toutes les activités en utilisant votre mémoire.*

CONSEIL > FAITES la démonstration de chaque activité, et attendez 20 secondes que les enfants fassent l'activité.

3. DITES > *Premier tour. Lorsque je dirai une activité à voix haute, nous la mimerons tous ensemble.*

- *Taper dans un ballon.*
- *Cuisiner un ragoût.*
- *Danser.*
- *Saluer un ami.*
- *Tenir un bébé.*



4. DITES > *Deuxième tour. Je vais dire à voix haute les 5 activités, puis vous les mimerez toutes à la suite. Prêts ? Taper dans un ballon, cuisiner un ragoût, danser, saluer un ami, tenir un bébé. C'est parti !*

5. **DITES >** *Troisième tour. Mimez les 5 activités à la suite ! C'est parti !*

6. **DITES >** *Pour le quatrième tour, nous allons dire tous ensemble à voix haute les 5 activités comme je les ai dites. C'est parti !*

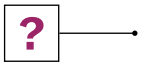
7. Expliquez que vous allez à présent recommencer l'activité, car la répétition permet de mieux se souvenir.

8. Recommencez l'activité. Si les enfants se souviennent facilement des activités au cours du tour d'entraînement, utilisez de nouvelles activités qui sont pertinentes dans votre contexte culturel.

Application

Activité : Révision de l'intention du jour | **Durée :** 3 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Lorsque l'activité est terminée, dites « copains de la poignée de main dansée ! » pour que les enfants retrouvent leur partenaire de la poignée de main dansée et qu'ils réalisent leur poignée de main. Si certains enfants ne s'en souviennent pas, rappelez-le-leur en leur expliquant à nouveau les instructions.



2. **DEMANDEZ >** *Qui se souvient de l'intention du jour ?*

   Réponse : ***utiliser notre mémoire nous aide à apprendre****.*

3. Demandez aux enfants de se tourner vers leur copain de poignée de main, et de discuter ensemble de la manière dont ils ont utilisé leur mémoire vive en classe aujourd'hui.

Activités d'ASÉ

1. Compilation de chansons ! (30 minutes) p. 37 dans la banque d'activités d'ASÉ
2. Tu vois ce que je viens de faire ? (30 minutes) p. 15 dans la banque d'activités d'ASÉ

Semaine 6, leçon 2

Utiliser ce dont vous vous souvenez

Compétences : fortification mentale

Sujet : Mémoire vive, flexibilité cognitive

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Utiliser ce dont vous vous souvenez
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Que contient mon sac ? (30 minutes) p. 19 dans la banque d'activités d'ASÉ Le chat de notre classe (30 minutes) p. 27 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Leçon d'ASÉ : Utiliser ce dont vous vous souvenez

Résumé de la leçon

Compétences : fortification mentale | **Sujet :** Mémoire vive, flexibilité cognitive | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes
Module : 2 | **Semaine :** 6 | **Leçon :** 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Appliquer des capacités d'attention, de mémoire et de contrôle des impulsions.
- Démontrer la capacité de retenir des informations à l'aide de leur mémoire à court terme et de les utiliser.

MATÉRIEL REQUIS

Jeux de cartes, suffisamment pour que tous les groupes de 4 à 5 enfants en aient un.

PRÉPARATION REQUISE

- Récupérez suffisamment de jeux de cartes.
- Si les cartes ne sont pas utilisées dans votre région, vous pouvez fabriquer vos propres cartes. Utilisez du papier épais, et découpez 40 cartes d'environ 6 x 9 cm. Notez sur une face de chaque carte un numéro (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10). Fabriquez 3 autres séries de 1 à 10. Chaque groupe recevra 2 séries mélangées.

NOTE DE SENSIBILITÉ

- Si les cartes ne sont pas disponibles ou culturellement pertinentes, vous pouvez fabriquer vos propres cartes.
- Comme c'est la première fois que les copains de poignée de main sont utilisés au cours de plusieurs sessions, si des enfants oublient leurs poignées de main, encouragez-les et demandez-leur d'essayer de s'en souvenir. Il ne faut pas que les enfants s'inquiètent pour cela. S'ils ne s'en souviennent pas, laissez-les en créer une nouvelle, mais rappelez-leur qu'ils en auront peut-être besoin lors de la prochaine session.

APERÇU DE LA LEÇON

La leçon débute par l'intention du jour et une activité d'esprit présent. Après avoir reçu des instructions, les enfants jouent au jeu de la mémoire. Les enfants effectuent leur poignée de main en binômes.
Le facilitateur finit la leçon par une discussion sur la mémoire, et les enfants discutent avec leur copain de poignée de main de la façon dont ils ont utilisé la mémoire vive en classe.

Étapes à suivre

Échauffement

Activité : Esprit présent et copain de poignée de main | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** individuel, binômes

1. Demandez aux enfants de s'asseoir et de se tenir bien droit, afin de se préparer pour l'activité d'esprit présent.

2. **DITES >** *Aujourd'hui, l'intention du jour est :* ***utiliser sa mémoire vive pour trouver des réponses****.*

3. Répétez lentement l'intention du jour.

4. **DEMANDEZ >** *Qu'est-ce que l'intention du jour signifie pour vous ?*

5. Expliquez qu'ils vont s'asseoir en silence pendant une minute.

6. **DITES** d'une voix calme :
   - *Étirez votre dos au maximum, comme si vous vouliez toucher le ciel avec votre tête. Inspirez profondément. Expirez lentement et détendez-vous.*
   - *Serrez vos orteils, et relâchez-les en ressentant la chaleur sortir de vos orteils. Contractez les muscles de vos jambes et de vos genoux, relâchez-les, puis sentez la chaleur sortir de vos jambes.*
   - *Contractez vos fesses, et laissez la chaleur chauffer votre chaise en relâchant vos muscles. Contractez les muscles de votre ventre, et relâchez-les en sentant la chaleur se propager.*
   - *Sentez votre poitrine se contracter, puis se relâcher en libérant de la chaleur. Levez les épaules jusqu'à vos oreilles, puis relâchez-les jusqu'à votre dos, en sentant la chaleur se propager.*
   - *Contractez les bras, et relâchez-les en laissant la chaleur sortir par le bout de vos doigts. Sentez la chaleur monter jusqu'à votre cou et envelopper votre tête. Sentez la chaleur dans tout votre corps qui est détendu.*

7. Laissez les enfants assis en silence pendant 30 secondes, ou aussi longtemps qu'ils le souhaitent s'ils sont à l'aise ainsi.

8. **DITES >** *Et maintenant, ramenez votre attention vers le cours. Bougez vos doigts et vos orteils. Faites des petits moulinets avec vos poignets. Étirez vos bras vers le ciel et secouez-les. Si vous avez les yeux fermés, ouvrez-les doucement.*

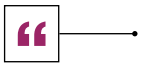
9. Lorsque l'activité est terminée, dites « copains de la poignée de main dansée ! » pour que les enfants retrouvent leur partenaire de la poignée de main dansée et qu'ils réalisent leur poignée de main.

10. Si certains enfants ne se souviennent pas de qui est leur partenaire, rappelez-le-leur et expliquez-leur à nouveau les instructions. Si certains groupes ne se souviennent plus de leur poignée de main, demandez-leur d'en créer une nouvelle, mais rappelez-leur qu'ils doivent s'entraîner plusieurs fois pour s'assurer qu'ils se souviennent du jeu.

Présentation

Activité : Règles du jeu de cartes de mémoire | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Expliquez qu'ils vont jouer à un jeu par petits groupes.



2. **DITES >** *Chaque groupe aura un jeu de cartes. Pour préparer le jeu, disposez toutes les cartes face cachée en rangées égales.*
Montrez comment disposer les cartes en rangées égales.

3. **DITES >**
   - *Le premier joueur choisit 2 cartes qu'il retourne. Si les 2 cartes forment une paire (2 valets, par exemple), il retire ces 2 cartes et les place devant lui. Il a alors le droit de rejouer, et le jeu continue ainsi. Si les cartes sont différentes, il doit les replacer face cachée au même endroit. C'est alors la fin de son tour.*
   - *C'est alors au joueur suivant de piocher 2 cartes. Si la première carte qu'il retourne correspond à l'une des cartes retournées par le joueur précédent, il doit essayer de se souvenir de sa position pour former une paire. S'il parvient à former une paire, il place les cartes devant lui, et choisit une autre carte.*
   - *La partie continue ainsi jusqu'à ce que toutes les cartes soient retirées de l'aire de jeu. Le joueur ayant formé le plus de paires à la fin de la partie l'emporte.*

4. Demandez aux enfants s'ils ont des questions sur les règles.

Pratique

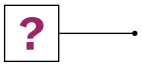
Activité : Jeu de cartes de mémoire | **Durée :** 12 minutes | **Composition :** petits groupes

1. Formez des groupes de 4 à 5 enfants, et donnez à chaque groupe un jeu de cartes. Aidez-les à les disposer si nécessaire.
2. Laissez les enfants jouer pendant 10 minutes. Après environ 9 minutes, dites-leur de commencer à ranger.
3. Après 10 minutes, dites « copain de la poignée de main dansée ! ».
4. Les enfants devraient tous retrouver leur copain de poignée de main pour effectuer leur poignée de main dansée.

Application

Activité : Révision | **Durée :** 8 minutes | **Composition :** petits groupes, groupe entier

1. Demandez aux binômes de se joindre à un autre binôme pour former un groupe de 4.
2. Expliquez que par groupes de 4, chaque enfant expliquera ce qu'il ou elle a appris au sujet de la mémoire grâce à cette leçon.
3. Rassemblez tout le groupe en cercle.
4. Demandez à chaque enfant de dire une phrase à propos de quelque chose qu'il a appris aujourd'hui. Donnez un exemple : « J'ai appris que si je me concentre suffisamment, je peux me souvenir d'où sont les cartes. »
5. Après que tous les enfants se sont exprimés, expliquez que ces jeux aident les enfants à améliorer leur mémoire qu'ils peuvent utiliser pour apprendre et pour jouer. Ils doivent continuer d'entraîner leur mémoire vive afin de la renforcer.



6. **DEMANDEZ >** *Qui se souvient de l'intention du jour ?*

   *Réponse :**utiliser sa mémoire vive pour trouver des réponses**.*

7. Demandez aux enfants de se tourner vers leur copain de poignée de main, et de discuter ensemble de la manière dont ils ont utilisé leur mémoire vive en classe aujourd'hui.

Activités d'ASÉ

1. Que contient mon sac ? (30 minutes) p. 19 dans la banque d'activités d'ASÉ
2. Le chat de notre classe (30 minutes) p. 27 dans la banque d'activités d'ASÉ

Semaine 6, leçon 3

Utiliser la mémoire pour raconter une histoire

Compétences : fortification mentale

Sujet : Mémoire vive, flexibilité cognitive

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Utiliser la mémoire pour raconter une histoire
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Tête, épaules, genoux, orteils (30 minutes) p. 25 dans la banque d'activités d'ASÉ Ping – Pang – Pong (30 minutes) p. 18 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Leçon d'ASÉ : Utiliser la mémoire pour raconter une histoire

Résumé de la leçon

Compétences : fortification mentale | **Sujet :** Mémoire vive, flexibilité cognitive | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes
Module : 2 | **Semaine :** 6 | **Leçon :** 3

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Démontrer la capacité de retenir des informations à l'aide de leur mémoire à court terme.
- Comprendre le déroulé et la progression d'événements.
- Démontrer la capacité à organiser des événements dans l'ordre.

MATÉRIEL REQUIS

- Carrés d'histoire (voir annexe page 148)
- Ruban adhésif

PRÉPARATION REQUISE

Imprimez et préparez les carrés d'histoire

NOTE DE SENSIBILITÉ

Pendant l'activité de groupe au cours de laquelle les enfants doivent collaborer pour créer une histoire, faites attention aux conflits qui pourraient éclater entre les groupes d'enfants qui décident d'un nouvel ordre dans l'histoire.

APERÇU DE LA LEÇON

La leçon débute par l'intention du jour et une activité d'esprit présent, suivie par une poignée de main dansée en binômes. Le facilitateur lit ensuite une histoire aux enfants intitulée « La chèvre qui voulait mettre un manteau » et pose des questions. Les enfants collaborent pour remettre l'histoire dans l'ordre en utilisant des carrés d'histoire. Le facilitateur anime une discussion sur la difficulté de la tâche, et pourquoi il peut être difficile de se rappeler certaines choses. Le cours se termine par une révision de l'intention du jour.

Étapes à suivre

Échauffement

Activité : Esprit présent et poignée de main | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** individuel, binômes

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Adaptez l'activité pour inclure les enfants avec des handicaps physiques, si nécessaire.*

1. Demandez à tous les enfants de se mettre en cercle lorsqu'ils rentrent en classe.

2. Expliquez que l'activité d'esprit présent qu'ils vont pratiquer aujourd'hui est active. Lorsque vous annoncez chacune des parties du corps à secouer, faites-le, et encouragez les enfants à faire de même.

ADAPTATION > S'il n'y a pas d'arbres dans votre région, choisissez une autre analogie que les enfants peuvent comprendre. Par exemple : « essayez de vous étirer pour que le sommet de votre tête touche le ciel », ou « étirez-vous comme une girafe qui va chercher de la nourriture ».

3. **DITES >**
   - *D'abord, secouons les bras. Secouez vos mains, vos poignets, vos bras et vos coudes, jusqu'aux épaules. Il faut que vous sentiez tout ce qui est dans votre esprit sortir par le bout de vos doigts.*
   - *À présent, secouons les jambes. Secouez vos pieds, chevilles, mollets, genoux et cuisses, jusqu'à vos hanches. Il faut que vous sentiez votre trajet à l'école sortir par vos orteils.*
   - *À présent, secouons tout notre corps. Secouez vos bras, vos jambes, votre tête, vos hanches. Secouez tout votre corps et évacuez tout.*
   - *Et maintenant, restez immobiles. Tenez-vous droit comme un arbre. Gardez votre corps entièrement immobile. Redressez le sommet de votre tête, comme des feuilles cherchant le soleil. Redressez-vous encore un peu.*

4. **DITES >** *Aujourd'hui, l'intention du jour est :* ***mettre les choses en ordre pour créer du sens****.*

5. Répétez l'intention du jour.

6. **DEMANDEZ >** *Qu'est-ce que l'intention du jour signifie pour vous ?*

7. Après la discussion, annoncez « copain de la poignée de main dansée ! ».

8. Les enfants devraient retrouver leur copain de poignée de main pour effectuer leur poignée de main.

Présentation

Activité : L'heure de l'histoire | **Durée :** 10 minutes | **Composition :** groupe entier

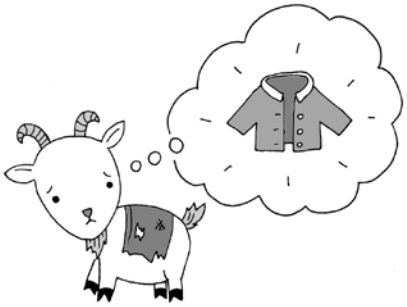
1. Demandez aux enfants de s'asseoir en cercle près de vous afin qu'ils puissent entendre l'histoire.

2. Lisez l'histoire ci-dessous aux enfants. Arrêtez-vous aux moments appropriés, et posez des questions pour vérifier s'ils suivent. Par exemple : « Qui est-ce que la chèvre a été voir ? »

   - *Il était une fois une petite chèvre qui voulait porter un manteau. Mais elle n'avait d'autre rien qu'un bout de tissu mangé par les mites. Elle rendit visite à son ami qui savait coudre.*
   - *L'ami qui savait coudre transforma le tissu en nœud. La petite chèvre portait un nœud fabriqué avec le tissu mangé par les mites par son ami qui savait coudre. Mais la petite chèvre voulait porter un manteau.*
   - *Elle rendit donc visite à son cousin, qui avait un magasin. Au magasin, elle échangea son nœud contre un maillot. La petite chèvre portait donc le maillot qu'elle avait échangé auprès de son cousin qui possédait un magasin contre un nœud fabriqué en tissu mangé par les mites par son ami qui savait coudre.*
   - *Mais la petite chèvre voulait porter un manteau. Elle rendit donc visite à sa camarade de classe qui voulait se débarrasser de son manteau. La camarade de classe qui possédait un manteau décida d'échanger son manteau contre le maillot de la petite chèvre.*
   - *La petite chèvre portait finalement le manteau qu'elle avait échangé auprès de sa camarade de classe contre le maillot qu'elle avait échangé auprès de son cousin qui possédait un magasin contre un nœud fabriqué en tissu mangé par les mites par son ami qui savait coudre.*
   - *À la fin, tout le monde était heureux de ce qu'il avait. La petite chèvre avait son manteau, son ami avait son tissu mangé par les mites, son cousin avait le nœud que son ami avait cousu, et sa camarade de classe avait un maillot du magasin de son cousin.*

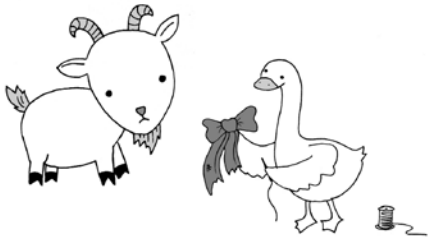
3. Poursuivez en posant des questions sur l'histoire :

4. **DEMANDEZ >**
   - *Qu'est-ce que la chèvre voulait porter ?*
     Réponse : un manteau.



- *Où est-ce que la chèvre est allée en premier ?*

  Réponse : chez son ami qui savait coudre.

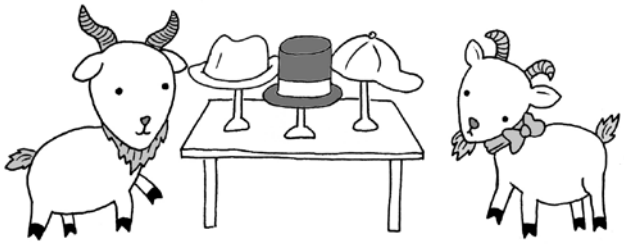


- *Qu'a-t-elle reçu de la part de son ami ?*

  Réponse : un nœud.

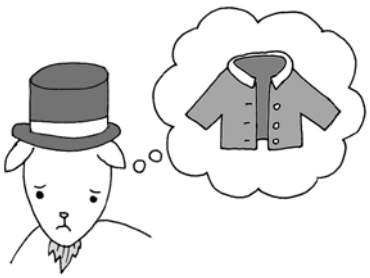
- *Qui est-elle allée voir ensuite ?*

  Réponse : son cousin qui avait un magasin.



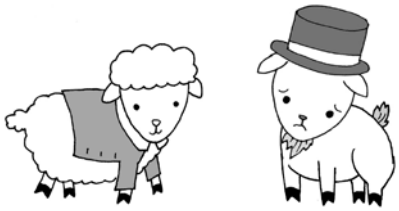
- *Qu'a-t-elle reçu de la part de son cousin ?*

  Réponse : un maillot.



- *Qui est-elle allée voir ensuite ?*

  Réponse : sa camarade de classe qui possédait un manteau.



- *Qu'a-t-elle reçu de la part de sa camarade de classe ?*

  Réponse : un manteau.

- *Que s'est-il passé à la fin ?*

  Réponse : Tout le monde était content.

Pratique

Activité : Mettre en ordre les carrés d'histoire | **Durée :** 10 minutes | **Composition :** petits groupes

CONSEIL > POUR les enfants plus jeunes, utilisez 3 carrés.

1. **DITES >**
   - *Chaque groupe recevra 7 carrés d'histoire. En groupe, vous devrez remettre dans l'ordre les carrés de l'histoire de* « La chèvre qui voulait un manteau ».
   - *Lorsque nous aurons tous terminé, un représentant de chaque groupe expliquera comment son groupe a organisé les carrés.*

2. Divisez la classe en petits groupes et distribuez les carrés d'histoire (voir l'annexe ci-dessous).

3. Pendant que les groupes réfléchissent à leur histoire, parcourez la classe et écoutez ce qu'ils disent pour vous assurer qu'ils comprennent.

4. Rassemblez les élèves, et demandez à chaque groupe de révéler l'ordre dans lequel ils ont placé les carrés d'histoire.

Application

Activité : Révision | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Après que tous les groupes ont révélé l'ordre dans lequel ils ont rangé les carrés, animez une discussion de groupe en revoyant les difficultés qu'ils ont rencontrées en remettant l'histoire dans l'ordre.
   - Qu'est-ce qui a été difficile pour remettre l'histoire dans l'ordre ?
   - Pourquoi est-ce que vous pensez que vous vous êtes souvenus de certaines parties de l'histoire et pas d'autres ?

2. Expliquez qu'en tant que personnes, nous nous rappelons généralement de ce qui est important pour nous. Cela peut être différent pour différentes personnes. Il est important d'être capable de se souvenir d'informations et de les remettre ensuite dans l'ordre.

3. Demandez aux enfants à quel moment ils devront se rappeler d'informations et les remettre en ordre dans leurs vies.

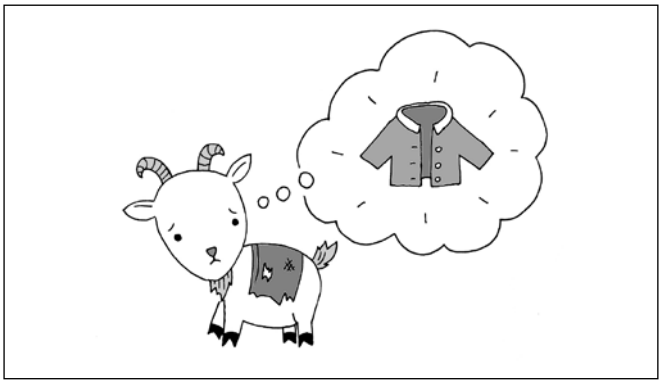
4. Concluez en demandant aux enfants de se rappeler l'intention du jour : ***mettre les choses en ordre pour créer du sens***.

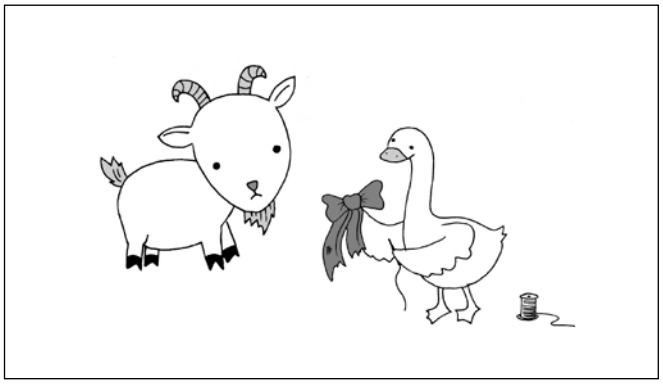
Activités d'ASÉ

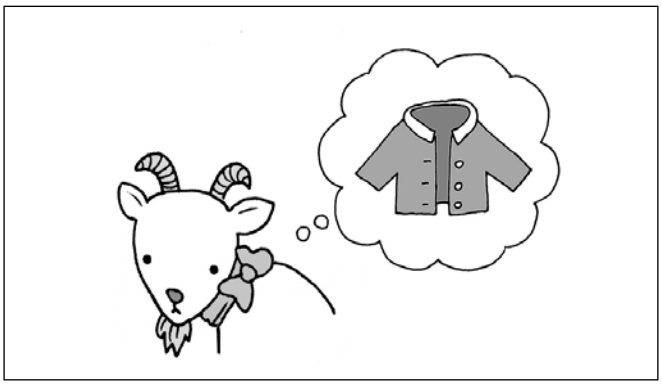
1. Tête, épaules, genoux, orteils (30 minutes) p. 25 dans la banque d'activités d'ASÉ

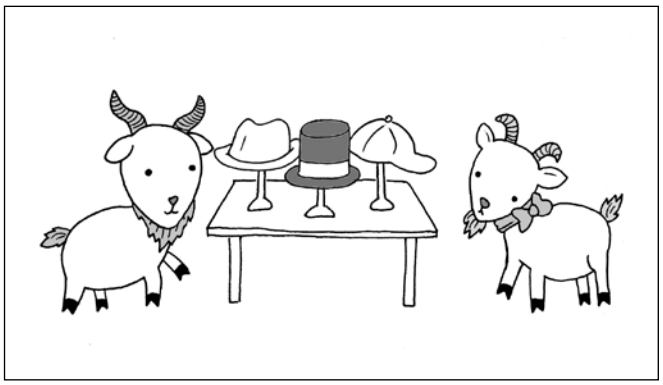
2. Ping – Pang – Pong (30 minutes) p. 18 dans la banque d'activités d'ASÉ

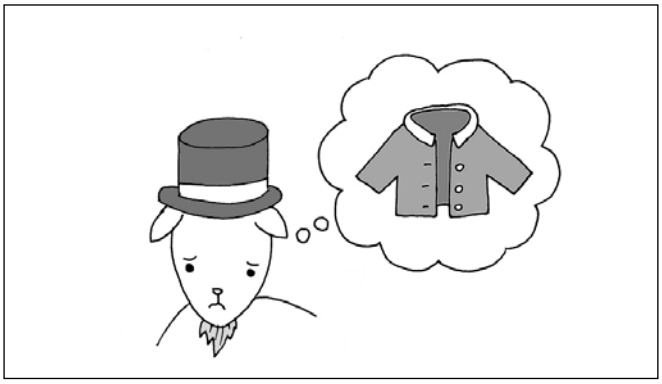
Annexe : carrés d'histoire

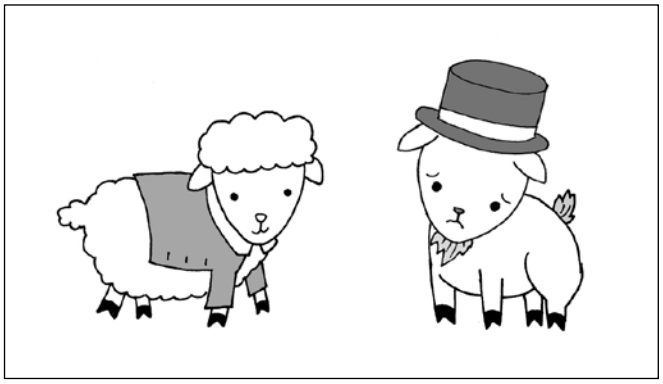


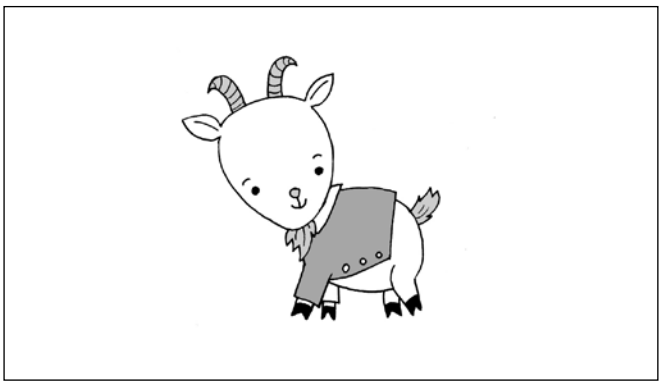


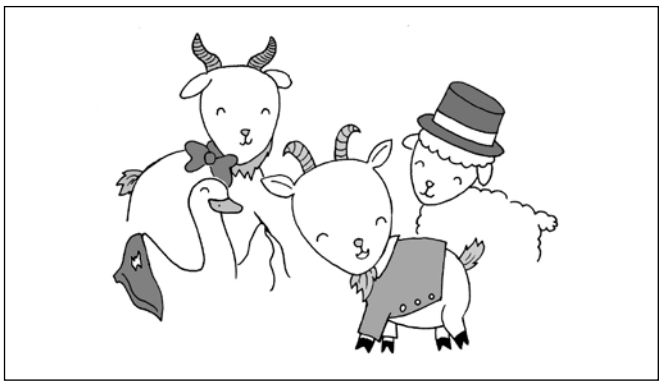












DÉBRIEFING ET RÉVISION

Semaine 7

Compétences : fortification mentale

Résumé de l'évaluation

Compétences : fortification mentale| **Niveau :** 6 à 11 ans | **Module :** 2 | **Semaine :** 7

Toutes les leçons devraient commencer par une activité d'esprit présent qui a été effectuée dans le module 2 (semaines 3, 4, 5 ou 6)

Les semaines d'évaluation sont différentes des semaines d'instruction. Les facilitateurs doivent sélectionner différentes activités de révision et d'évaluation parmi celles ci-dessous. Chaque activité de révision ou d'évaluation a une durée spécifique et un résultat d'apprentissage attendu.

Créez et gardez une feuille de suivi (voir l'exemple Page 162) pour chaque enfant. Pour chaque activité d'évaluation, notez la performance de l'enfant sur une échelle de 1 à 5.

1. Insatisfaisant
2. Nécessite une amélioration
3. Répond aux attentes
4. Supérieur aux attentes
5. Exceptionnel

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Nommer et démontrer les règles d'écoute en groupe, notamment parler chacun son tour et être respectueux.
- Démontrer des compétences d'écoute active.
- Comprendre comment écouter affecte l'apprentissage.
- Identifier les stratégies pour focaliser l'attention.
- Identifier les distractions en classe.
- Démontrer des compétences d'attention.
- Démontrer la capacité de lever la main et attendre d'être interrogés avant de parler.
- Démontrer la capacité de s'asseoir et rester immobiles.
- Démontrer la capacité de se mettre en rang et en cercle sans faire de bruit, en groupe.
- Démontrer la capacité d'alterner entre des activités liées.
- Démontrer des capacités d'attention, de mémoire et de contrôle des impulsions.
- Démontrer la capacité de retenir des informations à l'aide de leur mémoire à court terme.
- Comprendre le déroulé et la progression d'événements.
- Démontrer la capacité à organiser des événements dans l'ordre.

Semaine 7, leçon 1 **Évaluations**

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Sélectionnez des activités d'évaluation depuis la liste ci-dessous
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Relais de balle de papier (30 minutes) p. 31 dans la banque d'activités d'ASÉ Compter jusqu'à 10 (30 minutes) p. 35 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Semaine 7, leçon 2 **Évaluations**

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Sélectionnez des activités d'évaluation depuis la liste ci-dessous
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Ping – Pang – Pong (30 minutes) p. 18 dans la banque d'activités d'ASÉ Tête, épaules, genoux, orteils (30 minutes) p. 25 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Semaine 7, leçon 3 **Évaluations**

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Sélectionnez des activités d'évaluation depuis la liste ci-dessous
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Professeur Dit (30 minutes) p. 21 dans la banque d'activités d'ASÉ Feu rouge, feu vert (30 minutes) p. 34 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Activités d'évaluation

« Téléphone » et règles d'écoute active

NOTATION

1 = Insatisfaisant – A écrit/dessiné 0 ou 1 des points du tableau.

2 = Nécessite une amélioration – A écrit/dessiné 2 points du tableau.

3 = Répond aux attentes – A écrit/dessiné 3 ou 4 points du tableau.

4 = Supérieur aux attentes – A écrit/dessiné 5 ou 6 points du tableau.

5 = Exceptionnel – A écrit/dessiné les 7 points du tableau.

Évaluation : écoute | **Préparation requise :** aucune | **Préparation requise :** aucune
Durée : 15 minutes | **Composition :** groupe entier

QU'EST-CE QUE L'ÉCOUTE ACTIVE AU NIVEAU…

Visuel
- **Faire face** à la personne qui parle
- Regarder **dans les yeux**
- **Hocher** la tête lorsque c'est approprié
- **Rester** immobile

Auditif
- **Dire** que l'on comprend
- Poser **des questions** de clarification
- **Répéter** ce que la personne a dit

1. Passez en revue l'aspect visuel et auditif de l'« écoute active », en utilisant les règles qui sont appropriées dans votre contexte culturel.

2. Expliquez les règles du jeu « Téléphone ». La première personne va chuchoter une phrase dans l'oreille de la personne à ses côtés. Ensuite, les enfants vont se faire passer le message de la même manière chacun leur tour. Il faut que tout le monde soit silencieux, pour que chacun puisse entendre ce que son voisin ou sa voisine lui chuchote à l'oreille. La dernière personne dira ce qu'elle a entendu.

3. Lancez une chaîne de téléphone en chuchotant une phrase dans l'oreille du premier enfant. Cette phrase peut être « J'aime apprendre », « Il est important d'écouter », ou un autre message positif. Assurez-vous que les enfants font passer le message en chuchotant.

4. Lorsque chaque enfant entend le message et le transmet ensuite, demandez-leur de l'écrire sur une feuille.

5. Lorsque la dernière personne reçoit le message, demandez-lui de dire à voix haute ce qu'elle a entendu. Si c'est la phrase que vous aviez dite, félicitez la classe pour leurs magnifiques capacités d'écoute, et demandez-leur de s'applaudir. Si ce n'est pas le cas, demandez à chaque enfant de dire à voix haute ce qu'ils ont entendu et dit. Cela montrera probablement que plus d'une personne n'a pas entendu correctement, et qui étaient ces personnes.

6. Faites 2 ou 3 tours de plus, permettant à différents enfants de commencer la chaîne en récompense.

7. Après avoir joué au jeu du Téléphone, demandez aux enfants les stratégies qu'ils ont utilisées.

8. Les enfants écrivent ou dessinent toutes les règles de l'écoute active d'un point de vue visuel et auditif, en fonction du tableau de la semaine 3, leçon 2.

9. Récupérez les dessins d'écoute active pour évaluation.

À quoi ressemble l'écoute active ?

NOTATION

1 = Insatisfaisant – A écrit/dessiné 0 ou 1 des points du tableau.

2 = Nécessite une amélioration – A écrit/dessiné 2 points du tableau.

3 = Répond aux attentes – A écrit/dessiné 3 ou 4 points du tableau.

4 = Supérieur aux attentes – A écrit/dessiné 5 ou 6 points du tableau.

5 = Exceptionnel – A écrit/dessiné les 7 points du tableau.

Évaluation : écoute | **Préparation requise :** du papier et des feutres, un tableau d'écoute active **Préparation requise :** tableau d'écoute active (de la semaine 3, leçon 2)| **Durée :** 15 minutes | **Composition :** binômes

QU'EST-CE QUE L'ÉCOUTE ACTIVE AU NIVEAU…

Visuel
- **Faire face** à la personne qui parle
- Regarder **dans les yeux**
- **Hocher** la tête lorsque c'est approprié
- **Rester** immobile

Auditif
- **Dire** que l'on comprend
- Poser **des questions** de clarification
- **Répéter** ce qui a été dit

1. Séparez les enfants en binômes pour mettre en pratique l'écoute active. Expliquez que vous allez les chronométrer pour que chaque partenaire ait une minute pour parler, pendant que son partenaire pratique l'écoute active. Après cette minute de pratique, ils doivent discuter de ce qu'ils ont ressenti en pratiquant l'écoute active, et de ce qu'ils ont ressenti lorsqu'on les écoutait activement.

2. Demandez-leur d'écrire/de dessiner les éléments d'écoute active qu'ils ont vus et n'ont pas vus, en fonction de ce qu'ils savent de l'écoute active au niveau visuel et auditif.

3. Expliquez qu'ils devraient inclure tous les éléments d'écoute active qui font partie du tableau d'écoute active (ci-dessus, de la semaine 3, leçon 2).

4. Arrêtez les conversations au bout d'une minute, puis dites aux partenaires de changer de rôle pour une autre minute.

5. Demandez à tous les participants de vous remettre ce qu'ils ont écrit ou dessiné, ce qui devrait être tous les points de ce à quoi ressemble l'écoute active d'un point de vue visuel et auditif.

Dessiner en écoutant

NOTATION

1 = Insatisfaisant – Le dessin ne correspond pas du tout à l'exemple.

2 = Nécessite une amélioration – Le dessin comporte 3 ou 4 erreurs.

3 = Répond aux attentes – Le dessin comporte 2 erreurs.

4 = Supérieur aux attentes – Le dessin comporte seulement 1 erreur.

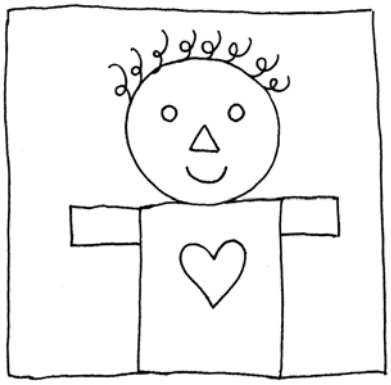
5 = Exceptionnel – Le dessin est identique à l'exemple (flexibilité dans la forme de la chemise).

Évaluation : écoute | **Préparation requise :** papier et stylo/feutre
Préparation requise : dessiner un motif simple| **Durée :** 15 minutes | **Composition :** individuel

1. Distribuez des feuilles et des feutres. Chaque enfant va prendre une feuille de papier et un feutre.

2. Expliquez que vous leur donnerez des consignes de dessin, pendant qu'ils écoutent attentivement. Ensuite, ils commenceront à dessiner pendant que vous leur donnez des instructions.

3. Expliquez les instructions lentement, et répétez-les si nécessaire.



4. **DITES >**
   - *Tournez la feuille pour que les longs côtés soient en haut et en bas. Dessinez un cercle de taille moyenne au milieu de votre feuille. Dessinez un carré de taille moyenne sous le cercle. Le carré doit toucher le bas du papier.*
   - *De chaque côté du carré, dessinez un rectangle long et fin plus petit. Ces rectangles doivent être longs en haut et en bas, et courts sur les côtés.*
   - *Le haut de ces rectangles doit être au même niveau que le haut du carré. Au milieu du cercle de taille moyenne, dessinez un petit triangle. Dessinez deux petits cercles au-dessus du petit triangle, à distance égale du centre du cercle de taille moyenne.*
   - *Sous le petit triangle, dessinez un demi-cercle incurvé vers le haut. Au-dessus du cercle de taille moyenne, faites plein de petites lignes ondulées. Au milieu du carré de taille moyenne, dessinez votre forme préférée.*

5. Récupérez les dessins des enfants pour l'évaluation.

Penser–S'associer–Partager sur les stratégies pour focaliser l'attention

NOTATION

1 = Insatisfaisant – N'a pas cité d'exemple d'utilisation de stratégie/n'a nommé aucune des 3 stratégies.

2 = Nécessite une amélioration – A cité un exemple, mais n'a pas utilisé de stratégie apprise pendant la semaine 4/n'a nommé qu'une stratégie.

3 = Répond aux attentes – A cité un exemple, mais n'a pas utilisé une stratégie de manière totalement correcte/n'a nommé qu'une ou deux stratégies.

4 = Supérieur aux attentes – A cité un exemple correct, mais n'a pas expliqué totalement pourquoi la stratégie était utile/a nommé 2 ou 3 stratégies.

5 = Exceptionnel – A cité un exemple correct et a expliqué totalement pourquoi la stratégie était utile/a nommé 3 stratégies (respiration par le ventre, se parler à soi-même, agitation contrôlée).

Évaluation : capacité à utiliser les stratégies pour focaliser l'attention
Préparation requise : aucune | **Préparation requise :** aucune |
Durée : 20 minutes | **Composition :** individuel, binômes, groupe entier

1. Expliquez les consignes de l'activité « Penser–S'associer–Partager ». Chaque enfant doit réfléchir à la question et y répondre en silence dans sa tête. Ensuite, chacun parlera de sa réponse avec un partenaire, en binômes. Ensuite, en classe entière, chaque binôme va présenter ses réponses.
2. Posez ces deux questions pour l'activité Penser–S'associer–Partager, et demandez aux enfants de les répéter en utilisant la méthode du discours intérieur.
3. Pouvez-vous citer trois stratégies de focalisation de l'attention ?
4. Quand avez-vous utilisé une stratégie de focalisation de l'attention, et comment cela vous a-t-il aidés ?
5. Laissez les enfants réfléchir pendant une minute, formez des binômes, et laissez-les discuter des questions pendant 2 minutes.
6. Demandez à chaque binôme d'écrire ou de dessiner les 3 stratégies pour focaliser l'attention qu'ils ont trouvées.
7. Pendant l'activité en binôme, parcourez la classe et écoutez les conversations pour vous assurer que les enfants discutent bien des questions.
8. Rassemblez tous les enfants. Appelez un binôme pour commencer la discussion. Assurez-vous que tous les binômes ont la possibilité de répondre.
9. Récupérez les listes de stratégie.

Enseigner les stratégies pour focaliser l'attention

Évaluation : comprendre les stratégies pour focaliser l'attention | **Préparation requise :** aucune | **Préparation requise :**aucune | **Durée :** 30 minutes | **Composition :** individuel, groupe entier

1. Expliquez que chaque enfant aura l'opportunité d'enseigner une stratégie pour focaliser l'attention.
2. Demandez des volontaires pour enseigner à un petit groupe 1 des 3 stratégies : respiration par le ventre, se parler à soi-même, agitation contrôlée.
3. Laissez 5 minutes aux enfants pour se préparer.
4. Divisez les enfants en petits groupes, en plaçant idéalement un facilitateur dans chaque groupe pour observer et évaluer les enfants.
5. Chaque enfant dispose de 3 à 5 minutes (en fonction du temps dont vous disposez) pour enseigner sa stratégie pour focaliser l'attention à ses camarades.
6. Si les enfants sont capables d'évaluer leurs camarades, ils devraient noter si la stratégie a été bien enseignée, en fonction de l'échelle à 5 points.
7. Récupérez les évaluations des camarades.

NOTATION

1 = Insatisfaisant – N'a traité aucun aspect de la stratégie qu'il enseignait/évaluation moyenne par ses camarades de classe inférieure à 2.

2 = Nécessite une amélioration – A traité uniquement un aspect de la stratégie qu'il enseignait/évaluation moyenne par ses camarades de classe inférieure à 3.

3 = Répond aux attentes – A traité la plupart des aspects de la stratégie qu'il enseignait/évaluation moyenne par ses camarades de classe inférieure à 4.

4 = Supérieur aux attentes – A traité la plupart des aspects de la stratégie qu'il enseignait/ évaluation moyenne par ses camarades de classe inférieure à 5.

5 = Exceptionnel – A traité tous les aspects de la stratégie qu'il enseignait et l'a enseignée de manière compréhensible/ évaluation moyenne par ses camarades de classe de 5.

Pouce levé pour le contrôle des impulsions

NOTATION

1 = Insatisfaisant – N'a pas correctement dessiné de flèche vers le haut pour aucun des scénarios.

2 = Nécessite une amélioration – A correctement dessiné une flèche vers le haut pour un scénario.

3 = Répond aux attentes – A correctement dessiné une flèche vers le haut pour 2 scénarios.

4 = Supérieur aux attentes – A correctement dessiné une flèche vers le haut pour 3 scénarios.

5 = Exceptionnel – A correctement dessiné une flèche vers le haut pour les 4 scénarios.

Évaluation : comprendre quand le contrôle des impulsions est nécessaire
Matériel requis : papier et feutres/stylos | **Préparation requise :** aucune
Durée : 15 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Expliquez que les enfants vont tous baisser la tête. Vous allez décrire des situations. Après chaque histoire, les enfants auront 2 possibilités : dessiner une flèche vers le haut s'ils ont besoin de contrôler leurs impulsions dans cette situation, ou dessiner une flèche vers le bas s'ils n'ont pas besoin de contrôler leurs impulsions.

2. Voici des exemples de scénarios. Ajoutez-en d'autres qui pourraient provoquer une réaction impulsive chez les enfants de votre classe et les obliger à se contrôler. Adaptez le critère d'évaluation en fonction du nombre de scénarios que vous utilisez.

   - Quelqu'un vient de vous prendre votre jouet préféré, vous êtes très en colère et vous voulez le frapper.

     *Réponse : flèche **vers le haut**. Oui, contrôlez vos impulsions*

   - Vous avez faim et votre mère vous propose de la nourriture.

     *Réponse : flèche **vers le bas**. Non, ne contrôlez pas vos impulsions*

   - Il n'y a personne autour de vous, et vous voyez des bonbons qui ne vous appartiennent pas. Personne ne remarquera si vous en prenez quelques-uns, alors vous pourriez les prendre.

     *Réponse : flèche **vers le haut**. Oui, contrôlez vos impulsions*

   - Quelqu'un vient de vous insulter, ce qui vous a fait de la peine, et maintenant cette personne se moque de vous. Vous voulez lui crier dessus.

     *Réponse : flèche **vers le haut**. Oui, contrôlez vos impulsions*

   - Vous venez de faire quelque chose de mal. Vous voulez dire à vos parents de réparer l'erreur que vous avez faite.

     *Réponse : flèche **vers le bas**. Non, ne contrôlez pas vos impulsions*

3. Après chaque scénario, notez quels enfants ont correctement répondu et lesquels ne l'ont pas fait.

Se mettre en rang

NOTATION

Répond aux attentes – A participé de manière constructive à l'activité et s'est rangé correctement par ordre de date de naissance.

Nécessite une amélioration – N'a pas participé de manière constructive et ne s'est pas rangé correctement par ordre de date de naissance.

Évaluation : capacité à se mettre en rang correctement et à contrôler ses impulsions | **Préparation requise :** aucune | **Préparation requise :**aucune | **Durée :** 15 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Expliquez que les élèves doivent se ranger par ordre de date de naissance. Pointez une extrémité de la pièce, et dites-leur que ce côté est janvier. Pointez l'autre extrémité de la pièce, et dites-leur que ce côté est décembre. Ils n'ont pas le droit de parler. Lorsqu'ils sont dans l'ordre, ils doivent rester immobiles et lever les mains.
2. Demandez aux enfants s'ils ont des idées pour communiquer sans paroles. Cela peut inclure des gestes des mains, des expressions du visage, etc.
3. Commencez ce tour en leur demandant de se ranger par ordre de date de naissance et en disant « C'est parti ! » ou en utilisant une façon amusante et culturellement appropriée de commencer.
4. En suivant l'ordre dans lequel ils sont rangés, demandez à chaque enfant de dire sa date de naissance afin de vous assurer qu'ils sont dans le bon ordre.

Danse de la statue

NOTATION

Insatisfaisant – N'a pas pu nommer de stratégie de contrôle des impulsions.

Répond aux attentes – A pu nommer certaines stratégies de contrôle des impulsions.

Exceptionnel – A nommé toutes les stratégies de contrôle des impulsions.

Évaluation : capacité à contrôler ses impulsions | **Préparation requise :** lecteur/instrument de musique **Préparation requise :**aucune | **Durée :** 15 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Passez en revue les stratégies de contrôle des impulsions (respiration par le ventre, se parler à soi-même, agitation contrôlée) et toute autre stratégie que vous avez incluse car culturellement pertinente.
2. Assurez-vous d'avoir un espace ouvert et assez grand pour cette activité. Demandez à tous les enfants de se lever.
3. Dites aux enfants que vous allez jouer à un jeu appelé « Danse de la statue ».
4. Expliquez qu'il y a 2 règles : lorsqu'ils entendent de la musique, ils doivent danser, et lorsque la musique s'arrête, ils doivent arrêter de bouger. Si les enfants n'arrêtent pas de bouger, ils seront éliminés.
5. Une fois qu'ils ont compris les règles, faites un tour d'essai. Lancez la musique et dansez également. Arrêtez la musique lorsqu'ils ne s'y attendent pas. Demandez aux enfants si quelqu'un ne s'est pas arrêté de danser, afin qu'ils puissent s'identifier eux-mêmes s'ils sont éliminés.
6. Faites plusieurs tours comme cela.

7. Une fois qu'ils maîtrisent le jeu, ajoutez des règles. Si la musique est forte, ils doivent danser plus vite. Si la musique est plus basse, ils doivent danser plus lentement. Si vous jouez de la musique, vous pouvez modifier le tempo auquel vous jouez. Si vous jouez plus vite, ils dansent plus vite. Si vous jouez plus lentement, ils dansent plus lentement.

8. Continuez de jouer jusqu'à ce que tout le monde soit éliminé ou jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

9. À la fin du jeu, demandez aux enfants d'écrire ou de vous dire individuellement quelle stratégie de contrôle des impulsions ils ont utilisée, et de vous la dire individuellement. Demandez-leur également de nommer les stratégies de contrôle des impulsions restantes.

Mimes

Évaluation : capacité à utiliser sa mémoire vive et à contrôler ses impulsions | **Préparation requise :** aucune | **Préparation requise :**aucune | **Durée :** 15 minutes | **Composition :** groupe entier

NOTATION

1 = Insatisfaisant – A fait au moins 5 erreurs pour mimer/nommer les activités/a perturbé la classe.

2 = Nécessite une amélioration – A fait au moins 5 erreurs pour mimer/nommer les activités, mais a essayé de se concentrer.

3 = Répond aux attentes – A fait 3 ou 4 erreurs pour mimer/nommer les activités.

4 = Supérieur aux attentes – A fait 1 à 2 erreurs pour mimer/nommer les activités.

5 = Exceptionnel – A correctement mimé et nommé toutes les activités.

ADAPTATION > MODIFIEZ les activités ci-dessous si elles sont inappropriées dans votre contexte culturel, ou si les enfants s'ennuient à partir de la leçon 6.1.

1. Expliquez que nous allons jouer à un jeu qui utilise notre mémoire. Dites aux enfants de se lever et de former un cercle ou une ligne s'il n'y a pas assez de place. Attendez que les enfants aient formé un cercle pour donner des instructions.

2. Expliquez que vous allez énoncer une activité et, ensuite, ils la mimeront. Dites-leur de mémoriser chacune des activités. Il y aura 4 tours, et ils devront se souvenir de toutes les activités. Dites-leur qu'il y a 3 tours de mime, et 1 tour de parole. Lorsqu'ils miment les activités, ils n'ont pas le droit de parler. Pendant que vous expliquez les règles, écrivez-les dans un langage simple, ou dessinez-les au tableau.

3. **DITES >**
   - *Lors du premier tour, je vais dire à voix haute chacune des 5 activités, et ensuite, nous mimerons chacune d'entre elles ensemble, une par une.*
   - *Lors du deuxième tour, je dirai à voix haute chacune des 5 activités, et vous les ferez ensuite toutes les 5 à la suite. Vous mimez les 5 activités dans l'ordre.*
   - *Lors du troisième tour, vous devrez vous souvenir des 5 activités à mimer. Faites toutes les activités en utilisant votre mémoire.*
   - *Lors du quatrième tour, vous devrez nommer les 5 activités comme je les ai dites. Vous direz toutes les activités en utilisant votre mémoire.*

4. La première fois, effectuez les 4 tours tous ensemble, en mimant les activités pour les enfants. Recommencez tous les tours (mimer toutes les activités une

par une, mimer toutes les activités à la suite, mimer toutes les activités de tête, et énoncer toutes les activités de tête) sans l'aide de l'enseignant.

CONSEIL > Faites la démonstration de chaque activité, et attendez 20 secondes que les enfants fassent l'activité.

5. **DITES >** *Premier tour. Lorsque je dirai une activité à voix haute, nous la mimerons tous ensemble.*
   - Lancer un ballon
   - Se faire un câlin
   - Mettre des chaussures
   - Plier une couverture
   - Écrire une lettre

6. **DITES > DEUXIÈME TOUR.** *Je vais dire à voix haute les 5 activités, puis vous les mimerez toutes à la suite. Prêts ? Lancer un ballon, se faire un câlin, mettre des chaussures, plier une couverture, écrire une lettre. C'est parti !*

7. **DITES > TROISIÈME TOUR.** *Mimez les 5 activités à la suite ! C'est parti !*

8. **DITES > POUR** *le quatrième tour, nous allons dire tous ensemble à voix haute les 5 activités comme je les ai dites. C'est parti !*

9. Expliquez que vous allez à présent recommencer l'activité, car la répétition permet de mieux se souvenir.

10. Recommencez l'activité, mais cette fois-ci, les enfants miment seuls les mouvements, sans aide. Annoncez chaque activité individuellement avant que les enfants les miment au premier tour, et annoncez toutes les activités d'affilée avant qu'ils ne les miment au deuxième tour. Si les enfants se souviennent tous facilement des activités au cours du tour d'entraînement, utilisez de nouvelles activités qui sont pertinentes dans votre contexte culturel.

Copains de poignée de main

NOTATION

1 = Insatisfaisant – Ne se souvient pas de son partenaire ni de sa poignée de main.

2 = Répond aux attentes – Se souvient de son partenaire mais pas de sa poignée de main.

3 = Exceptionnel – Se souvient de son partenaire et de sa poignée de main.

Évaluation : mémoire vive | **Préparation requise :** aucune | **Préparation requise :** aucune
Durée : 5 minutes | **Composition :** binômes

1. Assignez une activité amusante à tous les enfants, dessiner par exemple.

2. Demandez à des binômes de vous présenter leur poignée de main dansée.

3. Les enfants devraient aller retrouver leur copain de poignée de main de la semaine 6, et venir vous présenter leur poignée de main dansée.

4. Notez si les enfants se souviennent de leur copain et/ou de leur poignée de main dansée.

Exemple de suivi d'évaluation

Nom de l'enfant	Date	Évaluation	Compétence	Habileté	Score
Stephen	01.01.15	Identification des émotions	Régulation des émotions	Identification des émotions	4
	10.01.15	Agréable / Désagréable	Régulation des émotions	Différenciation des émotions	3
	20.01.15	Quitte ou double	Habiletés sociales positives	Faire preuve d'empathie	5
Sarah	01.01.15	Identification des émotions	Régulation des émotions	Identification des émotions	5
	10.01.15	Agréable / Désagréable	Régulation des émotions	Différenciation des émotions	2
	20.01.15	Quitte ou double	Habiletés sociales positives	Faire preuve d'empathie	5

PROGRAMMES QUOTIDIENS

Semaine 8

Compétences : Régulation des émotions

Semaine 8, leçon 1

Exprimer comment je me sens

Compétences : régulation des émotions

Sujet : Comprendre vos émotions

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Exprimer comment je me sens
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Qu'est-ce que je ressens aujourd'hui ? (40 minutes) p. 50 dans la banque d'activités d'ASÉ Émotions calmes - de la tête aux orteils (20 minutes) p. 52 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Leçon d'ASÉ : Exprimer comment je me sens

Résumé de la leçon

Compétences : régulation des émotions | **Sujet :** Comprendre vos émotions | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes
Module : 3 | **Semaine :** 8 | **Leçon :** 1

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Comprendre les indices physiques de leur corps qui les aident à identifier leurs sentiments.
- Identifier des sentiments agréables et désagréables.
- Nommer différents sentiments : joie, tristesse, peur, surprise, colère, fierté. **Adaptez ces sentiments à 6 sentiments simples et pertinents dans votre contexte culturel.**
- Reconnaître leurs propres émotions et les communiquer dans différents contextes.

MATÉRIEL REQUIS

- Craie ou bâton
- Tableau (optionnel)
- Cartes de support visuel avec des noms et des visages de sentiments (par exemple : joie, tristesse, peur, surprise, colère, fierté). **Adaptez ces sentiments à 6 sentiments simples et pertinents dans votre contexte culturel.** Voir page 168 pour des exemples.
- Ruban adhésif ou punaise
- Papier
- Feutres, crayons de couleur ou crayons gras

PRÉPARATION REQUISE

- Préparez les cartes de support visuel avec des mots et des images décrivant différents sentiments et émotions, **adaptés en fonction de votre contexte culturel** (par exemple : joie, tristesse, peur, surprise, colère, fierté) et prenez les cartes avec vous en classe pour la leçon.

NOTES DE SENSIBILITÉ

- Il est très délicat de parler des émotions, et les expériences des enfants liées à la violence, aux déplacements et à d'autres événements traumatisants pourraient remonter à la surface. Faites attention aux enfants qui ont du mal à rester tranquilles et discutez avec eux après les cours ou pendant que les autres enfants font un travail individuel dans d'autres cours. Encouragez ces enfants à adopter les techniques de respiration par le ventre, ainsi que d'autres techniques pour les aider à se calmer. Vous devrez peut-être travailler avec eux après les cours, et les orienter vers d'autres services si nécessaire.
- Faites particulièrement attention au niveau de détresse des enfants avant de leur demander de mimer un sentiment devant le groupe. Il est important de ne pas leur demander de parler de ces sentiments devant les autres s'ils n'en sont pas prêts.

APERÇU DE LA LEÇON

La leçon débute par l'intention du jour et une activité d'esprit présent. En classe entière, les enfants discutent des sentiments, et participent à une activité qui présente les expressions des sentiments et le langage corporel. La classe joue ensuite à un jeu pour partager ce que leur fait ressentir différentes émotions.En binômes, les enfants vont jouer à un jeu pour faire la démonstration de ce qu'ils savent au sujet de l'expression des sentiments, que ce soit sur leur visage ou dans leur langage corporel. Le facilitateur donne ensuite aux enfants des devoirs pour le prochain cours, et revient sur ce qu'ils ont appris au cours de la journée.

Étapes à suivre

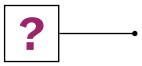
Échauffement

Activité : Esprit présent | **Durée :** 3 minutes | **Composition :** individuel

1. Demandez aux enfants de s'asseoir et de se tenir bien droit, afin de se préparer pour l'activité d'esprit présent.

2. **DITES >** *Aujourd'hui, l'intention du jour est :* ***Je sais comment je me sens face à mes sentiments.***

3. Répétez l'intention du jour lentement



4. **DEMANDEZ >** *Qu'est-ce que l'intention du jour signifie pour vous ?*

5. Laissez les enfants assis en silence entre 30 secondes et une minute, en fonction de leur capacité à rester tranquilles.

6. **DITES >** *Étirez votre dos au maximum, comme si vous vouliez toucher le ciel avec votre tête. Respirez calmement. Continuez de respirer doucement pendant une minute. Si vous le voulez, vous pouvez fermer les yeux et penser à l'intention du jour :* ***je sais comment je me sens face à mes sentiments****.*

7. Ramenez calmement l'attention des enfants sur la leçon.

Présentation

Activité : cartes de sentiments | **Durée :** 10 minutes | **Composition :** groupe entier

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Les enfants peuvent avoir vécu des émotions liées à des conflits ou des déplacements par le passé Repérez les enfants qui ont des réactions émotionnelles intenses lors de cette activité, et orientez-les vers le service approprié si nécessaire.*

1. Expliquez que la leçon du jour concerne les sentiments. Demandez aux enfants les sentiments qu'ils ont déjà ressentis. Demandez-leur ce qu'ils ont ressenti dans leurs corps dans différents scénarios pertinents. Par exemple, lorsque quelqu'un cuisine votre plat préféré, quelqu'un vous prend votre plat préféré, votre facilitateur vous complimente sur votre dessin en classe, etc.

2. Accrochez les cartes de sentiments (joie, tristesse, peur, surprise, colère, fierté, ou 6 sentiments simples et culturellement appropriés) au tableau. Si vous n'avez pas préparé ces cartes avant la leçon, écrivez simplement les mots et dessinez les visages au tableau.

3. Si les enfants savent lire, demandez-leur de lire le nom d'une carte de sentiment, ou demandez-leur ce que les visages des dessins ressentent.

4. Mimez le sentiment pour les enfants.

   Exemples de réponses :
   - *Bonheur : sourire, bras ouverts et se tenir droit*
   - *Surprise : yeux grand ouverts, bouche ouverte et peut avoir un mouvement de recul*
   - *Tristesse : larmes, lèvres tremblantes, sourcils froncés*
   - *Peur : yeux ouverts, cœur qui bat vite, bras près de la poitrine, muscles qui se contractent*
   - *Colère : cœur qui bat vite, mâchoires/muscles contractés, sourcils froncés*
   - *Fierté : se tenir droit, sourire*

?

5. **DEMANDEZ >**
   - *Qu'est-ce que signifie ce sentiment ?*
   - *Avez-vous déjà ressenti ce sentiment auparavant ?*
   - *Comment cela se manifeste-t-il dans nos corps ?*
   - *Comment sommes-nous lorsque nous ressentons cela ?*

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Dans certaines sociétés, les filles (ou les garçons) peuvent ne pas à être l'aise à l'idée de parler de la manière dont ils ressentent une émotion dans leur corps. Séparez les enfants par sexe, ou modifiez l'activité pour parler uniquement de ce que signifient les sentiments.*

6. Recommencez la séquence avec toutes les cartes de sentiments. Demandez aux enfants de lire le sentiment, mimez-le, et posez les questions de discussion.

Émotion	Expression faciale	Langage corporel
Bonheur		
Surprise		
Tristesse		
Peur		
Colère		
Fierté		

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si vous voulez qu'un enfant présente un sentiment devant toute la classe, choisissez-le attentivement afin de ne pas provoquer une réaction émotionnelle incontrôlable, car vous savez peut-être maintenant qui est en situation de détresse.*

7. Après avoir passé en revue les sentiments, tenez une carte de sentiment face à la classe, et demandez à tous les enfants de le mimer tous ensemble, **OU** demandez à un enfant de venir mimer un sentiment face à la classe, et demandez au reste de la classe de deviner ce qu'il ressent.

8. Passez en revue tous les sentiments jusqu'à ce que les enfants semblent comprendre les 6 sentiments.

Pratique

Activité : Montrer nos émotions | **Durée :** 12 minutes | **Composition :** groupe entier, binômes

1. Demandez à tous les enfants de se tenir debout en cercle ou en lignes en se faisant face s'il n'y a pas assez de place, avant d'expliquer les règles.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Il est important de savoir si certains enfants sont tristes ou effrayés en raison d'événements récents dans leur vie, et de ne pas utiliser ces sentiments lorsqu'ils ont la craie en main.*

2. Lorsque les enfants sont prêts, expliquez le jeu. Dites-leur que les enfants vont décrire comment différentes situations les font se sentir. Les enfants se passeront une craie en cercle pendant que tout le monde frappe des mains en rythme. Lorsque vous dites « Stop ! », la personne qui a la craie répétera ce que vous dites et complètera la phrase. Vous direz « Je me sens » et ensuite un sentiment. Par exemple, vous pourriez dire « Je me sens triste lorsque… ». La personne qui a la craie pourrait alors dire « Je me sens triste lorsque les gens se moquent de moi ».

3. Commencez à faire passer la craie dans le cercle, et frappez des mains en rythme. Dites « Stop ! » lorsque différents enfants ont la craie, et utilisez l'une des phrases suivantes :

   - Je me sens heureux lorsque…
   - Je me sens triste lorsque…
   - Je me sens effrayé lorsque…
   - Je me sens surpris lorsque…
   - Je me sens en colère lorsque…
   - Je me sens fier lorsque…

4. Une fois que tous les enfants ont participé, arrêtez le jeu.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Il pourrait ne pas être culturellement approprié pour les enfants de s'asseoir à terre, ou le sol pourrait être sale. Adaptez l'activité si nécessaire.*

5. Demandez aux enfants de former un binôme avec leur voisin(e), et de s'asseoir face à face.

6. Demandez-leur de baisser la tête. Lorsque vous énoncez un sentiment, les enfants doivent relever la tête et mimer ce sentiment sur leurs visages. Expliquez qu'ils devraient essayer de se rappeler comment ces sentiments sont ressentis,

et de représenter cela à travers leurs corps. Ils devraient également regarder leurs partenaires, et voir ce qu'ils font.

7. Nommer les six sentiments : joie, tristesse, peur, surprise, colère, fierté.

8. Entre chaque tour, laissez 15 à 30 secondes aux enfants pour regarder le visage de leur partenaire en train de mimer les sentiments.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ >
Si des enfants sont en situation de détresse, il pourrait être inapproprié de les faire utiliser la tristesse ou la peur sans un processus de réflexion. Évitez ces sentiments si nécessaire.

Application

Activité : Devoirs | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** individuel

1. **DEMANDEZ >** *Qui se souvient de l'intention du jour ?*

   *Réponse :**je sais comment je me sens face à mes sentiments**.*

2. Donnez des devoirs aux enfants pour le prochain cours. Ils devront noter lorsqu'ils ressentent l'un des 6 sentiments qu'ils ont appris aujourd'hui, et comment ils ressentent cela dans leurs corps. Ils utiliseront ce souvenir lors d'une activité au cours de la prochaine leçon.

Activités d'ASÉ

1. Qu'est-ce que je ressens aujourd'hui ? (40 minutes) p. 50 dans la banque d'activités d'ASÉ

2. Émotions calmes - de la tête aux orteils (20 minutes) p. 52 dans la banque d'activités d'ASÉ

ADAPTATION > ADAPTEZ
ces visages en fonction des enfants dans votre contexte culturel.

EXEMPLES DE CARTES DE SENTIMENTS

Bonheur

Surprise

Peur

Tristesse

Fierté

Colère

Semaine 8, leçon 2

Quand je ressens quoi

Compétences : régulation des émotions

Sujet : Identifier vos émotions

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Quand je ressens quoi
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Livre aux sentiments de Petit Pouce (40 minutes) p. 56 dans la banque d'activités d'ASÉ Tigre, tigre, panthère (20 minutes) p. 62 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Leçon d'ASÉ : Quand je ressens quoi

Résumé de la leçon

Compétences : régulation des émotions | **Sujet :** Comprendre vos émotions | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes
Module : 3 | **Semaine :** 8 | **Leçon :** 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Identifier les indices physiques de leur corps qui les aident à identifier leurs sentiments.
- Identifier les situations dans lesquelles ils ressentent certains sentiments.

MATÉRIEL REQUIS

- Papier
- Feutres/Crayons de couleur
- Paperboard ou tableau noir avec craie

PRÉPARATION REQUISE

Aucune

NOTES DE SENSIBILITÉ

- Certains des sentiments dont les enfants se souviennent peuvent être liés à une crise ou à des moments difficiles chez eux. Au cours de l'activité « Produire », parcourez la classe lorsque les enfants sont en binômes. Si un des enfants aborde un sujet sensible, discutez individuellement avec lui, et invitez son partenaire à rejoindre un autre groupe.
- Lorsque vous donnez la possibilité aux enfants de parler de leurs sentiments, il peut être important de rappeler à toute la classe les règles créées pour s'assurer que l'EBA soit un espace sûr, afin qu'ils se souviennent tous de ces règles lorsqu'ils écoutent leurs camarades de classe.

APERÇU DE LA LEÇON

Les enfants commencent la leçon en identifiant et en partageant leur sentiment actuel. Le facilitateur communique ensuite l'intention du jour et anime l'activité d'esprit présent. Les enfants revoient à nouveau comment ils se sentent, et notent si c'est différent par rapport à avant. Ils identifient ensuite comment ils savent ce qu'ils ressentent. Les enfants revoient leurs devoirs, et dessinent le sentiment qu'ils ont ressenti. Les enfants discutent de leur dessin en binômes, puis avec l'ensemble de la classe. Le facilitateur finit le cours par une discussion sur la manière d'identifier ses sentiments, et revoit l'intention du jour.

Étapes à suivre

Échauffement

Activité : Esprit présent | **Durée :** 7 minutes | **Composition :** individuel

1. Demandez à tous les enfants de se mettre en cercle lorsqu'ils rentrent en classe.

2. Avant l'activité d'esprit présent, demandez à chaque enfant de dire comment il se sent afin de pratiquer l'identification de leurs sentiments. Dites-leur de se rappeler comment ils se sentent. Dites-leur comment vous vous sentez en premier. Par exemple : « J'ai peur de ne pas commencer le cours à l'heure ».

3. Demandez aux enfants de s'asseoir et de se tenir bien droit, afin de se préparer pour l'activité d'esprit présent.

4. **DITES >** *Aujourd'hui, l'intention du jour est :* ***je peux identifier mes sentiments****.*

5. Répétez lentement l'intention du jour.

6. **DEMANDEZ >** *Qu'est-ce que l'intention du jour signifie pour vous ?*

7. **DITES >**

   - *Aujourd'hui, nous allons nous concentrer notre esprit présent sur la chaleur. Étirez votre dos au maximum, comme si vous vouliez toucher le ciel avec votre tête. Inspirez profondément.*
   - *Expirez lentement et détendez-vous. Serrez vos orteils, et relâchez-les en ressentant la chaleur sortir de vos orteils. Contractez les muscles de vos jambes et de vos genoux, relâchez-les, puis sentez la chaleur sortir de vos jambes.*
   - *Contractez vos fesses, et laissez la chaleur chauffer votre chaise en relâchant vos muscles. Contractez les muscles de votre ventre, et relâchez-les en sentant la chaleur se propager.*
   - *Sentez votre poitrine se contracter, puis se relâcher en libérant de la chaleur. Levez les épaules jusqu'à vos oreilles, puis relâchez-les jusqu'à votre dos, en sentant la chaleur se propager.*
   - *Contractez les bras, et relâchez-les en laissant la chaleur s'échapper par le bout de vos doigts. Sentez la chaleur monter jusqu'à votre cou et envelopper votre tête. Sentez la chaleur dans tout votre corps qui est détendu.*

8. Laissez les enfants assis en silence entre 30 secondes et une minute, en fonction de leur capacité à rester tranquilles.

9. **DITES >** *Et maintenant, ramenez votre attention vers le cours. Bougez vos doigts et vos orteils. Faites des petits moulinets avec vos poignets. Étirez vos bras vers le ciel et secouez-les. Si vous avez les yeux fermés, ouvrez-les doucement.*

Présentation

Activité : Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?| **Durée :** 10 minutes | **Composition :** groupe entier

1. **DITES >** *Je veux que vous pensiez à ce que vous ressentez aujourd'hui. Vous sentez-vous pareil ou différent par rapport au début du cours ?*

2. Laissez aux enfants une minute pour qu'ils réfléchissent à ce qu'ils ressentent avant de le partager avec la classe.

3. Partagez vos émotions pour montrer l'exemple.

4. **DITES >** *Aujourd'hui, je me sens heureux/heureuse.C'est différent d'avant. Avant, j'avais peur de ne pas commencer le cours à l'heure. Comment vous sentez-vous ?*

5. Demandez à chaque enfin de répondre à tour de rôle. Écrivez leurs sentiments sur un paperboard ou sur le tableau.

6. Demandez aux enfants comment ils savaient ce qu'ils ressentaient à l'instant présent. N'appelez que quelques enfants.

7. Donnez-leur un exemple. **DITES >** *Je sais comment je me sens, parce que je sais la sensation que ça fait dans mon corps. Je peux me sentir sourire, mon corps est calme et je me sens léger/légère.*

8. Expliquez que nous savons ce que nous ressentons en raison des indices physiques dans nos corps.

9. Écrivez les 6 sentiments, adaptés à votre contexte culturel, au tableau ou sur le paperboard : bonheur, tristesse, peur, surprise, colère, fierté.

10. Demandez aux enfants la sensation que cela procure d'être heureux. Écrivez leurs réponses sur un paperboard ou au tableau.

11. Recommencez ainsi pour tous les sentiments, en demandant « Qu'est-ce qu'on ressent quand on est… ? », et en écrivant les réponses des enfants au tableau ou sur le paperboard.

    Exemples de réponses :
    - *Tristesse : larmes, lèvres tremblantes, fatigués, sourcils froncés, impression que le cœur est lourd*
    - *Peur : transpiration, cœur qui bat vite, muscles contractés, mouvement de recul ou désir de fuir*

- *Surprise : cœur qui bat vite, souffle court, yeux/bouche ouverts*
- *Colère : cœur qui bat vite, mâchoires/muscles contractés, sensation de chaleur dans la tête*
- *Fierté : sentiment que le cœur gonfle, calmes, se tenir droit*

12. Passez en revue les réponses des enfants pour chaque sentiment.

Pratique

Activité : Dessine ce que tu as ressenti | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** individuel

1. Demandez aux enfants s'ils se souviennent de leurs devoirs (penser à un moment où ils ont ressenti une de ces émotions, et comment cela s'est manifesté dans leur corps).

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas dessiner en raison d'un handicap, utilisez le « système de partenaire », et mettez-le en binôme avec un autre enfant qui peut dessiner avec lui.*

2. Expliquez que maintenant, nous allons prendre quelques minutes pour dessiner ce que nous avons ressenti lorsque nous avons eu l'un de ces sentiments la semaine passée.

3. Donnez du papier et des feutres, crayons gras ou crayons de couleur à chaque enfant.

Application

Activité : Penser–S'associer–Partager sur les sentiments | **Durée :** 8 minutes | **Composition :** binômes, groupe entier

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Il est important de garantir aux enfants qu'il s'agit d'un espace sûr. Il pourrait être utile de passer à nouveau en revue les règles de classe liées à l'espace sûr avant de commencer cette activité.*

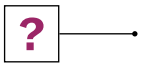
1. Quand les enfants ont fini de dessiner, répartissez-les en binômes pour qu'ils partagent leurs dessins. Dites-leur de parler de ce qu'ils ont ressenti et comment cela s'est manifesté dans leur corps.

2. Une fois que tous les enfants ont discuté en binômes pendant quelques minutes, rassemblez tous les enfants.

3. Animez une discussion avec les enfants sur la sensation procurée par les différents sentiments. Utilisez les questions suivantes pour guider la discussion :

- Quelle sensation ont procurée les différents sentiments ?
- Quel sentiment était agréable ? Quel sentiment était désagréable ?
- Quelles similitudes et différences avez-vous constatées entre les différents sentiments ?
- Est-ce que ce qui s'est passé a affecté le sentiment que vous ressentiez ?

4. Passez en revue la conversation. Soulignez qu'ils ont ressenti différents sentiments en fonction de ce qui se passait autour d'eux. Notez également que certains sentiments étaient agréables, alors que d'autres étaient désagréables. Dites-leur que vous en parlerez plus en détail lors du prochain cours.



5. **DEMANDEZ >** *Qui se souvient de l'intention du jour ?*

   Réponse : ***je peux identifier mes sentiments****.*

6. Invitez les enfants à noter les sentiments qu'ils éprouvent avant le prochain cours. Demandez-leur de noter quand ils éprouvent certains sentiments, et quand ils en éprouvent d'autres.

Activités d'ASÉ

1. Livre aux sentiments de Petit Pouce (40 minutes) p. 56 dans la banque d'activités d'ASÉ
2. Tigre, tigre, panthère (20 minutes) p. 62 dans la banque d'activités d'ASÉ

Semaine 8, leçon 3

Sentiments agréables et désagréables

Compétences : régulation des émotions

Sujet : Identifier vos sentiments

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Sentiments agréables et désagréables
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Thermomètre aux émotions (30 minutes) p. 65 dans la banque d'activités d'ASÉ Laissez le fermier dormir ! (30 minutes) p. 46 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Leçon d'ASÉ : Sentiments agréables et désagréables

Résumé de la leçon

Compétences : régulation des émotions | **Sujet :** Comprendre vos émotions | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes
Module : 3 | **Semaine :** 8 | **Leçon :** 3

OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Identifier les indices physiques de leur corps qui les aident à identifier leurs sentiments, y compris l'inquiétude.
- Nommer différents sentiments : joie, tristesse, peur, surprise, colère, fierté.
- Identifier des sentiments agréables et désagréables.

MATÉRIEL REQUIS

Aucune

PRÉPARATION REQUISE

Aucune

NOTE DE SENSIBILITÉ

Même si aucune des activités ne déclenche directement une réaction émotionnelle incontrôlable, vous discuterez de sentiments agréables et désagréables. Les enfants pourraient alors penser à d'autres sentiments désagréables et à des souvenirs associés à des événements traumatisants, des sentiments de perte, de faim, etc. Si cela arrive, parlez à ces enfants pendant ou après le cours en fonction du type de leur réaction. Vous devrez répondre à leurs besoins en perturbant au minimum le cours, tout en vous assurant de connaître les orientations appropriées au préalable. Vous pouvez également parler à votre responsable d'EBA avant le cours pour lui faire savoir que des élèves auront peut-être besoin de soutien et d'attention.

APERÇU DE LA LEÇON

La leçon débute par l'intention du jour et une activité d'esprit présent. Le facilitateur anime ensuite une discussion sur les sentiments agréables et désagréables. Par petits groupes, les enfants préparent des scénarios avec des sentiments agréables et désagréables pendant que leurs camarades de classe devinent de quel sentiment il s'agit. Le facilitateur lit ensuite différents scénarios, et les enfants lèvent la main s'ils pensent que c'est un sentiment agréable. Le facilitateur finit la leçon en rappelant aux enfants les 3 intentions du jour de cette semaine.

Étapes à suivre

Échauffement

Activité : Esprit présent | **Durée :** 4 minutes | **Composition :** individuel

1. Demandez aux enfants de s'asseoir et de se tenir bien droit, afin de se préparer pour l'activité d'esprit présent.

2. **DITES >** *Aujourd'hui, l'intention du jour est :* ***les sentiments peuvent être agréables ou désagréables***.

3. Répétez lentement l'intention du jour.

4. **DEMANDEZ >** *Qu'est-ce que l'intention du jour signifie pour vous ?*

5. **DITES >** *Étirez votre dos au maximum, comme si vous vouliez toucher le ciel avec votre tête. Respirez calmement. Continuez de respirer doucement pendant une minute. Si vous le voulez, vous pouvez fermer les yeux et penser à l'intention du jour.* ***Les sentiments peuvent être agréables ou désagréables.***

6. **DITES >**
   - *Aujourd'hui, nous allons concentrer notre esprit présent pour évacuer tout le mal qui est en nous. Vous pouvez fermer les yeux ou les garder légèrement ouverts, mais détendez-les. Nous allons expirer ensemble tout le mal de nos corps.*
   - *Prenez une grande inspiration lentement par le nez, comme si vous sentiez une fleur et que vous vouliez que son parfum dure aussi longtemps que possible. Expirez profondément et lentement par la bouche.*
   - *Lors de notre prochaine inspiration, sentez toutes les mauvaises choses venir de vos doigts, bras, pieds, jambes, tête et cou, et se concentrer dans votre ventre, le faisant gonfler avec votre souffle. Expirez avec force, pour que vous entendiez votre souffle.*
   - *Sentez les mauvaises choses remonter de votre ventre et quitter votre corps. Encore deux respirations comme celle-ci, inspirant toutes les mauvaises choses avant de les expirer de notre corps.*
   - *Inspirez doucement, en comptant et en ressentant les dernières mauvaises choses capturées par votre souffle. Expirez ensuite pour que vous entendiez votre soupir, alors que toutes les mauvaises choses quittent votre corps.*
   - *Et à présent, inspirez et expirez profondément 2 fois, en sentant la différence dans votre corps maintenant que toutes les mauvaises choses sont parties.*

7. Faites une pause pendant quelques secondes, permettant aux enfants de souffler 2 ou 3 fois.

8. Laissez les enfants assis en silence entre 30 secondes et une minute, en fonction de leur capacité à rester tranquilles.

9. **DITES >** *Et maintenant, ramenez votre attention à votre corps. Concentrez-vous sur ce que vous ressentez physiquement.*

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Il est important de garantir aux enfants qu'il s'agit d'un espace sûr. Il pourrait être utile de passer à nouveau en revue les règles de classe relatives à l'espace sûr avant de commencer cette activité.*

Présentation

Activité : Agréable/Désagréable | **Durée :** 6 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Demandez aux enfants de se rappeler et de partager avec la classe ce qui a été abordé au cours des deux derniers cours.

2. Expliquez que parfois, les sentiments peuvent être agréables et, parfois, désagréables.

3. Demandez aux enfants d'expliquer ce qu'ils ressentent lorsqu'ils sont assis de manière agréable par rapport à de manière désagréable.

4. Expliquez que la même chose est vraie pour les sentiments. Donnez un exemple : lorsqu'ils jouent avec un ami et qu'ils sont heureux, c'est un sentiment agréable. Cependant, si cet ami casse le jouet, ils peuvent se mettre en colère, ce qui peut être un sentiment désagréable.

5. Demandez aux enfants d'expliquer comment ces 2 sentiments sont ressentis, et pourquoi ils sont agréables ou désagréables.

Pratique

Activité : Scénarios de sentiments | **Durée :** 15 minutes | **Composition :** petits groupes

1. Expliquez les instructions pour le scénario. Dites-leur que vous allez diviser la classe en 4 groupes, et que chaque groupe créera un scénario où ils ressentent des sentiments soit agréables, soit désagréables.

2. Divisez la classe en 4 groupes. Donnez à 2 groupes un scénario avec un sentiment agréable, et à 2 groupes un scénario avec un sentiment désagréable.

Chaque groupe préparera un scénario qui présente quand et comment ce sentiment est survenu.

3. Laissez 5 à 7 minutes aux groupes pour créer leur scénario, et rassemblez toute la classe.

4. Laissez 2 minutes à chaque groupe pour présenter son scénario.

5. Après chaque présentation, faites voter la classe : le sentiment était-il agréable ou désagréable ? Demandez ensuite à des volontaires de deviner le sentiment du scénario. Demandez au groupe qui a présenté son scénario de dire si la classe avait raison ou tort.

Application

Activité : Pouces levé/Pouce baissé | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** groupe entier, petits groupes, binômes, individuel

1. Expliquez que la classe va jouer à un jeu, et expliquez les règles. Tout le monde baissera la tête et fermera les yeux. Vous nommerez une situation et un sentiment correspondant. S'ils pensent que ce sentiment serait agréable dans cette situation, ils doivent lever la main. Si le sentiment serait désagréable, les enfants doivent garder la main baissée.

2. Demandez à un enfant de répéter les consignes.

3. Demandez à tous les enfants de baisser la tête.

4. Comptez le nombre de mains qui se lèvent pour chaque sentiment et situation, et notez-le. Après chaque tour, demandez aux enfants de baisser la main.

5. Passez en revue ces situations et sentiments :

   - Colère quand quelqu'un casse votre jouet.
   - Fierté quand vous réussissez un contrôle.
   - Tristesse quand il n'y a pas de corde à sauter pour vous pendant la récréation.
   - Surprise quand quelqu'un organise une fête pour vous.
   - Peur lorsque vous voyez un gros animal sur le chemin de l'école.
   - Bonheur lorsque votre plat préféré est servi pour le dîner.

6. Félicitez-les d'avoir appris autant de choses la semaine passée. Rappelez-leur qu'au cours des 3 derniers cours, ils ont appris ce qu'étaient leurs sentiments, comment ils les ressentent dans leurs corps, et enfin, ils ont appris à différencier un sentiment agréable d'un sentiment désagréable.

7. Demandez aux enfants s'ils se souviennent des intentions du jour des 3 cours.

   - ***Je sais comment je me sens face à mes sentiments.***
   - ***Je peux identifier mes sentiments.***
   - ***Les sentiments peuvent être agréables ou désagréables.***

Activités d'ASÉ

1. Thermomètre aux émotions (30 minutes) p. 65 dans la banque d'activités d'ASÉ

2. Laissez le fermier dormir ! (30 minutes) p. 46 dans la banque d'activités d'ASÉ

PROGRAMMES QUOTIDIENS

Semaine 9

Compétences : Régulation des émotions

Semaine 9, leçon 1

Quand je ressens quoi

Compétences : régulation des émotions

Sujet : Prévoir mes sentiments

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Quand je ressens quoi
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Le chien est allé dans la forêt...(30 minutes) p. 48 dans la banque d'activités d'ASÉ Copie conforme (30 minutes) p. 59 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Leçon d'ASÉ : Quand je ressens quoi

Résumé de la leçon

Compétences : régulation des émotions | **Sujet :** Prévoir mes sentiments | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes
Module : 3 | **Semaine :** 9 | **Leçon :** 1

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Comprendre que différentes situations les font se sentir différemment.
- Décrire comment différentes situations les font se sentir.

MATÉRIEL REQUIS

- Les cartes de sentiments montrant des visages et des mots (bonheur, tristesse, peur, surprise, colère, fierté) de la semaine 8, leçon 1.
- Ruban adhésif

PRÉPARATION REQUISE

Aucune

NOTE DE SENSIBILITÉ

Il est très délicat de parler des émotions, et les expériences des enfants liées à la violence, aux déplacements et à d'autres événements traumatisants pourraient remonter à la surface. Faites attention aux enfants qui ont du mal à rester tranquilles, et discutez avec eux après les cours ou pendant que les autres enfants font un travail individuel dans d'autres cours. Encouragez ces enfants à adopter les techniques de respiration par le ventre, ainsi que d'autres techniques pour les aider à se calmer. Vous devrez peut-être travailler avec eux après les cours, et les orienter vers d'autres services si nécessaire.

APERÇU DE LA LEÇON

La leçon débute par l'intention du jour et une activité d'esprit présent. Les enfants passent en revue les sentiments de la semaine 8, leçon 1, et les utilisent pour déterminer comment ils vont se sentir dans différentes situations. Le facilitateur lit ensuite différents scénarios, et les enfants répondent avec la façon dont cela les ferait se sentir. La classe passe en revue ce qu'ils ont appris ce jour-là et le facilitateur donne des devoirs pour la prochaine leçon.

Étapes à suivre

Échauffement

Activité : Esprit présent | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** individuel

1. Demandez aux enfants de s'asseoir et de se tenir bien droit, afin de se préparer pour l'activité d'esprit présent.

2. **DITES >** *Aujourd'hui, l'intention du jour est :* ***quand est-ce que je ressens des sentiments différents ?***

3. Lisez les instructions suivantes lentement et calmement :

   - *Inspirez et expirez calmement et profondément plusieurs fois. Fermez les yeux et continuez de respirer normalement. Pensez à un endroit où vous vous sentez en sécurité, calme et heureux. Imaginez que vous vous y trouvez, que ce soit debout ou assis.*
   - *Est-ce que vous vous y voyez ? Dans votre imagination, regardez autour de vous. Que voyez-vous ? Que pouvez-vous voir près de vous ?*
   - *Regardez ses détails et étudiez sa matière. Voyez les différentes couleurs. Imaginez-vous en train de l'atteindre et de le toucher. Qu'est-ce que vous ressentez ? Maintenant, regardez plus loin. Que pouvez-vous voir autour de vous ? Regardez ce qu'il y a au loin.*
   - *Essayez de voir les différentes couleurs, formes et ombres. C'est votre endroit rien qu'à vous, et vous pouvez imaginer ce que vous voulez y voir. Lorsque vous êtes là, vous vous sentez calme et en paix.*
   - *Imaginez vos pieds nus sur le sol. Quelle est la texture du sol ? Marchez lentement, en essayant de regarder les choses qui sont là. Essayez de voir à quoi elles ressemblent, et la sensation que ça procure en les touchant.*
   - *Que pouvez-vous entendre ? Peut-être les bruits légers du vent, des oiseaux ou la mer. Pouvez-vous sentir le soleil réchauffer votre visage ? Que pouvez-vous sentir ? Peut-être est-ce l'air de la mer, des fleurs ou votre plat préféré qui cuit ?*
   - *Dans votre endroit préféré, vous pouvez voir les choses que vous voulez et imaginer les toucher, les sentir et entendre des sons plaisants. Vous vous sentez calme et heureux.*
   - *Maintenant, imaginez que quelqu'un de spécial est avec vous à cet endroit.*
   - *C'est quelqu'un qui est ici pour être votre ami et pour vous aider, quelqu'un de fort et de gentil. Cette personne est là simplement pour vous aider et prendre soin de vous.*
   - *Imaginez-vous en train de marcher et d'explorer cet endroit lentement avec cette personne. Ça vous fait plaisir d'être avec elle. Cette personne est là pour vous aider, et elle est douée pour résoudre tous les problèmes.*

CONSEIL > Avec les groupes plus jeunes, il peut s'agir d'un personnage imaginaire ou d'un superhéros de BD.

- *Dans votre imagination, regardez une fois de plus autour de vous. Regardez bien. Rappelez-vous que c'est votre endroit rien qu'à vous. Il sera toujours là.*
- *Vous pouvez toujours imaginer être là lorsque vous voulez vous sentir calme, en sécurité et heureux. La personne qui vous aide sera toujours là, dès que vous le souhaiterez.*
- *Maintenant, préparez-vous à ouvrir les yeux et à quitter votre endroit spécial pour le moment. Vous pouvez revenir lorsque vous le souhaitez. En ouvrant les yeux, vous vous sentez plus calme et heureux.*

Présentation

Activité : Revoir les émotions | **Durée :** 10 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Expliquez qu'aujourd'hui ils vont apprendre à prévoir leurs sentiments. D'abord, ils vont revoir les sentiments qu'ils ont appris la semaine dernière.

2. Pour le premier tour, tenez l'une des cartes de sentiments face à la classe (bonheur, tristesse, peur, surprise, colère, fierté, ou les sentiments culturellement adaptés que vous avez choisis dans la leçon 8.1), et les élèves doivent mimer ce sentiment. Passez en revue les différents sentiments au moins une fois.

3. Pour le deuxième tour, demandez à des volontaires de venir choisir une carte de sentiment, et de mimer ce dernier face à la classe. Demandez ensuite au reste de la classe de deviner ce qu'il ou elle ressent. Passez en revue tous les sentiments au moins une fois.

4. Après chaque sentiment, demandez dans quelles situations les enfants le ressentent.

5. Résumez toutes les similarités entre les situations. Par exemple, nous nous sentons tristes lorsque nous subissons une perte ou qu'il arrive quelque chose de mal à quelque chose qui nous est important.

6. Expliquez que nous ressentons différents sentiments dans différentes situations.

7. Animez une discussion à l'aide des questions ci-dessous sur la raison pour laquelle nous ressentons différents sentiments dans différentes situations, et sur la manière dont nous pouvons prévoir ces mêmes sentiments.

   - Quelles situations vous font ressentir des sentiments agréables (dans l'EBA) ? Et des sentiments désagréables (dans l'EBA) ?
   - Comment pouvez-vous utiliser ces informations sur vous-mêmes afin de prévoir vos sentiments ?
   - Pourquoi pourrait-il être utile de prévoir vos sentiments dans une situation donnée ?

   Si personne n'a d'idée, donnez la réponse : « Cela nous aide à savoir quand nous devrions contrôler nos sentiments pour améliorer la situation. »

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si des enfants sont dans des environnements qui sont source de détresse, il peut être utile de se concentrer uniquement sur des situations propres à l'EBA, et de ne pas aborder ce qui se passe en dehors de l'EBA.*

Pratique

Activité : Scénarios de sentiments | **Durée :** 10 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Accrochez les cartes de sentiments (bonheur, tristesse, peur, surprise, colère, fierté) dans toute la pièce.

2. Expliquez aux enfants que vous allez lire différents scénarios. Une fois que vous aurez lu un scénario, les enfants réfléchiront à la manière dont ils se sentiraient dans une telle situation, et se dirigeront ensuite vers le sentiment correspondant.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Tout comportement ou réaction émotionnelle intense peut être signe qu'un enfant a besoin d'un accompagnement complémentaire ou d'être orienté vers des ressources appropriées.*

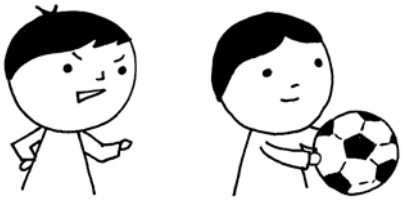
3. Après chaque scénario, demandez à quelques élèves d'expliquer leur choix. Veillez à interroger différents enfants.

CONSEIL > Vous pouvez également dessiner chaque scénario au tableau ou sur des cartes afin de les montrer aux enfants.

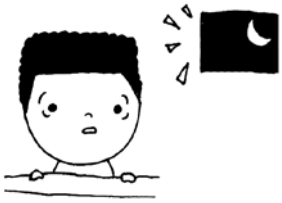
4. Lisez les scénarios suivants.

   - Votre plat préféré est servi pour le dîner.

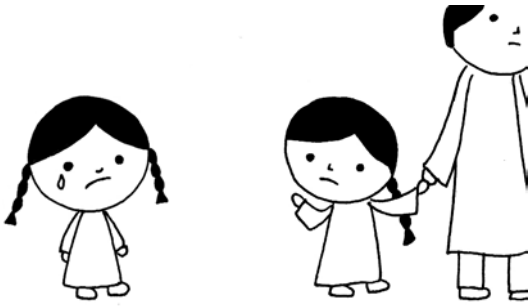
   - Votre ami vous prend votre jouet préféré.



   - Vous entendez des bruits dehors pendant que vous dormez.

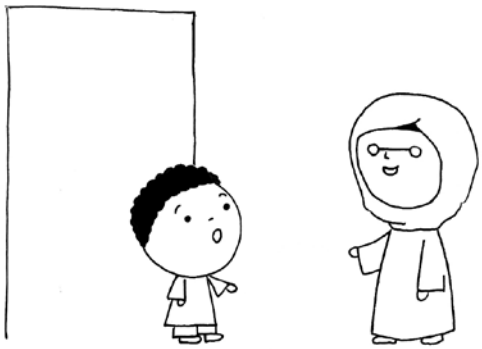


- Votre meilleur ami déménage, et vous n'irez plus à l'école et vous ne jouerez plus ensemble.



- Vous obtenez une très bonne note à un contrôle.

- Quelqu'un que vous n'avez pas vu depuis longtemps est chez vous lorsque vous rentrez de l'école.



- Votre mère (ou la personne qui s'occupe de vous) vous fait un gros câlin lorsque vous la retrouvez après l'école.

5. Demandez aux enfants de se rasseoir. Rappelez-leur que chaque personne ressent les choses différemment dans chaque situation, mais qu'ils peuvent prévoir (comme ils viennent de le faire) ce qu'ils vont probablement ressentir dans certaines situations.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ >
La notion de « maison » peut être un sujet sensible, notamment si vous avez face à vous des enfants qui ont perdu leurs maisons lors d'un conflit ou d'une catastrophe. Si tel est le cas, n'utilisez pas de référence à la maison.

6. Bien qu'ils ne puissent pas toujours prévoir leurs sentiments, il est bon de savoir lorsqu'ils le peuvent.

Application

Activité : Révision et devoirs | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Demandez aux enfants ce qu'ils ont appris aujourd'hui, et pourquoi ils pensent que cela peut les aider à être en mesure de prévoir leurs propres émotions.

?

2. **DEMANDEZ >** *Vous souvenez-vous de l'intention du jour ?*

   Réponse : ***quand est-ce que je ressens des sentiments différents ?***

3. Expliquez leurs devoirs. Avant le prochain cours, les enfants devront noter une situation dans laquelle ils ont ressenti 1 des 6 sentiments. Ils devront se souvenir (par écrit ou en faisant un dessin) de ce qui les a fait se sentir de cette manière.

Activités d'ASÉ

1. Le chien est allé dans la forêt...(30 minutes) p. 48 dans la banque d'activités d'ASÉ
2. Copie conforme (30 minutes) p. 59 dans la banque d'activités d'ASÉ

Semaine 9, leçon 2

Comment je me sens quand...

Compétences : régulation des émotions

Sujet : Prévoir mes sentiments

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Comment je me sens quand...
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Histoire à raconter (30 minutes) p. 54 dans la banque d'activités d'ASÉ Je change de posture, je change de sentiment (30 minutes) p. 67 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Leçon d'ASÉ : Comment je me sens quand...

Résumé de la leçon

Compétences : régulation des émotions | **Sujet :** Prévoir mes sentiments | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes
Module : 3 | **Semaine :** 9 | **Leçon :** 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Décrire comment différentes situations les font se sentir.
- Identifier les situations qui nécessitent l'utilisation de stratégies de gestion des émotions.

MATÉRIEL REQUIS

Aucune

PRÉPARATION REQUISE

Aucune

NOTE DE SENSIBILITÉ

Il est très délicat de parler des émotions, et les expériences des enfants liées à la violence, aux déplacements et à d'autres événements traumatisants pourraient remonter à la surface. Faites attention aux enfants qui ont du mal à rester tranquilles, et travaillez avec eux après les cours ou pendant que les autres enfants font un travail individuel dans d'autres classes. Encouragez ces enfants à adopter les techniques de respiration par le ventre, ainsi que d'autres techniques pour les aider à se calmer. Vous devrez peut-être travailler avec eux après les cours, et les orienter vers d'autres services si nécessaire.

APERÇU DE LA LEÇON

La leçon débute par l'intention du jour et une activité d'esprit présent. Les élèves passent en revue leurs devoirs, et discutent des situations qui ont provoqué différents sentiments et de la manière dont ils peuvent prévoir leurs sentiments à l'avenir. Les enfants sont répartis en 6 groupes, et chaque groupe crée un sketch mettant en scène un sentiment. Chaque groupe jouera son sketch devant la classe, et les autres enfants devront deviner de quel sentiment il s'agit. Le facilitateur finit le cours par une discussion sur la manière de prévoir ses sentiments dans certaines situations, et les élèves revoient l'intention du jour.

ADAPTATION > Si l'espace est suffisant et si les enfants sont à l'aise, invitez tous les enfants à s'allonger sur le dos avec leurs corps entièrement détendus.

ADAPTATION > S'il n'y a pas de girafe dans votre région, choisissez une autre analogie que les enfants peuvent comprendre. Par exemple, « essayez de vous étirer pour que le sommet de votre tête touche le ciel ».

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Il pourrait ne pas être culturellement approprié pour les enfants de s'allonger à terre, ou le sol pourrait être sale. Adaptez l'activité si nécessaire.*

Étapes à suivre

Échauffement

Activité : Esprit présent | **Durée :** 3 minutes | **Composition :** individuel

1. Calmement et doucement, **DITES >** *Tenez-vous bien droit sur vos chaises, comme si vous étiez une girafe qui étire son cou pour attraper des feuilles. L'intention du jour est :* ***je peux prévoir mes sentiments***.
2. Demandez ce que l'intention du jour signifie pour eux.
3. **DITES >** *Fermez les yeux et commencez à calmer votre respiration. Nous allons apaiser nos esprits et nos corps, pour être attentifs à nos sens pendant le temps de silence. Commencez à détendre l'ensemble de votre corps.*
4. Demandez aux enfants de calmer leur respiration en respirant lentement par le ventre.
5. Très lentement et en faisant des pauses, **DITES >**
   - *Prenez conscience des sensations dans votre corps, des bruits que vous entendez, des odeurs que vous sentez, du goût dans votre bouche, des couleurs que vous voyez alors que vos yeux sont fermés.*
   - *Continuez d'être conscients des émotions, sons, odeurs, goûts et vues que vous ressentez pendant que vous êtes calmes et silencieux. Soyez attentifs à ces sensations et laissez-les tranquilles. N'essayez pas de les changer. Soyez à l'aise avec vos sens.*
6. Laissez aux enfants une minute de silence pour observer leurs sens.
7. **DITES >** *Commencez à revenir vers le présent. Concentrez-vous sur votre respiration : inspirez et expirez doucement. Bougez vos doigts et vos orteils. Lorsque vous êtes prêts, ouvrez les yeux si vous les aviez fermés.*
8. Demandez aux enfants ce qu'ils ont ressenti lorsqu'ils étaient immobiles et silencieux avec les yeux fermés. Qu'ont-ils entendu ? Senti ? Goûté ? Vu ?

Présentation

Activité : Discussion sur les expériences | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Demandez aux enfants s'ils se souviennent de leurs devoirs du cours précédent.

2. Ils devaient noter une situation dans laquelle ils ont ressenti 1 des 6 sentiments. Ils devront se souvenir (par écrit ou en faisant un dessin) de ce qui les a fait se sentir de cette manière.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant n'est pas en mesure de dessiner en raison d'un handicap, et que vous avez modifié l'activité, faites référence à l'activité qu'ils ont effectuée au lieu de dessiner ou d'écrire.*

3. Demandez à quelques enfants de partager ce qu'ils ont écrit ou dessiné, et ce qui a fait qu'ils ont ressenti ces émotions particulières.

4. Animez une discussion rapide pour que les enfants discutent de ce qu'ils ont ressenti et qui, selon eux, les aiderait à prévoir leurs sentiments à l'avenir. Utilisez les questions suivantes pour guider la discussion :

   - En fonction de ce qui a provoqué chez vous cette émotion, comment pouvez-vous prévoir ce que vous ressentirez dans une situation similaire à l'avenir ?
   - Qu'est-ce qui a fait que vous vous sentiez de cette manière dans cette situation en particulier ?
   - Quels genres d'autres situations vous font ressentir de cette manière ?
   - Comment cela peut-il vous aider à prévoir vos sentiments à l'avenir ?

Pratique

Activité : Préparation des sketchs | **Durée :** 10 minutes | **Composition :** petits groupes

1. Expliquez aux enfants qu'ils vont maintenant avoir l'opportunité de créer des sketchs/pièces de théâtre.

2. Répartissez les enfants en 6 groupes, et affectez un sentiment à chaque groupe pour lequel ils devront créer un sketch. Chaque membre du groupe devra avoir un rôle dans le sketch, qui devra comporter des scènes avec au moins un personnage ressentant le sentiment qui leur a été donné.

ADAPTATION > DÉCIDEZ si les enfants devraient former eux-mêmes les groupes, peut-être en fonction des sentiments auxquels ils ont fait référence dans leurs devoirs, ou si vous devez former les groupes vous-même en fonction de la dynamique de la classe.

3. Si les enfants sont plus jeunes ou incapables de trouver des idées, préparez un scénario culturellement approprié et familier des enfants pour chaque sentiment.

4. Laissez 10 minutes à chaque groupe pour préparer leurs sketchs. Pendant que les groupes préparent leurs sketchs, parcourez la classe et faites le point avec chaque groupe. Si un groupe a du mal à trouver des idées, donnez-lui une suggestion.

Application

Activité : Présentation des sketchs et discussion | **Durée :** 12 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Une fois que les groupes ont créé leurs sketchs, rassemblez les enfants.
2. Demandez à un groupe de se porter volontaire pour présenter son sketch.
3. Après chaque présentation, applaudissez le groupe et posez ensuite à la classe les questions suivantes :
   - Quel sentiment a été présenté ?
   - Pourquoi pensez-vous qu'il/elle ressentirait cela dans cette situation ?
4. Quand tous les groupes ont joué leurs sketchs, animez une discussion de conclusion pour que les enfants comprennent que certaines situations peuvent les aider à prévoir ce qu'ils vont ressentir. Par exemple, si quelqu'un prend quelque chose qui leur appartient, ils vont probablement être énervés, ce qui peut les mettre en colère et les rendre tristes. Utilisez les questions suivantes pour guider la discussion :
   - Comment pouvez-vous prévoir comment vous vous sentirez dans différentes situations ?
   - Comment pouvez-vous prévoir si le sentiment sera agréable ou désagréable ?
   - Quels genres de situations vous rendent heureux ? Vous rendent tristes ? Vous mettent en colère ? Vous surprennent ? Vous font peur ? Vous rendent fiers ?

? 5. **DEMANDEZ >** *Vous souvenez-vous de l'intention du jour ?*

*Réponse :**je peux prévoir mes sentiments**.*

Activités d'ASÉ

1. Histoire à raconter (30 minutes) p. 54 dans la banque d'activités d'ASÉ
2. Je change de posture, je change de sentiment (30 minutes) p. 67 dans la banque d'activités d'ASÉ

Semaine 9, leçon 3

Schémas de pensées négatives

Compétences : régulation des émotions

Sujet : Prévoir mes sentiments

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Schémas de pensées négatives
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Charades des émotions (30 minutes) p. 51 dans la banque d'activités d'ASÉ Inventons une chanson ! (30 minutes) p. 61 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Leçon d'ASÉ : Schémas de pensées négatives

Résumé de la leçon

Compétences : régulation des émotions | **Sujet :** Prévoir mes sentiments | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes
Module : 3 | **Semaine :** 9 | **Leçon :** 3

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Décrire comment différentes situations les font se sentir.
- Identifier les situations qui nécessitent l'utilisation de stratégies de gestion des émotions.
- Identifier les schémas de pensées négatives qui entraînent des sentiments négatifs.

MATÉRIEL REQUIS

- Affiche « Thermomètre des sentiments » (voir p. 202)
- Feuille de paperboard
- Feutres ou stylos

PRÉPARATION REQUISE

Préparez l'affiche « Thermomètre des sentiments »

NOTE DE SENSIBILITÉ

Toute cette leçon se concentre sur les émotions négatives. Il est important d'en parler afin qu'elles soient ajustées/recadrées. Si un enfant devait montrer des signes de détresse, il est important de l'écouter et d'essayer de le calmer afin qu'il sente qu'il est dans un espace sûr.

APERÇU DE LA LEÇON

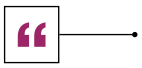
La leçon débute par l'intention du jour et une activité d'esprit présent. Le facilitateur anime ensuite l'activité « Thermomètre des sentiments », au cours de laquelle les enfants identifient à quel point un sentiment qu'ils ont eu était fort/négatif. Le facilitateur explique les différentes formes de pensées négatives et les façons d'ajuster une pensée négative vers une pensée plus positive. Les enfants partagent des anecdotes où ils ont réagi par des pensées négatives, et discutent de la manière dont ils auraient pu réagir différemment. Par petits groupes, les enfants s'entraînent à identifier les différentes formes de pensées négatives et la façon de recadrer les modèles de pensées négatifs. Les différents groupes présentent leurs réflexions au reste de la classe, et tous les enfants discutent du sujet du jour.

Étapes à suivre

Échauffement

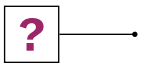
Activité : Esprit présent | **Durée :** 3 minutes | **Composition :** individuel

1. Demandez aux enfants de s'asseoir et de se tenir bien droit, afin de se préparer pour l'activité d'esprit présent.



2. **DITES >** *Aujourd'hui, l'intention du jour est :* ***changermodifier les pensées pour être heureux****.*

3. Répétez lentement l'intention du jour.



4. **DEMANDEZ >** *Qu'est-ce que l'intention du jour signifie pour vous ?*

5. Laissez les enfants assis en silence entre 30 secondes et une minute, en fonction de leur capacité à rester tranquilles.

6. **DITES >** *Étirez votre dos au maximum, comme si vous vouliez toucher le ciel avec votre tête. Respirez calmement. Continuez de respirer doucement pendant une minute. Si vous le voulez, vous pouvez fermer les yeux et penser à l'intention du jour :* ***modifier les pensées pour être heureux****.*

7. Ramenez calmement et doucement l'attention des enfants sur la leçon.

Présentation

Activité : Thermomètre des sentiments | **Durée :** 12 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Accrochez l'affiche « Thermomètre des sentiments ».

2. Expliquez qu'au cours de la semaine passée, ils ont appris qu'il est parfois possible de prévoir des sentiments dans certains scénarios. Il faut parfois parler de ces sentiments, notamment lorsqu'ils sont forts : ils sont en haut du thermomètre.

3. Expliquez que les bons sentiments vont tout en bas du thermomètre. Les sentiments deviennent progressivement de plus en plus forts, et plus hauts sur le thermomètre.

4. Si les enfants ne sont pas familiers avec le concept de thermomètre, expliquez qu'il est généralement utilisé pour prendre la température. Ils peuvent associer

des sentiments forts/désagréables à l'idée d'avoir le « sang chaud », comme l'extrémité chaude du thermomètre. Ils peuvent associer des sentiments calmes/agréables à une brise fraîche lors d'une belle journée.

5. Donnez un exemple de situation, et où vous vous trouviez sur le thermomètre des sentiments. Par exemple : « J'étais en colère parce que je me suis fait gronder lorsque mon frère a fait une bêtise. Mon sentiment était près du sommet du thermomètre des sentiments. »

6. Demandez à quelques enfants de présenter des situations qu'ils ont vécues, et où ils se situaient sur le thermomètre des sentiments.

7. Si les enfants savent écrire leurs noms, laissez-leur l'écrire sur un petit morceau de papier et l'accrocher à l'endroit du thermomètre où ils pensent que leurs sentiments devraient se placer.

8. Expliquez que, parfois, nous ressentons des sentiments de « haute température » en raison de nos pensées, et non en raison de ce qui se passe.

9. Quand nous avons des pensées négatives qui entraînent des sentiments négatifs, c'est souvent en raison d'une erreur dans nos pensées.

10. Expliquez ce que sont les pensées négatives.

11. Écrivez sur un paperboard les 4 types de schémas de pensées négatives :

    - Prendre les choses personnellement
    - Rejeter la faute
    - Surcharge négative
    - Noir et blanc

12. Demandez aux enfants ce que cela signifie selon eux. Vous trouverez les réponses correctes ci-dessous. Encouragez les enfants jusqu'à ce qu'ils donnent la bonne réponse :

    - Prendre les choses personnellement : vous faire des reproches, ou prendre les remarques de quelqu'un d'autre comme une attaque personnelle.
    - Rejeter la faute : accuser quelqu'un d'autre pour vos actions/erreurs.
    - Surcharge négative : ne voir que le côté négatif des choses.
    - Noir et blanc : exagérez une situation pour n'en voir que le bon ou le mauvais côté.

13. Partagez une anecdote personnelle où vous avez vécu un de ces éléments, et la manière dont vous avez recadré la situation. Par exemple, dites « J'ai connu la situation de "rejeter la faute" quand j'ai oublié les clés de l'école. J'ai alors

accusé ma fille parce qu'elle avait joué avec la nuit précédente. À la place, j'ai changé ma façon de penser pour admettre que j'avais oublié les clés, et j'ai trouvé une solution. »

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si une anecdote personnelle provoque un sentiment de détresse chez l'enfant, faites attention à ces sentiments et apaisez-les si nécessaire.*

14. Demandez aux enfants de partager des anecdotes où ils ont fait l'expérience de l'un de ces schémas de pensées négatives.

15. Après chaque anecdote personnelle, demandez à l'enfant, et ensuite à toute la classe, comment ils pourraient « changer leur façon de penser » afin de ne pas avoir un sentiment négatif.

16. Expliquez qu'ils peuvent transformer une pensée négative en pensée plus réaliste, comme s'ils la voyaient de l'extérieur.

17. Dites aux enfants que c'est ce qu'on appelle « changer sa façon de penser ».

18. Il y a 4 étapes pour surmonter des schémas de pensées négatives :

- Identifiez que vous avez une pensée négative.
- Déterminez de quel type de schéma de pensées négatives il s'agit.
- Voyez-la de l'extérieur pour avoir un point de vue plus réaliste.
- Recadrez la pensée de manière plus positive.

Pratique

Activité : Recadrer des schémas de pensées négatives | **Durée :** 10 minutes | **Composition :** petits groupes

1. Divisez la classe en 4 groupes.

2. Chaque groupe recevra des « pensées » qui correspondent à l'un des 4 schémas de pensées négatives.

ADAPTATION > Créez de nouvelles explications de « pensée » qui peuvent être plus pertinentes pour votre classe.

3. Lisez ou distribuez (si les enfants savent lire) les explications des « pensées » suivantes, des feutres et une feuille de paperboard. Ne donnez pas la réponse qui est indiquée ci-dessous.

- J'entends ma mère pleurer un soir. C'est de ma faute, parce que je n'avais pas fait mes tâches ménagères la veille.

  Réponse : prendre les choses personnellement.

- J'ai eu une mauvaise note à un contrôle. C'est à cause de ma sœur. J'ai été en retard de sa faute, et j'ai eu 5 minutes de moins pour faire le contrôle.

  Réponse : rejeter la faute.

- Mon facilitateur m'a demandé de m'entraîner à écrire à la maison. Je suis vraiment nul à l'école.

  Réponse : surcharge négative.

- J'ai raté la balle en sport. C'est toujours moi le plus nul dans tout ce qu'on fait.

  Réponse : noir et blanc.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Ces exemples présentent des situations négatives. Notez que les enfants peuvent alors présenter des signes de détresse. Faites attention à ces sentiments, et apaisez-les si nécessaire.*

4. Par groupes, les enfants devraient répondre aux 3 questions suivantes sur leur feuille de paperboard ou sur le tableau :

   - Quel type de schéma de pensées négatives avez-vous ?

     Réponses : prendre les choses personnellement, rejeter la faute, surcharge négative, noir et blanc.

   - Pourquoi est-ce ce type de schéma de pensées négatives ?
   - Comment pouvez-vous recadrer la pensée pour mener à des résultats positifs.

Application

Activité : Discussion de groupe | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Rassemblez tous les enfants.

2. Demandez à chaque groupe de présenter sa feuille de paperboard au reste de la classe.

   - Dites de quelle pensée négative il s'agit.
   - Expliquez dans quel schéma de pensées négatives elle s'insère.
   - Expliquez pourquoi il s'agissait de ce type de schéma de pensées négatives.
   - Expliquez la manière de recadrer la pensée de manière plus positive.

3. Animez une discussion sur la façon de prévoir et de gérer ses sentiments, en fonction de la compréhension des schémas de pensées négatives. Utilisez les questions suivantes pour guider la discussion :

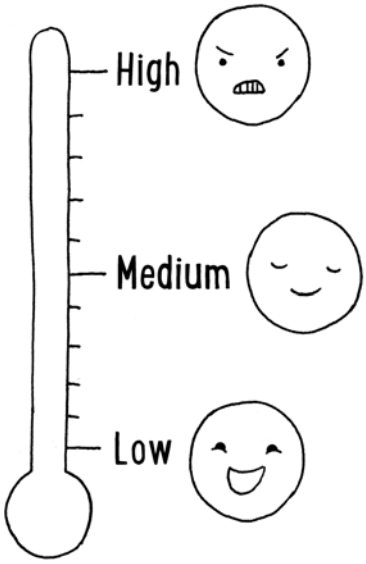
   - Comment les schémas de pensées négatives affectent-ils nos vies et nos sentiments ?
   - Que pouvons-nous faire pour éviter les schémas de pensées négatives et avoir des pensées positives ?

?

4. **DEMANDEZ >** *Vous souvenez-vous de l'intention du jour ?*

   *Réponse :**changer les pensées pour être heureux**.*

Thermomètre des sentiments



Activités d'ASÉ

1. Charades des émotions (30 minutes) p. 51 dans la banque d'activités d'ASÉ
2. Inventons une chanson ! (30 minutes) p. 61 dans la banque d'activités d'ASÉ

PROGRAMMES QUOTIDIENS

Semaine 10

Compétences : Régulation des émotions

Semaine 10, leçon 1

Pourquoi nous gérons nos sentiments

Compétences : régulation des émotions

Sujet : Gérer vos émotions

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Pourquoi nous gérons nos sentiments
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Tigre, tigre, panthère (30 minutes) p. 62 dans la banque d'activités d'ASÉ Laissez le fermier dormir ! (30 minutes) p. 46 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Leçon d'ASÉ : Pourquoi nous gérons nos sentiments

Résumé de la leçon

Compétences : régulation des émotions | **Sujet :** Gérer vos émotions | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes
Module : 3 | **Semaine :** 10 | **Leçon :** 1

OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Citer les avantages des émotions calmantes (apaiser des sentiments forts).
- Citer les avantages à calmer un comportement impulsif (s'arrêter et penser à son comportement avant d'agir).
- Identifier des façons de calmer leurs émotions.

MATÉRIEL REQUIS

- Paperboard et marqueur
- Papier
- Images des différents « outils » : respiration par le ventre, se parler à soi-même, compter jusqu'à 10, objet apaisant, fredonner une chanson, etc.

PRÉPARATION REQUISE

Préparez les images des différents « outils » : respiration par le ventre, se parler à soi-même, compter jusqu'à 5, objet apaisant, fredonner une chanson, etc.
Voir les exemples page 211.

NOTE DE SENSIBILITÉ

La leçon remémorera aux enfants des moments où ils ont connu des sentiments forts. Ils pourront alors se souvenir d'événements traumatisants, de sentiments de perte ou de faim, ou de moments au cours desquels ils n'ont pas su calmer leurs sentiments. Soutenez-les et, si nécessaire, parlez à ces enfants pendant ou après le cours en fonction du type de leur réaction.

APERÇU DE LA LEÇON

Le facilitateur communique l'intention du jour, et anime une activité d'esprit présent et une chanson des sentiments (« Si tu as d'la joie au cœur »). Les enfants passent en revue les sentiments et les actions de la chanson, et décident si l'action était une réaction appropriée. Le facilitateur discute du besoin de calmer à certains moments ses sentiments, et les enfants réfléchissent à si cela serait utile et quand ils auraient besoin de calmer leurs sentiments. Le facilitateur présente la boîte à outils pour calmer ses sentiments, passe en revue les outils qu'ils ont déjà appris, et les enfants créent leur propre boîte à outils. Par binômes, les enfants réfléchissent aux différentes façons de se calmer, et présentent ensuite le fruit de leur réflexion à toute la classe.

Étapes à suivre

Échauffement

Activité : Esprit présent et chanson | **Durée :** 10 minutes | **Composition :** individuel, groupe entier

1. Demandez aux enfants de s'asseoir et de se tenir bien droit, afin de se préparer pour l'activité d'esprit présent.

2. **DITES >** *Aujourd'hui, l'intention du jour est :* ***calmer mes sentiments pour mon bien-être****.*

3. Répétez lentement l'intention du jour.

4. **DEMANDEZ >** *Qu'est-ce que l'intention du jour signifie pour vous ?*

5. Laissez les enfants assis en silence entre 30 secondes et une minute, en fonction de leur capacité à rester tranquilles.

6. **DITES >** *Étirez votre dos au maximum, comme si vous vouliez toucher le ciel avec votre tête. Respirez calmement. Continuez de respirer doucement pendant une minute. Si vous le voulez, vous pouvez fermer les yeux et penser à l'intention du jour.* ***Calmer mes sentiments pour mon bien-être.***

7. Ramenez calmement et doucement l'attention des enfants sur la leçon.

8. Demandez à tous les enfants de former un grand cercle.

9. Demandez aux enfants s'ils connaissent la chanson « Si tu as d'la joie au cœur » ou une chanson locale qui parle également des réactions à différents sentiments.

10. Si ce n'est pas le cas, chantez-la une fois pour leur présenter, et demandez-leur de la chanter ensuite avec vous. S'ils la connaissent, chantez-la tous ensemble :

    Si tu as d'la joie au cœur, frappe des mains (clap, clap)
    Si tu as d'la joie au cœur, frappe des mains (clap, clap)
    Si tu as d'la joie au cœur, si tu as d'la joie au cœur
    Si tu as d'la joie au cœur, frappe des mains (clap, clap)

11. Pour le deuxième couplet, utilisez un nouveau sentiment :

    Si t'as d'la colère au cœur, frappe du pied (tape du pied, tape du pied)

12. Demandez aux enfants de penser à un autre sentiment à chanter. Encouragez les enfants à créer leurs propres couplets avec les sentiments qu'ils ont appris au cours de la dernière semaine.

    Exemples de réponses :
    - *Si tu as d'la peine au cœur, pleure un coup (bouh, bouh)*
    - *Si t'as d'la fierté au cœur, tiens-toi droit (mettez les mains sur les hanches, bombez le torse, et tournez d'un côté puis de l'autre)*
    - *Si t'as d'la surprise au cœur, fais un saut (saut, saut)*

Présentation

Activité : Réactions appropriées | **Durée :** 10 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Expliquez que, parfois, les gens doivent calmer leurs sentiments qui sont forts.

2. Demandez aux enfants de vous montrer ce qu'ils ont fait dans la chanson lorsqu'ils sont heureux.

    Réponse : taper des mains.

3. Tapez des mains avec la classe.

4. Demandez si taper des mains est un moyen approprié de montrer qu'ils sont heureux.

5. Passez en revue les étapes 2 à 4 pour les autres sentiments abordés par la classe au cours de la chanson. Demandez si c'est un moyen approprié d'exprimer ce sentiment.

6. Expliquez que, parfois, les gens doivent calmer leurs sentiments. Parfois, même les bons sentiments doivent être calmés. Une manière appropriée d'exprimer un sentiment devrait améliorer la situation et le sentiment, pour vous et ceux qui vous entourent. Cela permet aux autres personnes de savoir comment vous vous sentez sans les blesser de quelque façon que ce soit.

7. Expliquez qu'en calmant leurs sentiments, les choses pourront aller mieux pour eux. Parfois, avec des sentiments très forts, il peut être difficile d'aller de l'avant. En calmant vos sentiments, vous vous sentirez peut-être mieux.

8. Demandez aux enfants de penser à un moment où ils se sentiraient mieux en calmant leurs sentiments. Ils ne devront pas en parler avec les autres, et il leur suffit d'y réfléchir pendant une minute.

9. Demandez aux enfants de penser à certaines choses qu'il ne faut pas faire pour montrer qu'on est très heureux.

   Exemples de réponses : frapper quelqu'un, sauter dans tous les sens dans un endroit calme, crier de joie dans la salle de classe.

10. Demandez aux enfants à quel moment ils pensent qu'ils doivent calmer leurs sentiments.

    Exemples de réponses : lorsqu'ils risquent de blesser quelqu'un, quand le sentiment est trop intense, quand c'est un mauvais sentiment.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Ne menacez pas de punitions les enfants qui ne calment pas leurs sentiments. Cet exercice a pour but de leur permettre de réfléchir aux moments où ils peuvent, ou non, montrer leurs émotions.*

11. Pour terminer cette discussion, demandez aux enfants de donner des exemples de moments où ils doivent calmer leurs sentiments, et comment ils le font.

Pratique

Activité : Boîte à outils pour calmer ses sentiments | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** individuel

1. Expliquez qu'au cours de la prochaine semaine, ils apprendront différentes manières de calmer leurs sentiments. À la fin de la semaine, ils auront tous leur propre boîte à outils pour calmer ses sentiments.

2. Écrivez « Boîte à outils pour calmer ses sentiments » sur un tableau.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Modifiez les noms et les descriptions de ces outils s'ils ne sont pas culturellement appropriés, notamment pour le discours intérieur (se parler à soi-même) parce qu'il peut être associé à des maladies mentales.*

3. Expliquez qu'ils auront l'opportunité de créer leur propre boîte à outils pour calmer ses sentiments en utilisant les outils qu'ils ont appris en cours et d'autres outils qu'ils ont eux-mêmes inventés.

4. Montrez aux enfants les images des différents outils que vous avez créés : respiration par le ventre, se parler à soi-même, compter jusqu'à 10, objet apaisant, fredonner une chanson, etc. Expliquez qu'ils apprendront toutes ces stratégies au cours de la semaine.

5. Demandez aux enfants s'ils ont d'autres stratégies pour calmer leurs sentiments. Écrivez leurs réponses au tableau.

6. Distribuez des feuilles et des feutres aux enfants.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas dessiner en raison d'un handicap, utilisez le « système de partenaire », et mettez-le en binôme avec un autre enfant qui peut dessiner avec lui.*

7. Demandez à tous les enfants de décorer leur propre boîte à outils pour calmer ses sentiments sur leur feuille. Expliquez qu'au fur et à mesure qu'ils apprendront de nouvelles stratégies cette semaine, ils les ajouteront dans leur boîte à outils.

Application

Activité : Stratégies de réflexion | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** binômes, groupe entier

1. Quand tous les enfants ont terminé de dessiner leurs boîtes à outils, invitez-les à se retourner vers leur voisin(e) pour discuter des différentes techniques qu'ils ont utilisées pour calmer leurs sentiments.

2. Après cette discussion en binômes, demandez aux enfants de donner des idées pour calmer leurs sentiments. Écrivez leurs idées au tableau.

3. Quand les enfants ont donné toutes leurs idées, terminez le cours en leur rappelant l'intention du jour : ***calmer mes sentiments pour mon bien-être***.

4. Expliquez qu'ils ont simplement abordé les stratégies permettant d'apaiser leurs émotions, et qu'au cours de la semaine, ils apprendront à utiliser ces différentes stratégies.

5. Si possible, gardez les boîtes à outils dans la salle de classe afin qu'elles ne soient pas perdues ou détruites.

Activités d'ASÉ

1. Tigre, tigre, panthère (30 minutes) p. 62 dans la banque d'activités d'ASÉ

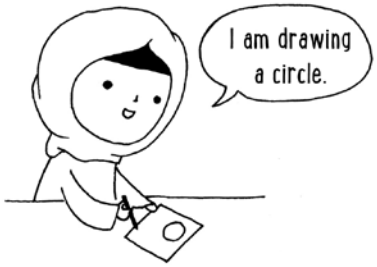
2. Laissez le fermier dormir ! (30 minutes) p. 46 dans la banque d'activités d'ASÉ

ADAPTATION > Adaptez ces images en fonction des enfants dans votre contexte culturel.

EXEMPLES D'OUTILS DE « SENTIMENTS APAISANTS »

Respiration par le ventre

Se parler à soi-même



Compter jusqu'à 5

Objet apaisant

Fredonner une chanson

Semaine 10, leçon 2

Stratégies d'apaisement

Compétences : régulation des émotions

Sujet : Gérer vos émotions

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Stratégies d'apaisement
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Sketch d'émotions (40 minutes) p. 64 dans la banque d'activités d'ASÉ Émotions calmes - de la tête aux orteils (40 minutes) p. 52 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Leçon d'ASÉ : Stratégies d'apaisement

Résumé de la leçon

Compétences : régulation des émotions | **Sujet :** Gérer vos émotions | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes
Module : 3 | **Semaine :** 10 | **Leçon :** 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Identifier des façons de calmer leurs émotions.
- Démontrer les différentes manières de calmer leur comportement impulsif.
- Identifier et mettre en pratique la respiration par le ventre comme technique d'apaisement.

MATÉRIEL REQUIS

- Papier
- Feutres/Crayons de couleur
- Paperboard avec le titre « Boîte à outils pour calmer ses sentiments »
- Images des différents « outils » : respiration par le ventre, se parler à soi-même, compter jusqu'à 5, objet apaisant, fredonner une chanson, etc. (de la semaine 10, leçon 1).
- Boîtes à outils pour calmer ses sentiments des enfants (de la semaine 10, leçon 1)
- Ruban adhésif

PRÉPARATION REQUISE

Préparez les images des différents « outils » : respiration par le ventre, se parler à soi-même, compter jusqu'à 5, objet apaisant, fredonner une chanson, etc.

NOTE DE SENSIBILITÉ

Cette activité d'esprit présent peut réveiller chez certains enfants des souvenirs d'événements traumatisants, des sentiments de perte, etc. Parlez à ces enfants pendant ou après le cours en fonction du type de leur réaction. Vous devrez répondre à leurs besoins en perturbant au minimum le cours, tout en vous assurant de connaître les orientations appropriées au préalable. Vous pouvez également parler à votre responsable d'EBA avant le cours pour lui faire savoir que des élèves auront peut-être besoin de soutien et de soins.

APERÇU DE LA LEÇON

Le facilitateur présente l'intention du jour et les enfants réfléchissent à ce que cela signifie pour eux avant d'effectuer l'activité d'esprit présent. Ensuite, le facilitateur présente à la classe deux techniques d'apaisement : la respiration par le ventre et compter jusqu'à cinq. Les enfants s'entraînent ensuite à accélérer leur rythme cardiaque avant de se calmer. Ils ajoutent 2 nouvelles techniques à leurs boîtes à outils, et le facilitateur donne des devoirs pour le prochain cours.

Étapes à suivre

Échauffement

Activité : Esprit présent | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** individuel, groupe entier

1. Demandez aux enfants de s'asseoir et de se tenir bien droit, afin de se préparer pour l'activité d'esprit présent.

2. **DITES >** *Aujourd'hui, l'intention du jour est :* ***des outils simples peuvent me calmer****.*

3. Répétez l'intention du jour lentement

4. **DEMANDEZ** > *Qu'est-ce que l'intention du jour signifie pour vous ?*

5. **DITES >** *Étirez votre dos au maximum, comme si vous vouliez toucher le ciel avec votre tête. Respirez calmement. Continuez de respirer doucement pendant une minute. Si vous le voulez, vous pouvez fermer les yeux et penser à l'intention du jour :* ***des outils simples peuvent me calmer****.*

6. **DITES >**
   - *Aujourd'hui, nous allons concentrer notre esprit présent pour évacuer tout le mal qui est en nous. Vous pouvez fermer les yeux ou les garder ouverts, mais détendez-vous. Nous allons expirer ensemble tout le mal de nos corps.*
   - *Prenez une grande inspiration lentement par le nez, comme si vous sentiez une fleur et que vous vouliez que son parfum dure aussi longtemps que possible. Expirez profondément et lentement par la bouche.*
   - *Lors de votre prochaine inspiration, sentez toutes les mauvaises choses venir de vos doigts, bras, pieds, jambes, tête et cou, et se rassembler dans votre ventre, le faisant gonfler avec votre souffle.*
   - *Expirez avec force, pour que vous entendiez votre souffle. Sentez les mauvaises choses remonter de votre ventre et quitter votre corps. Encore deux respirations comme celle-ci, inspirant toutes les mauvaises choses avant de les expirer de notre corps.*
   - *Inspirez doucement, en comptant et en ressentant les dernières mauvaises choses capturées par votre souffle. Expirez ensuite pour que vous entendiez votre soupir, alors que toutes les mauvaises choses quittent votre corps. Et à présent, inspirez et expirez profondément 2 fois, en sentant la différence dans votre corps maintenant que toutes les mauvaises choses sont parties.*

7. Faites une pause pendant quelques secondes, permettant aux enfants de souffler 2 ou 3 fois.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Quand les enfants pensent à des mauvaises choses de leur vie, ils peuvent ressentir un sentiment de détresse. Faites attention à cette réaction, et utilisez la respiration par le ventre pour les calmer si nécessaire. Orientez-les vers les services appropriés si nécessaire.*

8. Laissez les enfants assis en silence entre 30 secondes et une minute, en fonction de leur capacité à rester tranquilles.

9. **DITES >** *Et maintenant, ramenez votre attention à votre corps. Concentrez-vous sur ce que vous ressentez physiquement.*

10. Demandez aux enfants s'ils se souviennent de ce qu'ils ont appris lors du dernier cours.

    Exemples de réponses : pourquoi il est important de calmer ses sentiments, il existe des moyens de calmer ses émotions.

Présentation

Activité : Stratégies de sentiments apaisants | **Durée :** 10 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Montrez aux enfants l'image de la respiration par le ventre. Demandez aux enfants s'ils se souviennent de la fois où ils ont appris la respiration par le ventre (dans le module 2, pour concentrer l'attention).

2. Expliquez qu'ils vont revoir tous ensemble comment respirer par le ventre et s'entraîner.

3. **DITES >**
   - *Asseyez-vous bien droit, et mettez une main sur votre ventre et l'autre devant votre visage. Étirez vos doigts pour que votre main devant votre visage ressemble à une étoile. Chaque doigt sera comme une bougie.*
   - *Inspirez doucement pendant 4 secondes comme si vous sentiez une fleur. Retenez ensuite cette odeur dans votre nez pendant 2 secondes.*
   - *Expirez par la bouche pendant 4 secondes, comme pour souffler une bougie. Une fois que vous avez utilisé tout l'air, baissez un doigt. Vous avez soufflé la première bougie.*

ADAPTATION > S'il n'y a pas de fleurs dans votre région, choisissez une autre analogie que les enfants peuvent comprendre.

4. Demandez aux enfants s'ils sentent leur ventre se gonfler contre leur main lorsqu'ils inspirent.

5. Montrez l'exemple pour les élèves avec votre main sur votre ventre.

6. Effectuez 5 inspirations et expirations avec les élèves afin qu'ils soufflent toutes les bougies (qui sont leurs doigts).

7. Expliquez que la respiration par le ventre n'est qu'une stratégie parmi d'autres qu'ils peuvent utiliser.

8. Demandez si quelqu'un peut compter jusqu'à 5. Après l'exemple, demandez aux enfants de compter lentement jusqu'à 5, en effectuant une respiration entre chaque nombre.

9. Demandez aux enfants pourquoi ils pensent que compter jusqu'à 5 peut les aider à calmer les émotions.

   Exemples de réponses : cela nous permet de quitter pendant quelques secondes ce qui provoque en nous des sentiments forts, cela nous force à respirer, cela nous permet de prendre du recul sur ce qui se passe et qui provoque en nous des sentiments forts.

10. Passez en revue les réponses des enfants.

11. **DITES >** *Cela vous permet de quitter ce qui provoque en vous un sentiment fort. Cela vous permet également de respirer et de vous demander si cela vaut vraiment la peine de vous mettre dans un tel état.*

12. Demandez-leur de penser à une occasion où ils pourraient utiliser la technique de « compter jusqu'à 5 ».

Pratique

Activité : Simuler des sentiments forts | **Durée :** 10 minutes | **Composition :** groupe entier

1. En classe entière, expliquez que vous allez faire semblant d'avoir un sentiment très fort en accélérant votre rythme cardiaque. Ils utiliseront ensuite la technique de la respiration par le ventre.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ >
Adaptez cet exercice si nécessaire afin que les enfants handicapés puissent participer.

2. Expliquez l'activité à la classe. Ils sauteront sur place, ou feront une autre activité physique comme courir sur place, pendant une minute. Lorsque vous dites, « Stop ! », ils pratiqueront la respiration par le ventre jusqu'à ce qu'ils soufflent toutes les bougies et baissent leurs 5 doigts.

3. Demandez aux enfants de sauter sur place pendant une minute. Dites ensuite « Stop ! ». Demandez-leur ensuite de respirer par le ventre.

4. Demandez aux enfants comment ils se sentaient juste après avoir arrêté de sauter (ou autre activité physique choisie), et comment ils se sentent maintenant qu'ils ont respiré par le ventre.

5. Recommencez l'activité de saut (ou autre autre activité physique choisie), mais cette fois-ci, demandez aux enfants d'essayer de compter jusqu'à 5 pour se calmer.

6. Demandez à nouveau aux enfants comment ils se sentaient juste après avoir arrêté de sauter (ou autre activité physique choisie), et comment ils se sentent maintenant qu'ils ont compté jusqu'à 5.

Application

Activité : Ajouter dans la boîte à outils | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** individuel

1. Demandez aux enfants de se rappeler quelles stratégies ils ont apprises aujourd'hui (respiration par le ventre, compter jusqu'à 5).

2. Demandez à un volontaire de trouver les photos de chaque stratégie et de les ajouter dans la boîte à outils pour calmer ses sentiments de la classe.

3. Distribuez les boîtes à outils pour calmer ses sentiments aux enfants ainsi que des feutres.

4. Demandez aux enfants d'ajouter la respiration par le ventre et compter jusqu'à 5 dans leurs boîtes à outils.

5. Donnez les devoirs pour le prochain cours. Les enfants devront utiliser l'une des stratégies qu'ils ont apprises en cours aujourd'hui dans la vie réelle, et devront être prêts à en parler lors du prochain cours.

6. Quand les enfants ont fini de dessiner, terminez le cours en leur rappelant l'intention du jour : ***des outils simples peuvent me calmer***.

Activités d'ASÉ

1. Sketch d'émotions (40 minutes) p. 64 dans la banque d'activités d'ASÉ

2. Émotions calmes - de la tête aux orteils (40 minutes) p. 52 dans la banque d'activités d'ASÉ

Semaine 10, leçon 3

Calmer nos sentiments

Compétences : régulation des émotions

Sujet : Gérer vos émotions

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Calmer nos sentiments
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Thermomètre aux émotions (30 minutes) p. 65 dans la banque d'activités d'ASÉ Je change de posture, je change de sentiment (30 minutes) p. 67 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Leçon d'ASÉ : Calmer nos sentiments

Résumé de la leçon

Compétences : régulation des émotions | **Sujet :** Gérer vos émotions | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes
Module : 3 | **Semaine :** 10 | **Leçon :** 3

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Identifier des façons de calmer leurs émotions.
- Démontrer les différentes manières de calmer leur comportement impulsif.
- Identifier et mettre en pratique différentes techniques d'apaisement (respiration par le ventre, compter jusqu'à 5, se parler à soi-même, fredonner une chanson et objet apaisant).
- Déterminer quelle technique d'apaisement est appropriée dans une situation donnée.

MATÉRIEL REQUIS

- Papier
- Feutres ou crayons de couleur
- Paperboard avec le titre « Boîte à outils pour calmer ses sentiments »
- Images des différents « outils » : respiration par le ventre, se parler à soi-même, compter jusqu'à 5, objet apaisant, fredonner une chanson, etc. (de la semaine 10, leçon 1).
- Boîtes à outils pour calmer ses sentiments des enfants (de la semaine 10, leçon 1)
- Images des 4 scénarios
- Ruban adhésif

PRÉPARATION REQUISE

Créez des images de 4 scénarios sur des feuilles de paperboard (se disputer avec ses frères et sœurs, avoir beaucoup de devoirs, se sentir seul, voir quelque chose d'effrayant, ou autres scénarios appropriés pour vos enfants)

NOTE DE SENSIBILITÉ

Les expériences personnelles des enfants peuvent être sensibles et liées des crises. Les enfants peuvent mentionner des émotions intenses liées à des événements traumatisants, des sentiments de perte, de faim, etc. Discutez avec ces enfants après le cours. Vous devrez répondre à leurs besoins en perturbant au minimum le cours, tout en vous assurant de connaître les orientations appropriées au préalable. Vous pouvez également parler à votre responsable d'EBA avant le cours pour lui faire savoir que des élèves auront peut-être besoin de soutien et d'attention.

APERÇU DE LA LEÇON

Le facilitateur présente l'intention du jour et les enfants réfléchissent à sa signification pour eux avant d'effectuer l'activité d'esprit présent. Les enfants revoient ensuite leurs devoirs par binômes. Le facilitateur explique aux enfants 2 nouvelles stratégies d'apaisement (objet apaisant et fredonner), et les enfants les mettent en pratique avant de les ajouter dans leurs boîtes à outils. Les enfants dessinent ensuite les 4 stratégies d'apaisement qu'ils ont apprises. Le facilitateur affiche 4 scénarios stressants sur les murs, et les enfants font le tour de la classe et décident quelle stratégie d'apaisement ils vont utiliser pour chacun des scénarios. Le cours se termine en revoyant l'intention du jour et la boîte à outils.

Étapes à suivre

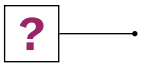
Échauffement

Activité : Esprit présent et partage d'expériences | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** individuel, binômes

1. Demandez aux enfants de s'asseoir et de se tenir bien droit, afin de se préparer pour l'activité d'esprit présent.

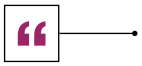
2. **DITES >** *Aujourd'hui, l'intention du jour est :* ***utiliser des stratégies d'apaisement pour améliorer sa vie****.*

3. Répétez lentement l'intention du jour.



4. **DEMANDEZ >** *Qu'est-ce que l'intention du jour signifie pour vous ?*

5. Laissez les enfants assis en silence entre 30 secondes et une minute, en fonction de leur capacité à rester tranquilles.



6. **DITES >** *Étirez votre dos au maximum, comme si vous vouliez toucher le ciel avec votre tête. Respirez calmement. Continuez de respirer doucement pendant une minute. Si vous le voulez, vous pouvez fermer les yeux et penser à l'intention du jour :* ***utiliser des stratégies d'apaisement pour améliorer sa vie****.*

7. Ramenez calmement et doucement l'attention des enfants vers la salle de classe.

8. Demandez aux enfants de se retourner vers leur voisin ou voisine, et de discuter de leurs devoirs. Rappelez aux enfants qu'ils devaient utiliser l'une des stratégies qu'ils ont apprises en cours dans la vie réelle, et qu'ils devaient être prêts à en parler.

Présentation

Activité : Stratégies de sentiments apaisants | **Durée :** 10 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Expliquez qu'aujourd'hui les enfants vont apprendre de nouveaux outils pour apaiser leurs sentiments.

2. Expliquez que lorsqu'ils ont des émotions fortes, ils peuvent utiliser un objet de la pièce pour les aider à calmer leurs sentiments. Donnez un exemple personnel. Cet exemple pourra être adapté en fonction de votre contexte culturel :

Par exemple, lorsque je commence à ressentir du stress, je prends un stylo froid dans la main.
La matière lisse m'aide à me calmer.

ADAPTATION > Si vous avez assez de place, invitez les enfants à marcher calmement vers leurs objets. Si votre salle de classe est trop grande pour cela, demandez-leur de s'asseoir, de penser à leur objet, et d'en parler ensuite avec un partenaire.

3. Demandez aux enfants de penser en silence à un objet de la salle de classe qui pourrait les aider à se calmer. Demandez-leur de regarder autour d'eux et de choisir un objet qui pourrait les aider à se calmer.

4. Dites aux enfants de se souvenir de leur objet apaisant dans la salle de classe pour que, lorsqu'ils commencent à avoir des sentiments forts, ils puissent aller le toucher.

5. Demandez aux enfants de retourner à leurs places, et demandez à un volontaire d'ajouter « objet apaisant » dans la boîte à outils pour calmer ses sentiments.

6. Expliquez que, parfois, nous pouvons ressentir des émotions fortes lorsque nous sommes seuls. Lorsque cela se produit, il est possible d'utiliser une autre stratégie : fredonner. Dites aux enfants que lorsqu'ils sont seuls et qu'ils ne veulent pas déranger les autres, chanter doucement ou fredonner une chanson peut être un bon moyen de se calmer.

7. Demandez aux enfants de penser à des chansons qui pourraient les aider à rester calmes.

8. Demandez à quelques enfants de dire quelle chanson ils chanteraient ou fredonneraient pour rester calmes. Si les autres enfants la connaissent, fredonnez-la ou chantez-la tous ensemble.

9. Demandez à un volontaire d'ajouter « fredonner une chanson » dans la boîte à outils pour calmer ses sentiments.

Pratique

Activité : Stratégies de dessin | **Durée :** 8 minutes | **Composition :** individuel

1. Découpez des feuilles de papier en 4. Donnez à chaque enfant 4 petits morceaux de papier et un feutre ou un crayon de couleur.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas dessiner en raison d'un handicap, utilisez le « système de partenaire », et mettez-le en binôme avec un autre enfant qui peut dessiner avec lui.*

2. Demandez aux enfants de dessiner une des stratégies de sentiments apaisants sur chacun des 4 morceaux de papier (respiration par le ventre, compter jusqu'à 5, objet apaisant, se parler à soi-même ou fredonner doucement). Prenez 5 minutes pour dessiner les différentes stratégies d'apaisement.

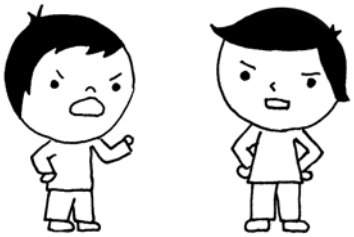
Application

Activité : Associer des stratégies et des scénarios | **Durée :** 7 minutes | **Composition :** individuel

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si vous inventez des scénarios, il est important de prendre en considération les expériences des enfants et de ne pas utiliser d'exemples qui pourraient provoquer des émotions négatives. Par exemple, si vous savez qu'un enfant a perdu son frère ou sa sœur, il peut ne pas être approprié d'utiliser « se disputer avec ses frères et sœurs ».*

1. Accrochez 4 images de différents scénarios. Ces scénarios peuvent être basés sur des situations quotidiennes stressantes que vos enfants peuvent vivre. Choisissez-les parmi les exemples ci-dessous, ou créez des scénarios qui sont pertinents pour vos enfants :

   - Se disputer avec ses frères et sœurs ou avec ses amis.

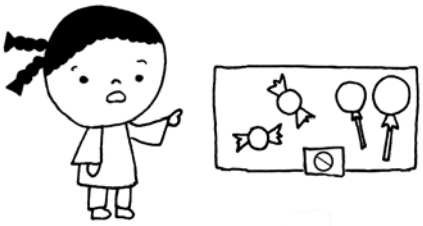


   - Avoir beaucoup de devoirs.

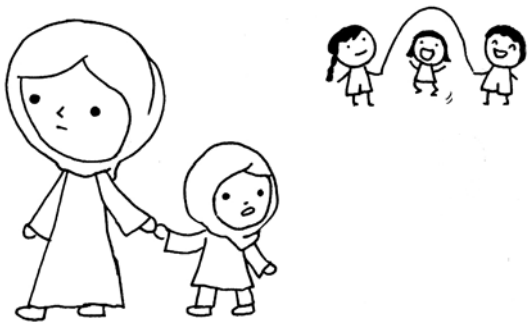
- Se sentir seul.

- Voir quelque chose d'effrayant.

- Ne pas obtenir ce que vous voulez.



- Passer à côté de quelque chose d'amusant.



- Votre jouet préféré est cassé.

- Quelqu'un vous marche sur le pied.

2. Expliquez que vous avez accroché les images de 4 scénarios au cours desquels les enfants pourraient avoir besoin d'utiliser leurs stratégies d'apaisement des sentiments. Présentez-leur les 4 scénarios (par exemple : se disputer avec ses frères et sœurs, avoir beaucoup de devoirs, se sentir seul, voir quelque chose d'effrayant). Demandez aux enfants d'aller vers chacun des scénarios et d'accrocher la stratégie d'apaisement qu'ils utiliseraient dans une telle situation.

3. Quand tous les enfants ont placé leurs stratégies, demandez-leur de se rasseoir.

4. Passez en revue les stratégies que les enfants ont apprises en utilisant la boîte à outils pour calmer ses sentiments. Demandez aux enfants d'expliquer pourquoi ils utiliseraient différentes stratégies en fonction des différentes situations.

5. Répétez l'intention du jour : ***utiliser des stratégies d'apaisement pour améliorer sa vie***.

Activités d'ASÉ

1. Thermomètre aux émotions (30 minutes) p. 65 dans la banque d'activités d'ASÉ

2. Je change de posture, je change de sentiment (30 minutes) p. 67 dans la banque d'activités d'ASÉ

DÉBRIEFING ET RÉVISION

Semaine 11

Compétences : régulation des émotions, fortification mentale

Résumé de l'évaluation

Compétences : régulation des émotions, fortification mentale | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Module :** 3 | **Semaine :** 11

Toutes les leçons devraient commencer par une activité d'esprit présent qui a déjà été effectuée (semaines 2 à 11).

Les semaines d'évaluation sont différentes des semaines d'instruction. Les facilitateurs doivent sélectionner différentes activités de révision et d'évaluation parmi celles ci-dessous. Ils peuvent également revoir les activités des modules précédents pour lesquelles les enfants ont des difficultés à atteindre les objectifs d'apprentissage. Chaque activité de révision ou d'évaluation a une durée spécifique et un résultat d'apprentissage attendu.

Créez et gardez une feuille de suivi (voir l'exemple page 162) pour chaque enfant. Pour chaque activité d'évaluation, notez la performance de l'enfant sur une échelle de 1 à 5.

1. Insatisfaisant
2. Nécessite une amélioration
3. Répond aux attentes
4. Supérieur aux attentes
5. Exceptionnel

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Identifier les indices physiques de leur corps qui les aident à identifier leurs sentiments, y compris l'inquiétude.
- Nommer différents sentiments : joie, solitude, peur, ennui, colère, tristesse, énervement, surprise, force, fierté, crainte, bonheur, inquiétude, timidité, angoisse, fatigue, amour.
- Identifier des sentiments agréables et désagréables.
- Nommer des sentiments de base à partir d'indices environnementaux, situationnels et/ou physiques.
- Décrire comment différentes situations les font se sentir.
- Identifier les situations qui nécessitent l'utilisation de stratégies de gestion des émotions.
- Comprendre que les émotions sont liées au comportement.
- Identifier un adulte et/ou un proche à qui parler lorsqu'ils éprouvent des sentiments forts.
- Identifier des moyens appropriés d'exprimer différents sentiments.
- Identifier et mettre en pratique la respiration par le ventre comme technique d'apaisement.
- Identifier et mettre en pratique la méthode du « je m'arrête et j'identifie mon sentiment » comme technique d'apaisement.

Semaine 11, leçon 1 **Évaluations**

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Sélectionnez des activités d'évaluation depuis la liste ci-dessous
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Qu'est-ce que je ressens aujourd'hui ? (40 minutes) p. 50 dans la banque d'activités d'ASÉ Tigre, tigre, panthère (20 minutes) p. 62 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Semaine 11, leçon 2 **Évaluations**

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Sélectionnez des activités d'évaluation depuis la liste ci-dessous
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Histoire à raconter (30 minutes) p. 54 dans la banque d'activités d'ASÉ Laissez le fermier dormir ! (30 minutes) p. 46 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Semaine 11, leçon 3 **Évaluations**

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Sélectionnez des activités d'évaluation depuis la liste ci-dessous
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Thermomètre aux émotions (30 minutes) p. 65 dans la banque d'activités d'ASÉ Copie conforme (30 minutes) p. 59 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Activités d'évaluation

Cartes de sentiments

NOTATION

Insatisfaisant – N'a pas été en mesure de deviner les sentiments en fonction des représentations appropriées.

Répond aux attentes – A été en mesure de deviner la moitié des sentiments en fonction des représentations appropriées de son partenaire.

Supérieur aux attentes – A été en mesure de deviner tous les sentiments en fonction des représentations appropriées de son partenaire.

Évaluation : comprendre et identifier les émotions

Matériel requis : cartes de sentiments de la semaine 8, leçon 1 (bonheur, tristesse, peur, surprise, colère, fierté) | **Préparation requise :** préparez les cartes de sentiments (de la semaine 8, leçon 1)

Durée : 15 minutes ou plus | **Composition :** groupe entier

1. Passez en revue les cartes de sentiments avec toute la classe. Tenez l'une des cartes de sentiments face à la classe (bonheur, tristesse, peur, surprise, colère, fierté), et les élèves doivent mimer ce sentiment. Passez en revue les différents sentiments au moins une fois.

2. Demandez aux enfants de se mettre par deux, et de discuter de la sensation procurée par chaque sentiment.

3. Appelez les enfants par binômes. Un enfant devra mimer les sentiments, tandis que l'autre devra les deviner. Ils ont une minute pour deviner autant de sentiments que possible avant de changer.

4. Notez le nombre de sentiments qu'ils ont devinés en une minute.

5. Cette activité peut être recommencée autant de fois que vous le souhaitez, les enfants devant changer de partenaires.

Passer le sentiment

NOTATION

1 = Insatisfaisant – L'enfant n'arrive pas à imaginer un scénario pour son sentiment.

2 = Nécessite une amélioration – L'enfant présente un scénario inapproprié pour son sentiment.

3 = Répond aux attentes – L'enfant présente un scénario pour son sentiment qui pourrait être inapproprié.

4 = Supérieur aux attentes – L'enfant présente un scénario approprié pour son sentiment.

5 = Exceptionnel – L'enfant présente rapidement un scénario approprié pour son sentiment.

Évaluation : comprendre les sentiments et quand ils se produisent

Matériel requis : craie ou bâton | **Préparation requise :** aucune | **Durée :** 10 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Divisez la classe en 3 groupes. Pendant que d'autres groupes sont évalués, demandez au reste de la classe de faire une activité individuelle, telle que dessiner un moment où ils se sont sentis heureux.

2. Pour les enfants que vous évaluez, demandez-leur de se tenir en cercle.

3. Dites-leur que les enfants vont décrire comment différentes situations les font se sentir. Les enfants se passeront une craie en cercle pendant que tout le monde frappe des mains en rythme. Lorsque vous dites « Stop ! », la personne qui a la craie répétera ce que vous dites et complètera la phrase. Vous direz « Je me sens » et ensuite un sentiment. Par exemple, vous pourriez dire « Je me sens triste lorsque… ». La personne qui a la craie pourrait alors dire « Je me sens triste lorsque les gens se moquent de moi ».

4. Commencez à faire passer la craie dans le cercle, et frappez des mains en rythme. Dites « Stop ! » lorsque différents enfants ont la craie, et utilisez l'une des phrases suivantes :

   - Je me sens heureux lorsque…
   - Je me sens triste lorsque…
   - Je me sens effrayé lorsque…
   - Je me sens surpris lorsque…
   - Je me sens en colère lorsque…
   - Je me sens fier lorsque…

5. Notez quels enfants choisissent des scénarios appropriés pour leurs sentiments.

Dessiner mes sentiments

NOTATION

Nécessite une amélioration – L'enfant n'a pas dessiné, ou a dessiné une image non appropriée sans explication.

Répond aux attentes – L'enfant a dessiné une image qui représente correctement les expressions physiques d'un sentiment.

Évaluation : comprendre les sentiments | **Matériel requis :** papier, feutres/stylos
Préparation requise : aucune | **Durée :** 20 minutes | **Composition :** individuel, binômes, groupe entier

1. Laissez quelques minutes aux enfants pour dessiner ce qu'ils ont ressenti lorsqu'ils ont eu l'un des 6 sentiments majeurs la semaine passée.

2. Donnez du papier et des feutres, crayons gras ou crayons de couleur à chaque enfant.

3. Quand les enfants ont fini de dessiner, répartissez-les en binômes pour qu'ils partagent leurs dessins. Dites-leur de parler de ce qu'ils ont ressenti et comment cela s'est manifesté.

4. Une fois que tous les enfants ont discuté en binômes pendant quelques minutes, rassemblez tous les enfants. Animez une discussion avec les enfants sur la sensation procurée par les différents sentiments. Utilisez les questions suivantes pour guider la discussion :

   - Quelle sensation ont procurée les différents sentiments ?
   - Certains sentiments étaient-ils bons, et d'autres moins ?
   - Est-ce que ce qui s'est passé a affecté le sentiment que vous ressentiez ?
   - Quelles similitudes et différences avez-vous constatées entre les différents sentiments ?

5. Passez en revue la conversation. Soulignez qu'ils ont ressenti différents sentiments en fonction de ce qui se passait autour d'eux. Notez également qu'ils ont eu des sentiments agréables et d'autres moins agréables. Dites-leur que vous en parlerez plus en détail lors du prochain cours.

Scénarios de sentiment

NOTATION

1 = Insatisfaisant – L'enfant ne participe pas activement à l'activité.

2 = Nécessite une amélioration – L'enfant sélectionne principalement des sentiments inappropriés et n'explique pas son choix.

3 = Répond aux attentes – L'enfant sélectionne principalement des sentiments appropriés et explique en partie son choix.

4 = Supérieur aux attentes – L'enfant sélectionne des sentiments appropriés et explique en partie son choix.

5 = Exceptionnel – L'enfant sélectionne des sentiments appropriés et explique son choix de manière claire et logique.

Évaluation : prévoir les sentiments | **Matériel requis :** cartes de sentiments, ruban adhésif
Préparation requise : créez les cartes de sentiments (de la semaine 8, leçon 1)
Durée : 15 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Accrochez les cartes de sentiments (bonheur, tristesse, peur, surprise, colère, fierté) dans toute la pièce.

2. Expliquez aux enfants que vous allez lire différents scénarios. Quand vous aurez lu un scénario, ils devront réfléchir et prévoir comment ils se sentiraient, puis se placer sous la carte de sentiment correspondante.

3. Après chaque scénario, demandez à quelques élèves d'expliquer leur choix. Veillez à interroger différents enfants chaque fois.

4. Notez si l'un des enfants commence à s'énerver ou qu'il a une réaction émotionnelle forte. Cela pourrait être le signe qu'il a besoin d'un accompagnement supplémentaire.

5. Lisez les scénarios suivants :

   - Votre plat préféré est servi pour le dîner.
   - Votre ami vous prend votre jouet préféré.
   - Vous entendez des bruits dehors pendant que vous dormez.
   - Votre meilleur ami déménage, et vous n'irez plus à l'école et vous ne jouerez plus ensemble.
   - Vous obtenez une très bonne note à un contrôle.
   - Quelqu'un que vous n'avez pas vu depuis longtemps est chez vous lorsque vous rentrez de l'école.
   - Votre mère vous fait un gros câlin lorsque vous rentrez chez vous.

6. Demandez aux enfants de se rasseoir. Rappelez-leur que chaque personne ressent les choses différemment dans chaque situation, mais qu'ils peuvent prévoir (comme ils viennent de le faire) ce qu'ils vont probablement ressentir dans certaines situations.

7. Bien qu'ils ne puissent pas toujours prévoir leurs sentiments, il est bon de savoir lorsqu'ils le peuvent.

Recadrer les modèles de pensées négatifs

Évaluation : capacité à comprendre l'impact des schémas de pensées négatives et prévoir les sentiments **Matériel requis :** paperboard, papier et stylo | **Préparation requise :** (facultatif) Écrivez « Explications de pensée » sur des feuilles pour chaque groupe.| **Durée :** 15 minutes | **Composition :** individuel

1. Expliquez les instructions, et divisez ensuite les enfants en 4 groupes (ils peuvent également faire cette activité individuellement si vous souhaitez les évaluer individuellement).

2. Chaque groupe recevra des « pensées » qui correspondent à l'un des 4 schémas de pensées négatives.

3. Dans leurs groupes, ils devront faire les 3 choses suivantes. Notez cela sur un paperboard ou au tableau :

   - Déterminez de quel type de schéma de pensées négatives il s'agit (prendre les choses personnellement, rejeter la faute, surcharge négative, noir et blanc).
   - Expliquez pourquoi il s'agissait de ce type de schéma de pensées négatives.
   - En groupe, discutez et décidez comment **recadrer** la pensée pour mener à des résultats positifs.

4. Lisez ou distribuez (si les enfants savent lire) les explications des « pensées » suivantes.

CONSEIL > Ne donnez pas la réponse avant que les enfants aient répondu. Créez de nouvelles explications de « pensée » qui peuvent être plus pertinentes pour votre classe.

- Ma sœur est en colère à cause de ce qu'il y a à manger ce soir. Ça doit être ma faute, parce que j'ai aidé ma mère à préparer le repas.

  Réponse : prendre les choses personnellement.

- Mon camarade de classe n'a pas fait sa partie du projet, et nous n'avons donc pas eu une bonne note.

  Réponse : rejeter la faute.

- J'ai loupé un but pendant le match de football d'hier. Je suis trop mauvais au foot.

  Réponse : surcharge négative.

NOTATION

Enfants plus jeunes :

Répond aux attentes – A correctement identifié les schémas de pensées négatives.

Nécessite une amélioration – N'a pas correctement identifié les schémas de pensées négatives.

Enfants plus âgés :

1 = Insatisfaisant – N'a pas correctement identifié le schéma de pensées négatives, pourquoi il s'agissait de celui-là, et ne l'a pas recadré de manière appropriée.

2 = Nécessite une amélioration – A peut-être correctement identifié le schéma de pensées négatives, a tenté d'expliquer pourquoi il s'agissait de ce schéma, mais il était incorrect ou ne l'a pas recadré de manière appropriée.

3 = Répond aux attentes – A correctement identifié le schéma de pensées négatives, a tenté d'expliquer pourquoi il s'agissait de ce schéma, mais n'avait pas totalement raison et a tenté de le recadrer.

4 = Supérieur aux attentes – A correctement identifié le schéma de pensées négatives, a expliqué pourquoi il s'agissait de ce schéma, et a essayé de le recadrer de manière appropriée.

5 = Exceptionnel – A correctement identifié le schéma de pensées négatives, a expliqué pourquoi il s'agissait de ce schéma, a réussi à le recadrer pour un résultat positif.

- J'ai raté la balle en sport. C'est toujours moi le plus nul dans tout ce qu'on fait.

  Réponse : noir et blanc.

5. Distribuez du papier et des feutres/stylos à chaque enfant pour qu'ils puissent écrire ou dessiner les réponses aux interrogations suivantes :

   - Déterminez de quel type de schéma de pensées négatives il s'agit (prendre les choses personnellement, rejeter la faute, surcharge négative, noir et blanc).
   - Expliquez pourquoi il s'agissait de ce type de schéma de pensées négatives.
   - En groupe, discutez et décidez comment recadrer la pensée pour mener à des résultats positifs.

6. Rassemblez tous les enfants.

7. Animez une discussion sur la façon de prévoir et de gérer ses sentiments, en fonction de la compréhension des schémas de pensées négatives. Utilisez les questions suivantes pour guider la discussion :

   - Comment les schémas de pensées négatives affectent-ils nos vies et nos sentiments ?
   - Que pouvons-nous faire pour éviter les schémas de pensées négatives et avoir des pensées positives ?

Revoir les stratégies pour calmer ses émotions

Évaluation : revoir les stratégies pour reconnaître et calmer ses émotions
Matériel requis : papier, feutres, boîte à outils pour calmer ses sentiments (de la semaine 10, leçon 1), images des différents outils (de la semaine 10, leçon 1) | **Préparation requise :** préparez la boîte à outils pour calmer ses sentiments et les images des différents outils (de la semaine 10, leçon 1) | **Durée :**25 minutes | **Composition :** individuel, groupe entier

1. Demandez aux enfants d'écrire ou de dessiner les 4 stratégies d'apaisement qu'ils ont apprises, et qui sont dans leur boîte à outils pour calmer ses sentiments.

2. Ramassez ces dessins afin d'évaluer si les enfants savent nommer/dessiner les stratégies d'apaisement.

NOTATION

1 = Insatisfaisant – N'a pas su nommer une stratégie d'apaisement.
2 = Nécessite une amélioration – A su nommer une stratégie d'apaisement.
3 = Répond aux attentes – A su nommer 2 stratégies d'apaisement.
4 = Supérieur aux attentes – A su nommer 3 stratégies d'apaisement.
5 = Exceptionnel – A su nommer les 4 stratégies d'apaisement.

RESPIRATION PAR LE VENTRE

1. Montrez aux enfants l'image de la respiration par le ventre. Demandez aux enfants s'ils se souviennent de la fois où ils ont appris la respiration par le ventre (dans le module 2, pour concentrer l'attention).

2. Expliquez qu'ils vont revoir tous ensemble comment respirer par le ventre et s'entraîner.

3. **DITES >**
   - *Asseyez-vous bien droit, et mettez une main sur votre ventre et l'autre devant votre visage. Étirez vos doigts pour que votre main devant votre visage ressemble à une étoile. Chaque doigt sera comme une bougie.*
   - *Inspirez doucement pendant 4 secondes comme si vous sentiez une fleur. Retenez ensuite cette odeur dans votre nez pendant 2 secondes.*
   - *Expirez par la bouche pendant 4 secondes, comme pour souffler une bougie. Une fois que vous avez utilisé tout l'air, baissez un doigt. Vous avez soufflé la première bougie.*

4. Demandez aux enfants s'ils sentent leur ventre se gonfler contre leur main lorsqu'ils inspirent.

5. Montrez l'exemple pour les élèves avec votre main sur votre ventre.

6. Effectuez 5 inspirations et expirations avec les élèves afin qu'ils soufflent toutes les bougies (qui sont leurs doigts).

7. Expliquez que la respiration par le ventre n'est qu'une stratégie parmi d'autres qu'ils peuvent utiliser.

COMPTER JUSQU'À 5

1. Demandez si quelqu'un peut compter jusqu'à 5. Après l'exemple, demandez aux enfants de compter lentement jusqu'à 5, en effectuant une respiration entre chaque nombre.

2. Demandez aux enfants pourquoi ils pensent que compter jusqu'à 5 peut les aider à calmer les émotions.

3. Exemples de réponses : cela nous permet de quitter pendant quelques secondes ce qui provoque en nous des sentiments forts, cela nous force à respirer, cela nous permet de prendre du recul sur ce qui se passe et qui provoque en nous des sentiments forts.

4. Passez en revue les réponses des enfants : cela vous permet de quitter ce qui provoque en vous un sentiment fort. Cela vous permet également de respirer et de vous demander si cela vaut vraiment la peine de vous mettre dans un tel état.

5. Demandez-leur de penser à une occasion où ils pourraient utiliser la technique de « compter jusqu'à 5 ».

OBJET APAISANT

1. Expliquez que lorsque quelqu'un a des sentiments forts dans un espace confiné, il peut y avoir un objet dans la pièce pour l'aider à calmer ses sentiments. Donnez un exemple personnel : « Par exemple, lorsque je commence à ressentir du stress, je tiens un stylo froid. La matière lisse m'aide à me sentir calme. »

2. Demandez aux enfants de penser en silence à un objet de la salle de classe qui pourrait les aider à se calmer. Demandez-leur de regarder autour d'eux et de choisir un objet qui pourrait les aider à se calmer.

3. Si vous avez assez de place, invitez les enfants à marcher calmement vers leurs objets. Si votre classe est trop grande pour cela, demandez-leur de s'asseoir, de penser à leur objet, et d'en parler ensuite avec un partenaire. Dites aux enfants de se souvenir de leur objet apaisant dans la salle de classe pour que, lorsqu'ils commencent à avoir des sentiments forts, ils puissent aller le toucher.

FREDONNER UNE CHANSON

1. Expliquez que, parfois, nous pouvons ressentir des émotions fortes lorsque nous sommes seuls. Dans ce cas, ils peuvent utiliser une autre stratégie. Dites aux enfants que lorsqu'ils sont seuls et qu'ils ne veulent pas déranger les autres, chanter doucement ou fredonner une chanson peut être un bon moyen de se calmer.

2. Demandez aux enfants de penser à des chansons qui pourraient les aider à rester calmes.

3. Demandez à quelques enfants de dire quelle chanson ils chanteraient ou fredonneraient pour rester calmes. Si les autres enfants la connaissent, fredonnez-la ou chantez-la tous ensemble.

Associer des stratégies et des scénarios

NOTATION

1 = Insatisfaisant – N'a placé aucune stratégie de manière appropriée.

2 = Nécessite une amélioration – A placé une stratégie de manière appropriée.

3 = Répond aux attentes – A placé 2 stratégies de manière appropriée.

4 = Supérieur aux attentes – A placé 3 stratégies de manière appropriée.

5 = Exceptionnel – A placé les 4 stratégies de manière appropriée.

Évaluation : identifier et analyser quelle stratégie est appropriée et quand
Matériel requis : papier, feutres/crayons, images de quatre scénarios, bande adhésive
Préparation requise : préparez les quatre images de différents scénarios (de la semaine 10, leçon 3) | **Durée :** 15 minutes | **Composition :** individuel, groupe entier

1. Découpez des feuilles de papier en 4. Donnez à chaque enfant 4 petits morceaux de papier et un feutre ou un crayon de couleur.

2. Demandez aux enfants de dessiner une des stratégies pour calmer ses sentiments sur chacun des 4 morceaux de papier (respiration par le ventre, compter jusqu'à 5, objet apaisant, se parler à soi-même ou fredonner doucement). Prenez 5 minutes pour dessiner les différentes stratégies d'apaisement. Demandez-leur d'écrire leur nom au dos des dessins de stratégie.

3. Accrochez 4 images de différents scénarios. Ces scénarios peuvent être basés sur des situations quotidiennes stressantes que vos enfants peuvent vivre. Par exemple : se disputer avec ses frères et sœurs, avoir beaucoup de devoirs, se sentir seul, voir quelque chose d'effrayant.

4. Expliquez que vous avez accroché les images de 4 scénarios au cours desquels les enfants pourraient avoir besoin d'utiliser leurs stratégies pour calmer leurs sentiments. Présentez-leur les 4 scénarios (par exemple : se disputer avec ses frères et sœurs, avoir beaucoup de devoirs, se sentir seul, voir quelque chose d'effrayant). Demandez aux enfants d'aller vers chacun des scénarios et d'accrocher la stratégie d'apaisement qu'ils utiliseraient dans une telle situation.

5. Quand tous les enfants ont placé leurs stratégies, demandez-leur de se rasseoir.

6. Passez en revue les stratégies que les enfants ont apprises en utilisant la boîte à outils pour calmer ses sentiments. Demandez aux enfants d'expliquer pourquoi ils utiliseraient différentes stratégies en fonction des différentes situations.

PROGRAMMES QUOTIDIENS

Semaine 12

Compétences : habiletés sociales positives

Semaine 12, leçon 1

Que ressentent-ils ?

Compétences : habiletés sociales positives

Sujet : Identifier les sentiments des autres

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Que ressentent-ils ?
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Thermomètre aux émotions (30 minutes) p. 65 dans la banque d'activités d'ASÉ Fais rire la statue (30 minutes) p. 81 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Leçon d'ASÉ : Que ressentent-ils ?

Résumé de la leçon

Compétences : habiletés sociales positives | **Sujet :** Identifier les sentiments des autres | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes
Module : 4 | **Semaine :** 12 | **Leçon :** 1

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Nommer et reconnaître les sentiments des autres.
- Utiliser des indices physiques, verbaux et situationnels pour déterminer ce que les autres ressentent.

MATÉRIEL REQUIS

Aucune

PRÉPARATION REQUISE

Aucune

NOTE DE SENSIBILITÉ

Les enfants vont jouer à un jeu (Charades des émotions), et vont donc beaucoup s'amuser. Il est important de surveiller que les enfants n'associent pas de manière inappropriée une émotion à un autre enfant ou groupe d'enfants. Par exemple, les minorités ethniques, les filles ou les enfants qui pleurent facilement, peuvent être la risée des autres enfants et associés à un sentiment de « faiblesse ». Si cela arrive, il est important de mettre un terme à cela immédiatement, et de rappeler à la classe les règles créées pour assurer un « espace sûr ». Il est également important de comprendre que tout le monde « ressent » toutes les émotions à différents moments.

APERÇU DE LA LEÇON

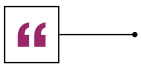
La leçon débute par l'intention du jour et une activité d'esprit présent. Les enfants discutent de la manière dont différents sentiments les font se sentir (activité « Sentiments » de la leçon 8.1). Le facilitateur anime une activité avec les enfants pour reconnaître les sentiments des autres et différentes stratégies pour y parvenir. Les enfants mettent en pratique ces sentiments en jouant aux « Charade des émotions ». Le facilitateur anime une discussion de conclusion sur la difficulté et les avantages de discerner les émotions des autres.

Étapes à suivre

Échauffement

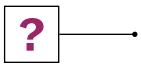
Activité : Esprit présent et révision | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** individuel, groupe entier

1. Demandez aux enfants de s'asseoir et de se tenir bien droit, afin de se préparer pour l'activité d'esprit présent.



2. **DITES >** *Aujourd'hui, l'intention du jour est :* ***je peux identifier les sentiments des autres****.*

3. Répétez lentement l'intention du jour.



4. **DEMANDEZ >** *Qu'est-ce que l'intention du jour signifie pour vous ?*

5. Laissez les enfants assis en silence entre 30 secondes et une minute, en fonction de leur capacité à rester tranquilles.

6. **DITES >** *Étirez votre dos au maximum, comme si vous vouliez toucher le ciel avec votre tête. Respirez calmement. Continuez de respirer doucement pendant une minute. Si vous le voulez, vous pouvez fermer les yeux et penser à l'intention du jour :* ***je peux identifier les sentiments des autres****.*

7. Ramenez calmement et doucement l'attention des enfants sur la leçon.

CONSEIL > Utilisez ces sentiments ou ceux culturellement adaptés que vous avez sélectionnés dans la leçon 8.1.

8. Demandez aux enfants comment ils se sentent lorsqu'ils sont heureux, tristes, effrayés, surpris, en colère et fiers.

   Exemples de réponses :
   - *Bonheur : sensation de légèreté, sourire, ouvert aux autres.*
   - *Tristesse : larmes, lèvres tremblantes, fatigués, sourcils froncés, impression que le cœur est lourd.*
   - *Peur : transpiration, cœur qui bat vite, muscles contractés, mouvement de recul ou désir de fuir.*
   - *Surprise : cœur qui bat vite, souffle court, yeux/bouche ouverts.*
   - *Colère : cœur qui bat vite, mâchoires/muscles contractés, sensation de chaleur dans la tête.*
   - *Fierté : sentiment que le cœur gonfle, calme, se tenir droit.*

9. Expliquez que ce qu'ils ressentent lors de certains sentiments peut les aider à comprendre comment d'autres personnes se sentent.

Présentation

Activité : Identifier les sentiments des autres | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Demandez aux enfants de comprendre et de discuter tous ensemble de la manière dont nous pouvons savoir ce que ressent quelqu'un d'autre, si nous savons déjà ce que cela fait lorsque nous ressentons différents sentiments.

   Exemple de réponse : ils ont peut-être les mêmes réactions physiques, nous pouvons chercher des indices dans leurs corps, leurs visages, le ton de leur voix et leur langage.

2. Expliquez que tout le monde ressent les choses un peu différemment, mais qu'il y a certains éléments auxquels on peut faire attention. Ils peuvent chercher des indices dans leurs corps, leurs visages, le ton de leur voix et leur langage.

3. Demandez à un volontaire de penser à un sentiment et de le présenter à la classe. Ensuite, toute la classe devra deviner ce que le volontaire ressent. Recommencez avec d'autres volontaires.

Pratique

Activité : Indices de situation, dans le corps et les paroles | **Durée :** 8 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Expliquez que 3 indices permettent de comprendre ce qu'une autre personne ressent.

2. Expliquez qu'il y a des indices dans la situation. Dites aux enfants (et écrivez sur le tableau) qu'ils devraient se demander « Que se passe-t-il et comment cela doit faire se sentir la personne ? ».

3. Expliquez qu'il y a des indices dans la position du corps et les expressions du visage de la personne. Dites aux enfants (et écrivez sur le tableau) qu'ils devraient se demander « Que représente la position de son corps ? Est-ce qu'il sourit ? Est-ce qu'il fronce les sourcils ? ».

4. Expliquez qu'il y a des indices dans ce que dit la personne et dans la manière dont elle le dit. Dites aux enfants (et écrivez sur le tableau) qu'ils devraient se demander « Quel ton utilise-t-il ? Et quels mots utilise-t-il ? ».

5. Passez en revue avec la classe les 3 indices qu'ils peuvent utiliser pour comprendre les sentiments de quelqu'un d'autre. Ils doivent se rappeler : situation, corps, mots.

6. Mimez 3 actions pour les 3 indices :

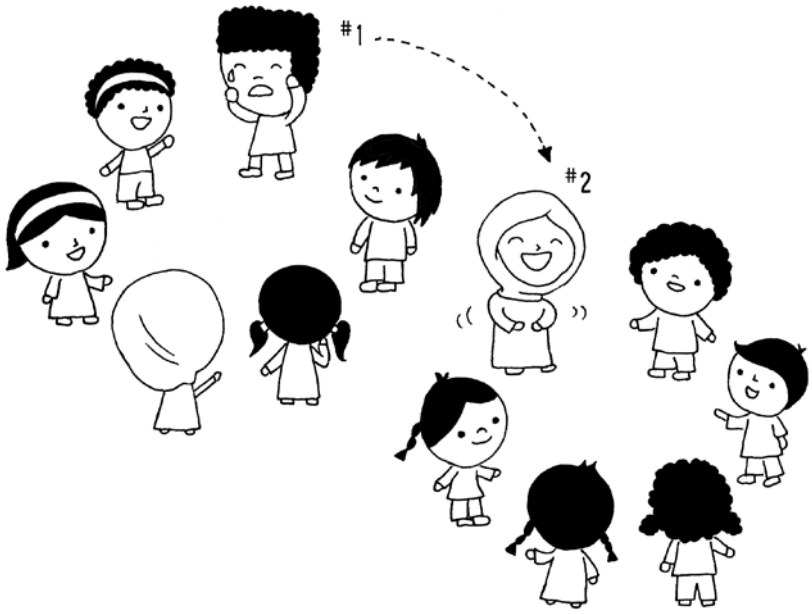
   - Situation : mimez le fait de regarder autour de vous de gauche à droite.
   - Corps : mimez le fait de regarder une personne de haut en bas.
   - Mots : mimez le fait d'écouter avec votre main portée à votre oreille.

7. Passez en revue les 3 indices pour identifier les sentiments de quelqu'un d'autre et mimez-les plusieurs fois avec la classe entière.

Application

Activité : Charades des émotions | **Durée :** 12 minutes | **Composition :** petits groupes

1. Expliquez les règles du jeu. Vous diviserez la classe en 2 groupes. Chaque membre des deux groupes aura 30 secondes pour mimer autant de sentiments auxquels il ou elle peut penser. Ses camarades doivent deviner quel sentiment il ou elle mime. Les équipes alterneront, afin qu'une personne de chaque groupe passe chacune son tour.



CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Parcourez la classe et assurez-vous que les enfants n'utilisent pas ces sentiments pour se moquer des autres, en associant une émotion négative à un enfant ou un groupe d'enfants. Si cela se produit, mettez-y un terme immédiatement, et expliquez que tout le monde ressent toutes ces émotions.*

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Dans certaines cultures, il peut ne pas être approprié de former des groupes mixtes. Séparez les enfants par sexe si nécessaire.*

2. Divisez la classe en 2 équipes. Réexpliquez les instructions si nécessaire et répondez aux questions. Jouez aussi longtemps que vous le pouvez.

3. Finissez le jeu en demandant aux enfants ce qu'ils ont ressenti en essayant de deviner les sentiments de leurs camarades de classe. Demandez-leur si c'était difficile, et si oui, pourquoi.

4. Expliquez qu'il peut être difficile de deviner les sentiments, mais que plus on observe la situation, le corps et les mots liés aux sentiments de l'autre personne, plus nos prédictions seront bonnes.

5. Passez en revue les émotions et mimez-les avec toute la classe pour observer la situation, le corps et les mots, afin d'identifier les sentiments de quelqu'un d'autre.

   - Situation : mimez le fait de regarder autour de vous de gauche à droite.
   - Corps : mimez le fait de regarder une personne de haut en bas.
   - Mots : mimez le fait d'écouter avec votre main portée à votre oreille.

6. Terminez le cours en revoyant l'intention du jour et ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Utilisez des indices situationnels, physiques et verbaux pour identifier comment quelqu'un se sent.

Activités d'ASÉ

1. Thermomètre aux émotions (30 minutes) p. 65 dans la banque d'activités d'ASÉ

2. Fais rire la statue (30 minutes) p. 81 dans la banque d'activités d'ASÉ

Semaine 12, leçon 2

Que ressentent-ils ?

Compétences : habiletés sociales positives

Sujet : Identifier les sentiments des autres

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Que ressentent-ils ?
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Dis quelque chose de gentil (30 minutes) p. 83 dans la banque d'activités d'ASÉ Chaîne-chaîne (30 minutes) p. 92 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Leçon d'ASÉ : Que ressentent-ils ?

Résumé de la leçon

Compétences : habiletés sociales positives | **Sujet :** Identifier les sentiments des autres | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes
Module : 4 | **Semaine :** 12 | **Leçon :** 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Nommer et reconnaître les sentiments des autres.
- Utiliser des indices physiques, verbaux et situationnels pour déterminer ce que les autres ressentent.
- Identifier les sentiments des personnages dans une histoire en fonction de la situation et de leur réaction.

MATÉRIEL REQUIS

- Livre d'histoire pour « Mona le singe »
- Papier et feutres

PRÉPARATION REQUISE

Créez un livre d'histoire pour « Mona le singe » (facultatif)

NOTE DE SENSIBILITÉ

L'histoire de Mona le singe traite des relations entre les membres d'une famille, et les enfants pourraient ainsi penser à leur propre famille. Certains enfants ont peut-être de bonnes relations avec les membres de leur famille, mais cela ne pourrait pas être le cas pour d'autres. Certains enfants peuvent avoir perdu un membre de leur famille. Gardez cela en tête, et répondez aux besoins des enfants s'ils montrent des signes de détresse.

APERÇU DE LA LEÇON

Le facilitateur communique l'intention du jour et anime une activité d'esprit présent. Le facilitateur lit ensuite l'histoire de Mona le singe, et pose des questions sur les différents sentiments que les personnages éprouvent dans l'histoire. Les enfants dessinent différentes scènes de l'histoire avant d'échanger leurs dessins avec un partenaire. Le facilitateur donne des devoirs aux enfants et revoit l'intention du jour

Étapes à suivre

Échauffement

Activité : Tout secouer | **Durée :** 3 minutes | **Composition :** individuel

1. Quand les enfants entrent dans la pièce, demandez-leur de se mettre en cercle au milieu de la pièce.

2. Communiquez aux enfants l'intention du jour : ***je peux identifier les sentiments des autres***.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant de votre groupe a un handicap moteur, vous devrez adapter cet exercice.*

3. Expliquez que vous allez secouer tout ce à quoi ils pensent ou ce qui les pèse. Lorsque vous annoncez chacune des parties du corps à secouer, faites-le, et encouragez les enfants à faire de même.

4. **DITES >**
   - *D'abord, secouons les bras. Secouez vos mains, vos poignets, vos bras et vos coudes, jusqu'aux épaules. Il faut que vous sentiez tout ce qui est dans votre esprit sortir par le bout de vos doigts.*
   - *À présent, secouons les jambes. Secouez vos pieds, chevilles, mollets, genoux et cuisses, jusqu'à vos hanches. Il faut que vous sentiez votre trajet à l'école sortir par vos orteils.*
   - *À présent, secouons tout notre corps. Secouez vos bras, vos jambes, votre tête, vos hanches. Secouez tout votre corps et débarrassez-vous de tout.*
   - *Et maintenant, restez immobiles. Tenez-vous droit comme un arbre. Gardez votre corps entièrement immobile. Redressez le sommet de votre tête, comme des feuilles cherchant le soleil. Redressez-vous encore un peu.*

ADAPTATION > S'il n'y a pas d'arbres dans votre région, choisissez une autre analogie que les enfants peuvent comprendre. Par exemple : essayez de vous étirer pour que le sommet de votre tête touche le ciel, étirez-vous comme une girafe qui va chercher de la nourriture.

5. Demandez à tous les enfants de s'asseoir au centre de la classe pour écouter une histoire.

Présentation

Activité : L'heure de l'histoire : Mona le singe | **Durée :** 17 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Demandez aux enfants de s'asseoir en cercle pour écouter une histoire. Mimez l'histoire au fur et à mesure que vous la racontez.

2. Commencez l'histoire. Expliquez que vous allez leur raconter une histoire au sujet de Mona le singe :

Mona le singe fut un matin réveillée par un gros « boum ! ». Elle sauta de son lit, son cœur battant à toute vitesse. Ses yeux étaient grand ouverts.

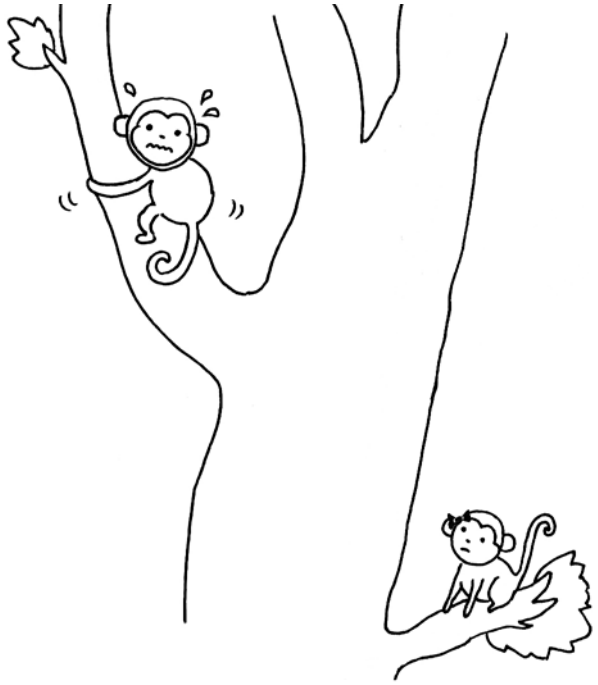
3. Demandez aux enfants comment ils pensent que Mona se sent.

   Réponse : surprise.

4. Invitez les enfants à montrer à quoi ressemble la surprise.

5. Continuez l'histoire :

   Mona était surprise. Elle ne s'attendait pas à entendre un tel bruit.
   Elle regarda partout autour d'elle. Sa maman et son papa singes n'étaient pas là. Mona ne vit que son petit frère, Babou, tremblant sur sa branche favorite.
   Mona pouvait voir que Babou transpirait et claquait des dents. Il avait lui aussi peur du bruit.



6. Demandez aux enfants comment ils pensent que Babou se sent.

   Réponse : effrayé.

7. Invitez les enfants à montrer à quoi ressemble la peur.

8. Continuez l'histoire :

   Babou était effrayé. Il entendit des feuilles bruire au sommet de l'arbre. Mona lui demanda de redescendre. Il refusa parce qu'il avait trop peur. Mona savait ce qu'elle avait à faire. Elle grimpa alors rapidement à l'arbre, fit un gros câlin à Babou, et s'assura qu'il allait bien. Ensuite, elle le prit sur son dos et l'emmena en sécurité. Mona se sentit très mature et forte. Elle sourit et eut l'impression de grandir.

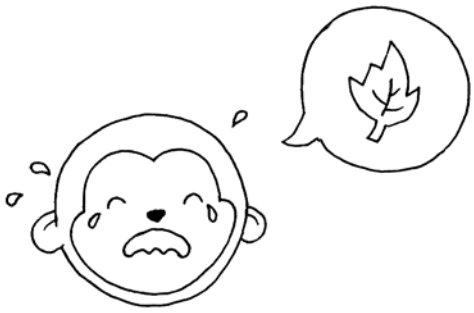
9. Demandez aux enfants comment ils pensent que Mona se sent.

   Réponse : fière.

10. Invitez les enfants à montrer à quoi ressemble la fierté.

11. Continuez l'histoire :

    Mona commençait à s'éloigner de l'arbre, avec Babou sur son dos, lorsqu'elle entendit Babou commencer à pleurer. Il dit alors à Mona qu'il avait oublié sa feuille préférée. Sa lèvre tremblait, et ses pleurs s'intensifiaient.



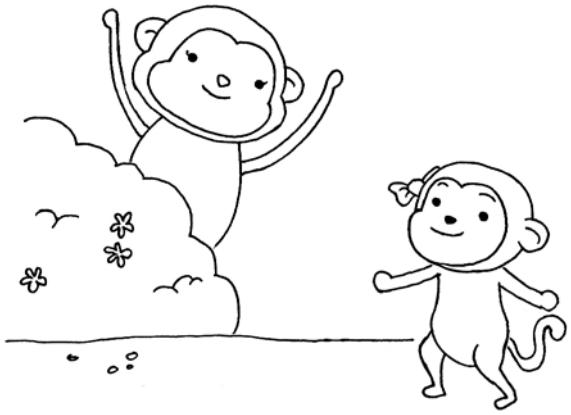
12. Demandez aux enfants comment ils pensent que Babou se sent.

Réponse : triste.

13. Invitez les enfants à montrer à quoi ressemble la tristesse.

14. Continuez l'histoire :

Babou était triste. Cependant, les choses commencèrent à changer très vite pour Babou et Mona. Alors que Mona courait de plus en plus vite pour s'éloigner de la maison, ils entendirent un bruissement dans les buissons. Leur maman sortit des buissons. Elle sourit, son cœur bondit de joie, elle se sentit légère comme l'air et ouvrit les bras.



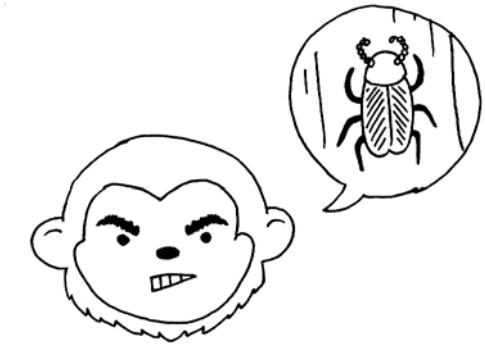
15. Demandez aux enfants comment ils pensent que la maman se sent.

Réponse : heureuse.

16. Invitez les enfants à montrer à quoi ressemble le bonheur.

17. Continuez l'histoire :

Leur maman était tellement contente de voir ses enfants. Ils se réunirent et se firent un gros câlin. Babou et Mona étaient également heureux. Leur papa sortit des buissons, les mâchoires serrées et le visage devenant tout rouge. Il avait l'impression que son sang bouillait. Il dit à sa famille que de gros insectes s'étaient installés dans leur arbre préféré.



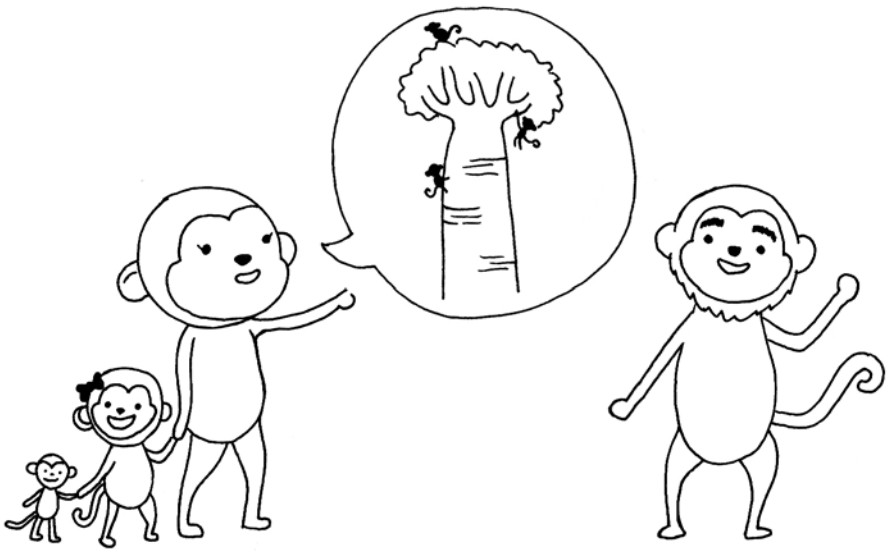
18. Demandez aux enfants comment ils pensent que le papa se sent.

Réponse : en colère.

19. Invitez les enfants à montrer à quoi ressemble la colère.

20. Continuez l'histoire :

Le papa était en colère. Il y avait de gros insectes dans l'arbre que sa famille aimait. Cependant, la maman rappela au papa qu'il y avait un autre arbre qu'ils aimaient non loin de là. Cet arbre avait beaucoup de feuilles, et d'autres singes vivaient à proximité avec qui Mona et Babou auraient pu jouer. Le papa accepta qu'ils dussent aller là-bas. Ils étaient tous heureux.



Pratique

Activité : Dessiner les émotions des autres | **Durée :** 7 minutes | **Composition :** individuel

1. Distribuez des feuilles et des feutres.

2. Invitez chaque enfant à dessiner l'une des scènes de l'histoire, lorsque l'un des personnages a un sentiment. Demandez aux enfants de dresser une liste des personnages, ce qu'ils ont ressenti, pourquoi ils ont ressenti cette émotion et comment ils l'ont exprimée. Écrivez toutes leurs réponses au tableau ou sur le paperboard.

   - Surprise – Mona : elle a été réveillée par un bruit sourd/a les yeux grand ouverts.
   - Peur – Babou : il a entendu un gros bruit/transpirait et tremblait contre l'arbre.
   - Fierté – Mona : elle a sauvé Babou de l'arbre/elle a souri, s'est sentie grande et mature.
   - Tristesse – Babou : il a perdu sa feuille préférée/il a pleuré.
   - Bonheur – La maman : elle a vu ses enfants/elle a souri, son cœur s'est empli de joie, ses bras se sont ouverts.
   - Colère – Le papa : il y avait de gros insectes dans l'arbre que sa famille aime/mâchoires serrées et visage rouge.
   - Bonheur – Tout le monde : ils ont trouvé un autre arbre où jouer.

3. Lorsque les enfants ont fini de dessiner, demandez-leur d'en discuter avec un partenaire.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ >
Si un enfant ne peut pas dessiner en raison d'un handicap, utilisez le « système de partenaire », et mettez-le en binôme avec un autre enfant qui peut dessiner avec lui.

Application

Activité : Devoirs et conclusion | **Durée :** 3 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Demandez à chaque enfant de noter les sentiments d'une autre personne dans une situation. Pour le prochain cours, ils devront être prêts à discuter de ces sentiments, en indiquant s'ils étaient identiques ou différents de ceux qu'ils avaient ressentis dans la même situation.

2. Passez en revue l'intention du jour : ***je peux identifier les sentiments des autres***.

Activités d'ASÉ

1. Dis quelque chose de gentil (30 minutes) p. 83 dans la banque d'activités d'ASÉ
2. Chaîne-chaîne (30 minutes) p. 92 dans la banque d'activités d'ASÉ

Semaine 12, leçon 3

Que ressentent-ils ?

Compétences : habiletés sociales positives

Sujet : Identifier les sentiments des autres

Plan de session d'ASÉ : 2 heures

1	**Ouverture du parachute**	15 minutes	Page 17
2	**Leçon d'ASÉ**	30 minutes	Que ressentent-ils ?
3	**Activités d'ASÉ**	1 heure	Art dans la nature (40 minutes) p. 85 dans la banque d'activités d'ASÉ Tape au ballon (20 minutes) p. 79 dans la banque d'activités d'ASÉ
4	**Fermeture du parachute**	15 minutes	Page 18

Leçon d'ASÉ : Que ressentent-ils ?

Résumé de la leçon

Compétences : habiletés sociales positives | **Sujet :** Identifier les sentiments des autres | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Durée :** 30 minutes
Module : 4 | **Semaine :** 12 | **Leçon :** 3

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les enfants devraient être capables de :

- Nommer et identifier les sentiments des autres.
- Utiliser des indices physiques, verbaux et situationnels pour déterminer ce que les autres ressentent.
- Comprendre que différentes personnes peuvent avoir différents sentiments dans la même situation.

MATÉRIEL REQUIS

- Stylos/Feutres
- Cartes de « loto des sentiments » pour tous les enfants

PRÉPARATION REQUISE

Créez un document « Loto des sentiments » pour tous les enfants (cela peut inclure des visages ou juste des mots en fonction des capacités des enfants)

« Loto des sentiments »	
Bonheur	Surprise
Tristesse	Colère
Peur	Fierté

NOTE DE SENSIBILITÉ

- Les enfants vont jouer à un jeu (« Loto des sentiments ») et vont donc beaucoup s'amuser. Il est important de surveiller que les enfants ne se moquent pas les uns des autres, s'ils ont différents sentiments au sujet du même scénario.
- Certains scénarios de l'activité « Loto des sentiments » peuvent réveiller chez les enfants des souvenirs d'événements traumatisants, des sentiments de perte, etc. Parlez à ces enfants pendant ou après la classe en fonction du type de leur réaction. Vous devrez répondre à leurs besoins en perturbant au minimum le cours, tout en vous assurant de connaître les orientations appropriées au préalable. Vous pouvez également parler à votre responsable d'EBA avant le cours pour lui faire savoir que des élèves auront peut-être besoin de soutien et d'attention.

APERÇU DE LA LEÇON

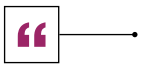
La leçon débute par l'intention du jour et une activité d'esprit présent. L'enfant passe en revue les indices pour prévoir les sentiments des autres. Les enfants jouent ensuite au « Loto des sentiments », au cours duquel ils réagiront à différents scénarios et trouveront un partenaire qui a une réaction différente de la leur. Le facilitateur finit le cours par une discussion sur les réactions similaires et différentes que les enfants ont eues pendant le jeu, et passe en revue l'intention du jour.

Étapes à suivre

Échauffement

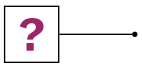
Activité : Esprit présent | **Durée :** 3 minutes | **Composition :** individuel

1. Demandez aux enfants de s'asseoir et de se tenir bien droit, afin de se préparer pour l'activité d'esprit présent.



2. **DITES >** *Aujourd'hui, l'intention du jour est :* ***nous avons tous des sentiments différents****.*

3. Répétez lentement l'intention du jour.



4. **DEMANDEZ >** *Qu'est-ce que l'intention du jour signifie pour vous ?*

5. Laissez les enfants assis en silence entre 30 secondes et une minute, en fonction de leur capacité à rester tranquilles.

6. **DITES >** *Étirez votre dos au maximum, comme si vous vouliez toucher le ciel avec votre tête. Respirez calmement. Continuez de respirer doucement pendant une minute. Si vous le voulez, vous pouvez fermer les yeux et penser à l'intention du jour :* ***nous avons tous des sentiments différents****.*

7. Ramenez calmement l'attention des enfants sur la leçon.

Présentation

Activité : Revoir des indices pour prévoir les sentiments des autres | **Durée :** 5 minutes | **Composition :** binômes, groupe entier

1. Demandez aux enfants s'ils se souviennent de leurs devoirs. Chaque enfant devait noter les sentiments d'une autre personne dans une situation. Ils devaient également être prêts à discuter de ces sentiments, et notamment s'ils étaient identiques ou différents de ceux qu'ils avaient ressentis dans la même situation.

2. Demandez aux enfants de se retourner vers leur voisin(e) pour discuter de la situation, lorsqu'ils ont eu un sentiment différent. Laissez une minute à chaque partenaire pour présenter sa situation et les différents sentiments.

3. Après environ 2 minutes, rassemblez tout le monde, et invitez quelques enfants à présenter leur situation et les différents sentiments.

4. Terminez cette discussion en revoyant que dans beaucoup de situations, il peut y avoir plus d'une réaction et plus d'un sentiment.

Pratique

Activité : Loto des sentiments| **Durée :** 15 minutes | **Composition :** groupe entier, binômes

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Rappelez eux enfants qu'ils sont dans un espace sûr, et qu'ils peuvent ressentir des choses différentes dans une même situation. Il est important d'accepter les sentiments des autres au sujet d'une même situation.*

1. Expliquez qu'ils vont jouer au « loto des sentiments ». Chaque enfant recevra une carte du « loto des sentiments » qu'il devra remplir.

2. Expliquez les règles avant de distribuer les cartes de loto.

3. Vous lirez différents exemples de situations qui pourraient arriver aux enfants dans la vie réelle. Les enfants auront 30 secondes pour réfléchir à la manière dont ils se sentiraient dans chaque situation. Ensuite, ils devront trouver quelqu'un qui a une réaction émotionnelle différente de la leur dans la situation.

   - Passez en revue les règles de la classe ici, et rappelez-leur que les sentiments de tout le monde sont acceptés. Ce qui est amusant dans ce jeu, c'est de découvrir que chacun a un sentiment différent, afin d'apprendre les uns des autres.

4. Cette personne écrira son nom, ou dessinera son portrait, sur la carte « Loto des sentiments » sous le sentiment qu'il aurait dans cette situation.

ADAPTATION > ADAPTEZ ces scénarios en fonction de la communauté avec laquelle vous travaillez. Prenez en compte les expériences vécues par vos enfants, et n'utilisez pas de scénario dans les jeux ou les activités trop similaire à un événement qui leur est arrivé.

5. Après avoir écrit son prénom sur la carte, chaque enfant expliquera à son partenaire pourquoi il a ressenti cela. Le but est d'essayer de comprendre pourquoi ils ressentent les choses différemment dans la même situation. La première personne à remplir entièrement sa carte de loto a gagné. Lorsque quelqu'un remplit entièrement sa carte, il doit dire « Bingo ! » pour que tout le monde entende.

6. Distribuez les cartes du loto des sentiments aux enfants, ainsi qu'un stylo ou un feutre.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Dans tous les scénarios, il est important de prendre en considération les expériences des enfants et de ne pas utiliser d'exemples qui pourraient provoquer des émotions négatives. Par exemple, si vous savez qu'un enfant a un frère qui fait du commerce illégal au marché, n'utilisez pas le scénario 2.*

7. Présentez les scénarios un par un. Après chaque scénario, demandez aux enfants de penser à la manière dont ils se sentent, et de trouver ensuite quelqu'un qui ressent les choses différemment d'eux et de noter leur nom sur leur carte de loto des sentiments.

SCÉNARIO 1
Vous arrivez en retard à l'école un matin.
Votre professeur vous dit que vous ne pouvez pas assister aux cours et que vous devez rentrer chez vous.

SCÉNARIO 2
Votre grand frère travaille au marché la journée au lieu d'aller à l'école. Un jour, il revient à la maison avec beaucoup d'argent, mais il ne veut pas vous dire comment il l'a obtenu.

SCÉNARIO 3
Avec votre meilleur ami, vous sortez jouer un jour et vous découvrez un objet vraiment intéressant que vous n'avez jamais vu auparavant.

SCÉNARIO 4
Il fait nuit et vous devez rentrer du marché tout seul.

SCÉNARIO 5
Vous avez obtenu la meilleure note au dernier contrôle.

SCÉNARIO 6
Lorsque vous rentrez de l'école, votre mère a préparé votre plat préféré.

SCÉNARIO 7
Sur la route du marché, vous courez, sautez et jouez. Et, d'un coup, vous apercevez un gros serpent sur votre chemin.

SCÉNARIO 8
Vous passez toute la journée à jouer avec vos amis, vos frères et sœurs.

8. Quand quelqu'un a gagné, vérifiez sa carte. Invitez les enfants à s'applaudir parce qu'ils ont bien joué, et à retourner à leurs places.

Application

Activité : Discussion et révision | **Durée :** 8 minutes | **Composition :** groupe entier

1. Animez une discussion basée sur les questions suivantes :
   - Avez-vous été surpris d'apprendre que différentes personnes avaient différents sentiments en réaction au même scénario ?
   - Comment avez-vous compris comme l'autre personne se sentait ?
   - Était-ce difficile pour vous de comprendre les sentiments de l'autre personne ?

2. Demandez aux enfants s'ils se souviennent des 3 indices utilisés pour identifier les sentiments des autres :

   Réponse : situation, corps, mots.

3. En classe entière, mimez les actions en fonction de leurs réponses :

   - Situation : mimez le fait de regarder autour de vous de gauche à droite.
   - Corps : mimez le fait de regarder une personne de haut en bas.
   - Mots : mimez le fait d'écouter avec votre main portée à votre oreille.

4. Expliquez aux enfants que même lorsqu'on utilise ces indices, tout le monde n'a pas forcément la même réaction émotionnelle à la même situation. Expliquez qu'ils peuvent utiliser ces indices, mais qu'il peut y avoir plusieurs réactions à une même situation.

5. Passez en revue l'intention du jour, **nous avons tous des sentiments différents**, et tout ce qu'ils ont appris cette semaine.

Activités d'ASÉ

1. Art dans la nature (40 minutes) p. 85 dans la banque d'activités d'ASÉ

2. Tape au ballon (20 minutes) p. 79 dans la banque d'activités d'ASÉ

PLANS HEBDOMADAIRES

Semaine 13

Compétences : habiletés sociales positives

Leçon 1

Compétences : habiletés sociales positives | **Sujet :** Comprendre les sentiments des autres | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre l'importance de comprendre les sentiments des autres.
- Démontrer que différentes personnes peuvent avoir différents sentiments dans la même situation.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent, et fixez une intention journalière sur le fait d'être conscient des sentiments des autres.

PRÉSENTATION (10 MINUTES)

- Présenter et aborder le concept de compréhension des sentiments des autres. Maintenant qu'ils ont appris à identifier les sentiments des autres (semaine 12), ils peuvent commencer à comprendre l'importance de comprendre pourquoi une personne ressent les choses d'une telle manière.
- Présentez à la classe les cartes de sentiments (semaine 8) qui montrent les expressions, ou mimez les différents sentiments avec votre corps et votre visage. Demandez aux enfants de deviner le sentiment, et suggérez ensuite pourquoi quelqu'un pourrait se sentir de cette manière.

PRATIQUE (15 MINUTES)

Racontez une histoire ou lisez un livre. Chaque fois qu'un personnage montre un sentiment, demandez aux enfants ce que ressent ce personnage et pourquoi il peut se sentir de cette manière.

APPLICATION (2 MINUTES)

Passez en revue ce que les enfants ont appris et l'intention du jour.

Leçon 2

Compétences : habiletés sociales positives | **Sujet :** Comprendre les sentiments des autres | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre l'importance de comprendre les sentiments des autres.
- Comprendre que différentes personnes peuvent avoir différents sentiments dans la même situation.
- Démontrer la capacité de poser des questions sur les sentiments d'un proche et de les comprendre.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour portant sur l'acceptation de différents sentiments.

PRÉSENTATION (10 MINUTES)

- Décrivez des situations qui sont courantes pour vos enfants.
- Demandez aux enfants de réfléchir à ce qu'ils ressentiraient dans chaque situation.

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ *> Lorsque vous décrivez les scénarios, il est important de prendre en compte les expériences des enfants et de ne pas utiliser d'exemples susceptibles de provoquer des émotions négatives.*

- Demandez-leur ensuite de trouver quelqu'un qui a un sentiment différent du leur.

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ *> Rappelez aux enfants qu'ils se trouvent dans un espace sûr, et qu'il est normal que les autres aient des sentiments différents. Faites attention à la manière dont les groupes mixtes de garçons/filles se traitent les uns les autres.*

- Demandez aux enfants de s'entraîner à poser des questions sur les sentiments des autres et d'essayer de les comprendre, par exemple : « Comment te sens-tu ? », « Pourquoi te sens-tu ainsi ? », etc.
- Après chaque tour, rassemblez toute la classe.
- Chaque enfant doit alors présenter les sentiments de son partenaire et la raison pour laquelle il les ressent.
- Continuez tant que les enfants sont intéressés ou jusqu'à ce que vous soyez à court de temps.

PRATIQUE (15 MINUTES)

- Par petits groupes, les enfants doivent créer et jouer un sketch basé sur une seule émotion.
- Après chaque présentation, demandez aux enfants ce qu'ils ressentiraient s'ils se trouvaient dans cette situation. Demandez-leur comment ils souhaiteraient que les autres réagissent.

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ *> Soutenez les exemples des enfants, et veillez à ce que les enfants se traitent les uns les autres avec respect.*

APPLICATION (2 MINUTES)

Passez en revue ce que les enfants ont appris et l'intention du jour.

Leçon 3

Compétences : habiletés sociales positives | **Sujet :** Comprendre les sentiments des autres | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Démontrer la capacité de poser des questions sur les sentiments d'un proche et de les comprendre.
- Démontrer une connaissance de l'impact de ses propres actions sur les sentiments des autres.
- Prédire comment les autres pourraient se sentir à la suite de ses actions ou de celles de quelqu'un d'autre.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour portant sur la manière dont leurs actions peuvent affecter les sentiments des autres.

PRÉSENTATION (10 MINUTES)

- Animez une discussion avec les enfants pour savoir comment leurs actions affectent les autres, et comment leurs actions peuvent affecter les sentiments de quelqu'un d'autre.
- Demandez aux enfants de penser à quelque chose qui s'est produit cette semaine lorsqu'ils ont eu une réaction émotionnelle suite aux actions de quelqu'un d'autre. Ensuite, demandez-leur de former des binômes, et de s'entraîner à poser des questions pour comprendre comment se sentait leur partenaire, et également pour comprendre comment les actions de cette personne ont affecté leurs propres sentiments.

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Vous devrez peut-être former vous-même les binômes s'il y a des problèmes d'inégalités au sein de groupes d'enfants de sexes et/ou d'origines ethniques différents. Intervenez immédiatement si certains enfants se remémorent un événement qui les a vraiment bouleversés.*

PRATIQUE (14 MINUTES)

- Passer le sentiment : Demandez à tous les enfants de former un cercle avec une balle. Un enfant dira « Quand je... » et finira la phrase, puis passera la balle à un autre enfant qui dira « Je ressens... » et finira la phrase. Par exemple, vous dites « Quand je prends ton jouet », l'enfant suivant dit « Je ressens de la colère ».

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas effectuer ce jeu en raison d'un handicap, adaptez-le en conséquence. Par exemple, en cas de handicap physique, les enfants peuvent s'interpeller verbalement.*

- Continuez à faire tourner la balle jusqu'à ce que tous les enfants aient dit une cause et un sentiment.

APPLICATION (3 MINUTES)

- Animez une discussion de révision sur la manière dont chacune de leurs actions dans le jeu peut affecter les sentiments des autres.
- Passez en revue et résumez ce que les enfants ont appris durant la semaine 13.

PLANS HEBDOMADAIRES

Semaine 14

Compétences : habiletés sociales positives

Leçon 1

Compétences : habiletés sociales positives | **Sujet :** Réagir aux sentiments des autres | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Réagir aux sentiments et au point de vue des autres personnes selon leurs expressions faciales et gestes.
- Comprendre le concept d'empathie.
- Démontrer un comportement empathique approprié.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative à l'empathie.

PRÉSENTATION (10 MINUTES)

- Demandez aux enfants s'ils connaissent la notion d'empathie, puis définissez-la. Il s'agit de la capacité de comprendre les sentiments des autres et de se mettre à leur place.
- Présentez les 4 sens de l'empathie en associant des gestes à chacun d'entre eux :
  - Yeux/Vue – Voir comment ils réagissent physiquement.
  - Oreilles/Ouïe – Écouter ce qu'ils disent.
  - Mains/Toucher – Si cela est approprié, faire un câlin ou tapoter dans le dos quelqu'un.
  - Bouche/Parler – Prononcer des paroles gentilles et encourageantes.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ *> Si un enfant de votre groupe est handicapé, il n'est pas nécessaire d'adapter cette activité. Vous devez indiquer que tous les enfants ne possèdent pas forcément les 4 sens, mais que nous n'avons pas besoin des 4 sens pour faire preuve d'empathie.*

- Demandez aux enfants d'expliquer comment ils peuvent utiliser chacun de leurs sens pour faire preuve d'empathie.

PRATIQUE (12 MINUTES)

- Demandez aux enfants de dessiner ou d'écrire une situation et la manière dont ils utiliseraient chacun des 4 sens de l'empathie dans cette situation.
- Par exemple : si quelqu'un est triste parce que son jouet favori a été cassé, je pourrais **regarder** (voir que la personne pleure) ; **écouter** (entendre que la personne dit qu'elle ne veut rien faire d'autre que de rester assise dans son coin) ; **toucher** (la serrer dans mes bras) ; **parler** (dire que je suis désolé pour son jouet et suggérer de jouer avec quelque chose d'autre qu'il aime).

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas dessiner en raison d'un handicap, utilisez le « système de partenaire », et mettez-le en binôme avec un autre enfant qui peut dessiner avec lui.*

- Par binômes ou par petits groupes, les enfants échangent sur la manière dont ils utiliseraient les 4 sens de l'empathie.

APPLICATION (5 MINUTES)

- En classe entière, répétez les gestes associés aux 4 sens de l'empathie
- Passez en revue ce que les enfants ont appris et l'intention du jour.

Leçon 2

Compétences : habiletés sociales positives | **Sujet :** Réagir aux sentiments des autres | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre que différentes personnes ont différents points de vue.
- Démontrer la capacité de se mettre à la place de quelqu'un d'autre.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour sur le fait de se mettre à la place de quelqu'un d'autre.

PRÉSENTATION (10 MINUTES)

- Définissez le concept de « point de vue/ perspective » : comprendre le point de vue des autres, basé sur leurs pensées et leurs sentiments.
- Les enfants se retournent vers leur voisin(e) et discutent d'un événement qui leur est arrivé durant la semaine précédente et qui a suscité un sentiment intense, soit agréable soit désagréable. Les partenaires doivent s'entraîner à adopter le point de vue de leur partenaire qui s'exprime, et à utiliser les 4 sens de l'empathie.

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Vous devrez peut-être former vous-même les binômes s'il y a des problèmes d'inégalités au sein de groupes d'enfants de sexes et/ou d'origines ethniques différents. Intervenez immédiatement si certains enfants se remémorent un événement qui les a vraiment bouleversés.*

PRATIQUE (15 MINUTES)

- Racontez l'histoire d'une situation commune à 2 personnages, où tous deux ne sont pas d'accord mais pensent avoir raison. Par exemple :

  Fred la grenouille et Betty la lapine jouaient dans les bois. Fred la grenouille sautillait quand Betty la lapine lui dit de s'arrêter et de rester sur place. Il se tenait au sommet d'une grosse pépite d'or. Ils se trouvaient juste à côté de la maison de Mme Léonora, la lionne. Fred la grenouille pensait que Mme Léonora la lionne n'avait pas d'or, et qu'il devait donc s'agir de quelque chose de magique. Betty la lapine pensait que cet or devait appartenir à Mme Léonora la lionne, car elle l'avait vue avec une pierre similaire la semaine précédente.

- Demandez aux enfants de discuter par deux de ce qu'ils devraient faire. Un enfant jouera le rôle de Fred la grenouille, et l'autre le rôle de Betty la lapine. Ensuite, demandez-leur de changer de rôle et d'avoir la même discussion.
- Rassemblez à nouveau la classe, et demandez aux binômes de partager leurs réflexions et la décision qu'ils ont fini par prendre.
- Animez une discussion sur ce qu'ils ont ressenti lorsqu'ils ont joué les deux rôles, en adoptant le point de vue de chacun.

APPLICATION (2 MINUTES)

Passez en revue ce que les enfants ont appris et l'intention du jour.

Leçon 3

Compétences : habiletés sociales positives | **Sujet :** Réagir aux sentiments des autres | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Déterminer des réactions respectueuses face à différents scénarios.
- Démontrer du respect pour ce qui appartient aux autres.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative à l'empathie.

PRÉSENTATION (5 MINUTES)

- Animez une discussion avec la classe sur la signification du respect d'autrui et de ce qui lui appartient. Reliez cette discussion à la notion d'empathie.
- Respect : reconnaître la valeur d'une autre personne, de ses pensées et de ce qui lui appartient, y compris comprendre ce qui lui appartient et la manière dont elle souhaite être traitée.
- Les enfants donnent des exemples de situations où quelqu'un ne leur a pas répondu avec respect ou n'a pas respecté leurs affaires, et ce qu'ils ont ressenti.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ *> Dans certains cas, des enfants pourraient ne pas se sentir respectés au sein de leur communauté en raison de leur origine ethnique, de leur sexe ou de leur statut (personnes déplacées, réfugiés). Ceci peut s'avérer compliqué avec un groupe mixte au sein de l'EBA, qui est susceptible de contenir des enfants provenant de tous les groupes. Si tel est le cas, limitez l'activité au fait de faire preuve de respect pour les autres au sein de l'EBA. Vous pourrez ainsi mieux contrôler la manière dont les enfants se traitent les uns les autres.*

PRATIQUE (17 MINUTES)

- En petits groupes, les enfants créent puis présentent des petits sketchs où un personnage a l'un des sentiments désagréables (peur, tristesse, colère) et un autre doit réagir avec respect afin de faire en sorte que la situation soit la meilleure possible, et de respecter l'autre enfant et ce qui lui appartient.
- Après chaque sketch, le reste de la classe commente la qualité des réactions (respectueuses ou non). Veillez à ce que les enfants formulent leurs impressions d'une manière qui ne soit pas blessante pour les autres.

APPLICATION (5 MINUTES)

Passez en revue ce que les enfants ont appris au cours de la semaine et l'intention du jour.

RÉVISION ET ÉVALUATION

Semaine 15

Compétences : régulation des émotions, fortification mentale, habiletés sociales positives

Résumé de l'évaluation

Compétences : régulation des émotions, fortification mentale, habiletés sociales positives | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Module :** 4

Toutes les leçons devraient commencer par une activité d'esprit présent qui a déjà été effectuée (au cours des semaines 2 à 14).

Les semaines d'évaluation sont différentes des semaines d'instruction. Les facilitateurs doivent sélectionner différentes activités de révision et d'évaluation parmi celles ci-dessous. Ils peuvent également revoir les activités des modules précédents pour lesquelles les enfants ont des difficultés à atteindre les objectifs d'apprentissage.

Créez et gardez une feuille de suivi (voir l'exemple page 162) pour chaque enfant. Pour chaque activité d'évaluation, notez la performance de l'enfant selon l'échelle fournie. Quelques exemples :

- Échelle de 1 à 5 :
  1 = Insatisfaisant
  2 = Nécessite une amélioration
  3 = Répond aux attentes
  4 = Supérieur aux attentes
  5 = Exceptionnel

- Répond aux attentes/Nécessite une amélioration
- Autre échelle, telle que définie dans l'activité

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Nommer et reconnaître les sentiments des autres.
- Utiliser des indices physiques, verbaux et situationnels pour déterminer ce que les autres ressentent.
- Identifier les sentiments des personnages dans une histoire en fonction de la situation et de leur réaction.
- Utiliser des indices physiques, verbaux et situationnels pour déterminer ce que les autres ressentent.
- Comprendre que différentes personnes peuvent avoir différents sentiments dans la même situation.
- Démontrer que différentes personnes peuvent avoir différents sentiments dans la même situation.
- Comprendre l'importance de comprendre les sentiments des autres.
- Démontrer la capacité de poser des questions sur les sentiments d'un proche et de les comprendre.
- Démontrer une connaissance de l'impact de ses propres actions sur les sentiments des autres.
- Prédire comment les autres pourraient se sentir à la suite de ses actions ou de celles d'autrui.

Activités d'évaluation

Charades des émotions

NOTATION

1 = Insatisfaisant – A nommé 0 sentiment correctement.

2 = Nécessite une amélioration – A nommé 1 sentiment.

3 = Répond aux attentes – A nommé la moitié des sentiments correctement.

4 = Supérieur aux attentes – A nommé la plupart des sentiments correctement.

5 = Exceptionnel – A rapidement nommé tous les sentiments observés.

Évaluation : déterminer les sentiments d'autrui | **Durée :** 15 minutes

1. Demandez à chaque membre de chaque équipe de mimer autant de sentiments auxquels il ou elle peut penser. Ses coéquipiers doivent deviner le sentiment représenté.

2. Finissez le jeu en demandant aux enfants ce qu'ils ont ressenti en essayant de deviner les sentiments de leurs camarades de classe. Demandez-leur si c'était difficile, et si oui, pourquoi.

3. Passez en revue les gestes, et mimez-les avec toute la classe afin d'observer les indices situationnels, physiques et verbaux permettant d'identifier les sentiments de quelqu'un d'autre.

   - Situation : mimez le fait de regarder autour de vous de gauche à droite.
   - Corps : mimez le fait de regarder une personne de haut en bas.
   - Mots : mimez le fait d'écouter avec votre main portée à votre oreille.

Loto des sentiments

NOTATION

Répond aux attentes – A su identifier les sentiments des autres.

Nécessite une amélioration – N'a pas su identifier les sentiments des autres.

Évaluation : identifier différents sentiments | **Durée :** 20 minutes

1. Nommez des situations susceptibles de se produire dans la réalité et qui pourraient provoquer différents sentiments (joie, tristesse, colère, peur, surprise, fierté, ou les sentiments adaptés que vous avez choisis).

2. Les enfants pensent à ce qu'ils ressentiraient dans cette situation et expriment ce sentiment (par exemple, en souriant s'ils sont heureux).

3. Les enfants doivent trouver quelqu'un qui ressent des sentiments différents des leurs et identifier ce qu'il ressent. Les enfants identifient le sentiment de leur partenaire sur la carte « Loto des sentiments » et remplissent cette case.

4. La première personne à remplir entièrement sa carte de loto a gagné. Lorsque quelqu'un remplit entièrement sa carte, il doit dire « Bingo ! » pour que tout le monde entende.

5. Une fois qu'un enfant a gagné le jeu, animez une discussion avec toute la classe sur ce qu'ils ont appris et sur ce qu'ils ont ressenti en s'identifiant aux sentiments de quelqu'un d'autre.

Sketchs des sentiments

Évaluation : capacité à comprendre les sentiments des autres | **Durée :** 15 minutes

1. Par petits groupes, les enfants doivent créer et jouer un sketch basé sur une seule émotion.
2. Pour les enfants plus âgés, ne citez que l'émotion (joie, tristesse, colère, peur, surprise, fierté, ou les sentiments adaptés que vous avez choisis).
3. Pour les enfants moins âgés, donnez-leur une émotion et un scénario qui devrait être courant et familier pour eux.
4. Après chaque présentation, demandez aux enfants ce qu'ils ressentiraient s'ils se trouvaient dans cette situation. Demandez-leur comment ils souhaiteraient que les autres réagissent.

NOTATION

Plus jeunes enfants :

Répond aux attentes – A participé au sketch et a exprimé le sentiment de manière appropriée.

Nécessite une amélioration – N'a pas participé au sketch ou a exprimé le sentiment de manière inappropriée.

Enfants plus âges :

1 = Insatisfaisant – N'a pas activement participé à la création du sketch et à la discussion.

2 = Nécessite une amélioration – A participé à la création d'un sketch, mais a manqué les aspects essentiels du sentiment et de la manière de réagir.

3 = Répond aux attentes – A participé à la création d'un sketch, mais a manqué certains aspects essentiels du sentiment et de la manière de réagir.

4 = Supérieur aux attentes – A participé à la création d'un sketch, et a compris les aspects essentiels du sentiment et de la manière de réagir.

5 = Exceptionnel – A été moteur lors de la création d'un sketch qui a abordé tous les aspects essentiels du sentiment et de la manière de réagir.

Passer le sentiment

NOTATION

1 = Insatisfaisant – N'a pas répondu par un sentiment.

2 = Nécessite une amélioration – A répondu par un sentiment inapproprié.

3 = Répond aux attentes – A répondu par un sentiment lié.

4 = Supérieur aux attentes – A répondu par un sentiment approprié.

5 = Exceptionnel – A répondu rapidement par un sentiment approprié.

Évaluation : prédire comment les actions affectent les sentiments des autres | **Durée :** 15 minutes

1. Demandez à tous les enfants de former un cercle. Un enfant dira « Quand je… » et finira sa phrase par une action susceptible de provoquer une réaction émotionnelle. Il passera ensuite la balle à un autre enfant qui dira « Je ressens… » et terminera la phrase. Par exemple, vous dites « Quand je prends ton jouet », l'enfant suivant dit « Je ressens de la colère ».

2. Continuez à faire tourner la balle jusqu'à ce que tous les enfants aient dit une cause et un sentiment.

Dessiner les 4 sens de l'empathie

NOTATION

1 = Insatisfaisant – Ne s'est souvenu d'aucun des quatre sens de l'empathie.

2 = Nécessite une amélioration – S'est souvenu de certains des sens de l'empathie.

3 = Répond aux attentes – S'est souvenu de tous les sens de l'empathie.

4 = Supérieur aux attentes – S'est souvenu des quatre sens de l'empathie et a su en appliquer certains lors de situations réelles.

5 = Exceptionnel – S'est souvenu des quatre sens de l'empathie et a su tous les appliquer lors de situations réelles.

Évaluation : empathie | **Durée :** 15 minutes

1. Demandez aux enfants s'ils se souviennent des 4 sens de l'empathie.
   - Yeux/Vue – Voir comment ils réagissent physiquement.
   - Oreilles/Ouïe – Écouter ce qu'ils disent.
   - Mains/Toucher – Si cela est adapté, serrer dans ses bras ou tapoter dans le dos quelqu'un.
   - Bouche/Parler – Prononcer des paroles gentilles et encourageantes.
2. En classe entière, répétez les gestes associés aux 4 sens de l'empathie

3. Demandez aux enfants de dessiner ou d'écrire une situation et la manière dont ils utiliseraient chacun des 4 sens de l'empathie dans cette situation.

4. Par binômes ou par petits groupes, les enfants échangent sur la manière dont ils utiliseraient les 4 sens de l'empathie.

L'heure de l'histoire

Évaluation : adopter un point de vue | **Durée :** 15 minutes

1. Racontez l'histoire d'une situation commune à 2 personnages, où tous deux ne sont pas d'accord mais pensent avoir raison.

2. Demandez aux enfants de discuter par binômes sur ce qu'ils devraient faire. Demandez à chaque enfant de jouer le rôle de l'un des personnages. Ensuite, demandez-leur de changer de rôle et d'avoir la même discussion.

3. Rassemblez à nouveau la classe, et demandez aux binômes de partager leurs réflexions et la décision qu'ils ont fini par prendre.

4. Animez une discussion sur ce qu'ils ont ressenti lorsqu'ils ont joué les deux rôles, et ce qu'ils ont ressenti en adoptant différents points de vue.

NOTATION

1 = Insatisfaisant – N'a pas essayé d'adopter le point de vue d'un personnage.

2 = Nécessite une amélioration – A tenté d'adopter un point de vue, mais a encore du mal à comprendre qu'il existe différents points de vue.

3 = Répond aux attentes – Est capable de comprendre qu'il existe différents points de vue, et parfois capable d'adopter des points de vue.

4 = Supérieur aux attentes – Est capable d'adopter des points de vue de manière adaptée.

5 = Exceptionnel – Est capable d'adopter des points de vue et de réagir avec empathie.

PLANS HEBDOMADAIRES

Semaine 16

Compétences : fortification mentale, régulation des émotions, habiletés sociales positives

Leçon 1

Compétences : fortification mentale, régulation des émotions, habiletés sociales positives | **Sujet :** Ce que je dis et fais affecte les autres | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

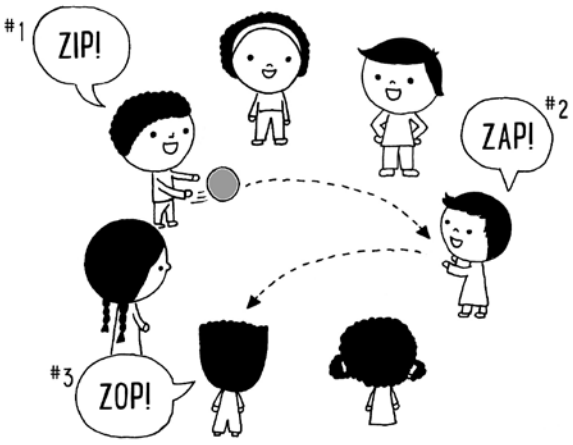
- Comprendre que chaque action a des conséquences.
- Identifier les conséquences positives ou négatives de ses comportements et actions, pour soi-même et les autres personnes.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

- Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative aux actions et aux réactions.

PRÉSENTATION (10 MINUTES)

- Présentez les règles et jouez à « Zip-Zap-Zop ».



- Une personne commence avec la boule d'énergie entre les mains et la passe à quelqu'un d'autre en joignant les mains et en les pointant dans sa direction en disant « Zip ». Cette personne pointe alors ses mains vers une troisième personne et dit « Zap ». La troisième personne dit « Zop » en pointant vers une quatrième personne. Continuez à faire circuler la boule d'énergie vers une nouvelle personne du cercle en disant « Zip », « Zap » et « Zop » à chaque fois. Lorsque quelqu'un fait une erreur, il dit « Désolé, je me suis trompé » et s'assoit. Vous pouvez dire à ceux qui se sont trompés que cela arrive à tout le monde et que ce n'est pas grave. Le fait de s'asseoir fait partie du jeu.
- Animez une discussion avec la classe sur ce qu'ils font (actions) qui provoque des conséquences (réactions) dans leurs vies.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ *> Lorsque les enfants pensent à des actions et réactions réelles, il se peut qu'ils se souviennent d'expériences négatives vécues chez eux, à l'école ou dans leur communauté. Si cela se produit, réagissez de manière positive en leur apportant votre soutien.*

PRATIQUE (12 MINUTES)

- Créez des paires d'actions et de réactions courantes pour les enfants.
- Collez une action sur le front d'un enfant (ou demandez-lui de tenir l'action au-dessus de sa tête sans la regarder), et la réaction sur celui de l'autre. Ensuite, demandez-leur de poser des questions auxquelles il est uniquement possible de répondre par « oui » ou « non » au reste de la classe pour tenter de deviner leur paire action-réaction. Continuez avec toute la classe.
- Exemples de paires d'action/réaction qui devraient être adaptées en fonction de votre contexte culturel :
  - Faire un câlin > Se sentir aimé
  - Frapper > Avoir mal
  - Dire « Je suis désolé » > Pardon
  - Partager ses jouets > Amitié
  - Aller à l'école > Avoir un travail une fois adulte
  - Donner un cadeau à un ami > L'ami est heureux
  - Écouter un ami > Amitié plus proche

APPLICATION (5 MINUTES)

- Demandez-leur de réfléchir et d'échanger avec un partenaire sur la manière dont leurs actions affecteront les autres, et comment ils peuvent modifier leurs actions pour obtenir de meilleures réactions.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 2

Compétences : fortification mentale, régulation des émotions, habiletés sociales positives | **Sujet :** Ce que je dis et fais affecte les autres | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre que chaque action a des conséquences.
- Identifier les conséquences positives ou négatives de ses paroles sur les autres personnes.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

- Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative à l'impact de ses paroles.

PRÉSENTATION (7 MINUTES)

- Animez une activité Penser–S'associer–Partager sur l'impact des paroles, c'est-à-dire la manière dont différentes paroles peuvent provoquer différentes réactions.
- Les enfants partagent avec la classe leurs réflexions sur la manière dont leurs paroles affectent les autres.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Prenez en considération la manière dont certains mots sont utilisés pour décrire les autres de manière négative en raison de leur origine ethnique, religion, handicap, sexe ou statut (personnes déplacées, réfugiés). Assurez-vous que tous les enfants comprennent que ces mots ne sont pas gentils, et qu'ils ne devraient pas être utilisés.*

PRATIQUE (10 MINUTES)

- Fournissez différents scénarios courants entre deux personnes où un personnage a la possibilité de dire quelque chose qui susciterait une réaction positive ou une réaction négative de la part de l'autre personnage.
- Demandez aux enfants d'imaginer différentes réactions à ce scénario.
- La classe peut choisir d'aller vers un smiley souriant (☺) ou un smiley qui fait la moue (☹) en fonction de la manière dont ils pensent que l'autre personne devrait réagir dans la situation donnée.

APPLICATION (10 MINUTES)

- Animez une discussion avec la classe sur la manière dont les mots peuvent provoquer différentes réactions, et la manière dont les enfants peuvent essayer de réagir de manière plus positive.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 3

Compétences : fortification mentale, régulation des émotions, habiletés sociales positives | **Sujet :** Ce que je dis et fais affecte les autres | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Identifier les conséquences positives ou négatives de ses paroles sur les autres personnes.
- Comprendre comment ses actions affectent les personnes qui s'occupent d'eux.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

- Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative aux actions et aux réactions avec les personnes qui s'occupent des enfants.

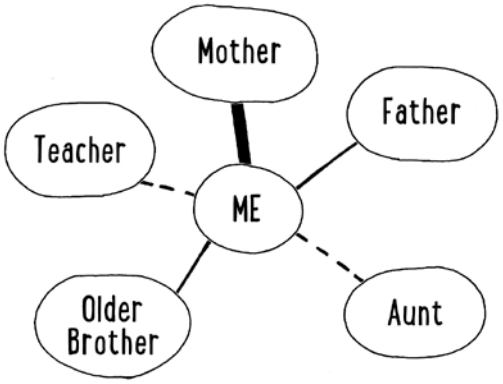
PRÉSENTATION (15 MINUTES)

- Décrivez la notion de personne en charge (l'adulte qui s'occupe d'eux au quotidien : parent, tante/oncle, grand-parent, frère ou sœur plus âgé).

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ *> Certains enfants ont peut-être perdu une personne qui s'occupait d'eux, et cet exercice pourrait alors être traumatisant pour eux. Si tel est le cas, ne demandez pas aux enfants de comparer leurs dessins avec ceux des autres.*

  Gérez leurs sentiments de manière attentive en leur apportant votre soutien, et discutez avec ces enfants pendant ou après les cours. Préparez des informations de référence, et assurez-vous de répondre à leurs besoins en dérangeant la classe le moins possible

- Les enfants dessinent leur réseau de personnes qui s'occupent d'eux : un cercle au milieu représentant l'enfant, entouré de cercles qui représentent les personnes en charge. Ils doivent dessiner des lignes qui représentent le type de relation qu'ils ont avec ces différentes personnes (une ligne épaisse pour symboliser une relation solide, une ligne en pointillés pour une relation inconstante, etc.).



- Séparez les enfants en binômes, et demandez-leur d'échanger leurs dessins afin d'observer les similitudes et les différences.

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas dessiner en raison d'un handicap, utilisez le « système de partenaire », et mettez-le en binôme avec un autre enfant qui peut dessiner avec lui.*

PRATIQUE (10 MINUTES)

- Demandez aux enfants de choisir un des principaux adultes qui s'occupent d'eux qu'ils devront incarner.
- Présentez des scénarios comportant différentes « actions » que les enfants pourraient avoir faites (par exemple, oublier de faire une tâche ménagère, ramener un petit cadeau pour la personne qui s'occupe d'eux, faire ce qu'elle demande, crier sur elle, etc.).
- Après chaque scénario, invitez les enfants à se promener et à « jouer » ou à mimer la réaction qu'aurait la personne qui s'occupe d'eux.
- Après avoir terminé tous les scénarios, demandez aux enfants d'expliquer les gestes qu'ils ont faits. Animez une discussion sur les difficultés que rencontre une personne qui s'occupent d'eux, et sur la manière dont leurs actions peuvent simplifier la tâche des personnes qui s'occupent d'eux.

APPLICATION (2 MINUTES)

- Passez en revue l'intention du jour et ce qu'ils ont appris durant la semaine.

PLANS HEBDOMADAIRES

Semaine 17

Compétences : habiletés sociales positives

Leçon 1

Compétences : habiletés sociales positives | **Sujet :** Réagir aux accidents | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Définir la notion d'accident.
- Identifier ce qu'il faut dire en cas d'accident.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

- Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative à la nature d'un accident.

PRÉSENTATION (10 MINUTES)

- Demandez aux enfants ce qu'ils se souviennent avoir appris la semaine précédente.
- Passez en revue leurs réponses, en mentionnant tout particulièrement que tout ce que nous faisons (actions) a un impact sur les personnes qui nous entourent (réactions).
- Expliquez ce qu'est un accident : un accident est quelque chose que nous faisons sans le vouloir. Parfois, cela n'est pas bien grave, et parfois, cela a un énorme effet sur les personnes qui nous entourent.
- Donnez un exemple que les enfants peuvent comprendre. Par exemple, si je parle à quelqu'un en marchant, je pourrais heurter quelqu'un par accident. Cette personne pourrait faire tomber quelque chose.
- Expliquez qu'un accident peut avoir un effet différent sur différentes personnes. Rappelez-leur les leçons de la semaine 16, et la manière dont leurs actions ont un impact sur les autres.
- Les enfants suivent la méthode du Penser–S'associer–Partager sur la manière de gérer cet accident et ses différentes conséquences potentielles.
- Demandez aux enfants de voter pour la meilleure solution, et comment ils y sont parvenus.

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un conflit éclate entre des enfants en ce qui concerne la meilleure solution, vous devrez trancher et expliquer votre décision.*

- Soulignez que pour parvenir au meilleur résultat, la personne qui est à l'origine de l'accident devrait s'excuser et accepter la responsabilité de son erreur.

PRATIQUE (12 MINUTES)

- Tous les enfants s'assoient en cercle pour écouter une histoire.
- Racontez une histoire sur un moment où quelqu'un a fait quelque chose par accident. Préparez deux fins différentes, en fonction de la manière dont l'autre personne réagit à l'accident.
- Vous pouvez raconter l'histoire de Léo le lion et de Bernard la souris, qui sera à nouveau utilisée durant la semaine 20. Exemple d'histoire :

  Une nuit, Léo le lion se sentit très fatigué durant l'un de ses voyages, et finit par s'endormir dans une grotte qui n'était pas sa grotte habituelle. Au beau milieu de la nuit, Bernard la souris partit à la recherche de nourriture. Il marcha alors sur Léo le lion et le réveilla.

- Interrompez votre histoire pour demander aux enfants qui a fait quelque chose par accident. Quelles pourraient être les conséquences pour Léo le lion ? Quelles pourraient être les conséquences pour Bernard la souris ?

- Écrivez au tableau ou sur un paperboard : « 1. Identifier un accident »

  Léo le lion attrapa Bernard la souris et s'apprêta à lui faire du mal.

- Demandez aux enfants quelles pourraient être selon eux les conséquences pour Léo et Bernard. Demandez-leur comment Bernard la souris devrait réagir selon eux.
- Expliquez que Bernard la souris devrait s'excuser auprès de Léo, et expliquez qu'il s'agissait d'un accident.

  Bernard la souris dit : « Je suis vraiment désolé. Je vous ai marché dessus par accident. S'il vous plaît, ne me faites pas de mal. Je ne suis qu'une petite créature et je ne vous dérangerai plus. »

- Demandez aux enfants comment Léo le lion devrait réagir selon eux.
- Écrivez au tableau : « 2. S'excuser et assumer la responsabilité d'un accident »

  Léo accepta les excuses de Bernard, et tous deux passèrent les deux jours suivants dans la même grotte et devinrent amis.

- Demandez aux enfants ce qu'ils pensent de cette issue.
- Écrivez au tableau : « 3. Accepter des excuses pour un accident »
- Animez une discussion sur les questions suivantes :
  - Pourquoi l'issue a-t-elle été si positive pour Léo et Bernard ?
  - Qui avait pour responsabilité de résoudre l'accident ?

APPLICATION (5 MINUTES)

- Passez en revue les 3 étapes que vous avez écrites au tableau. Expliquez que ces étapes permettent de résoudre un accident afin d'obtenir le meilleur résultat.
  - Identifier un accident.
  - S'excuser et assumer la responsabilité d'un accident.
  - Accepter des excuses pour un accident.

- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 2

Compétences : habiletés sociales positives | **Sujet :** Réagir aux accidents | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Démontrer la capacité à s'excuser et admettre un accident.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative au fait de s'excuser.

PRÉSENTATION (12 MINUTES)

- Demandez aux enfants s'ils se souviennent de ce qu'ils ont appris hier. Ils devraient se rappeler que lorsque l'on provoque ou que l'on crée un accident, il faut s'excuser et assumer sa responsabilité. Lorsque quelqu'un d'autre fait quelque chose par accident, il faut accepter ses excuses et comprendre que cela n'était pas intentionnel.
- Les enfants échangent leurs idées sur différentes manières d'identifier un accident et de s'en excuser. Exemples : Je m'excuse de... Tu ne méritais pas... Je ne voulais pas... Pardonne-moi, s'il te plaît...
- Les enfants se retournent vers leur voisin(e), et s'entraînent ensemble à finir l'une de ces phrases.
- Placez des panneaux aux quatre coins de la pièce sur lesquels vous avez écrit « Identifier un accident », « S'excuser et assumer la responsabilité d'un accident », « Accepter des excuses pour un accident » et « Pas d'accident », avec des images d'illustration.
- Lisez plusieurs scénarios, et demandez aux enfants de se rendre aux différents coins de la pièce en fonction de ce qui devrait ensuite se passer selon eux. Une personne de chaque groupe doit se porter volontaire pour dire ce qu'il faut dire ensuite.
- Adaptez les scénarios et les noms ci-dessous en fonction de votre contexte culturel :
  - Stéphane regardait quelque chose dans le ciel lorsqu'il bouscula Djamilah dans la rue. Elle fit alors tomber son téléphone.
  - Marie s'est mise très en colère contre sa sœur et lui a pris sa robe favorite.
  - Jean et Samuel jouaient au ballon. Samuel a lancé le ballon beaucoup plus fort et beaucoup plus loin qu'il ne le souhaitait.
  - Sur la route de l'école, Benjamin a marché sur le pied de Sarah et elle a poussé un cri de douleur. Il lui dit : « Sarah, je suis désolé, je ne voulais pas te marcher sur le pied. Est-ce que ça va ? »

PRATIQUE (10 MINUTES)

- Donnez de petits bouts de papier et des feutres/stylos à chaque enfant.
- Demandez aux enfants d'écrire des excuses pour un accident qu'ils ont causé et qui a affecté quelqu'un d'autre dans la classe. Expliquez-leur qu'il n'est pas nécessaire d'écrire qui a causé l'accident et qui en a été victime, car les papiers seront anonymes.

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas dessiner en raison d'un handicap, utilisez le « système de partenaire », et mettez-le en binôme avec un autre enfant qui peut dessiner avec lui.*

- Lorsque les enfants ont terminé d'écrire ou de dessiner, accrochez tous les papiers dans un coin de la pièce. Vous pouvez appeler cela le « mur des excuses des accidents ».

APPLICATION (5 MINUTES)

- Terminez en passant en revue l'intention du jour.
- À la fin de la séance, laissez aux enfants quelques minutes pour examiner le mur des excuses.

Leçon 3

Compétences : habiletés sociales positives | **Sujet :** Réagir aux accidents | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre quand quelque chose est un accident et comment réagir.
- Démontrer la capacité à réagir à un accident de quelqu'un d'autre.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

- Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative à une réaction appropriée aux accidents.

PRÉSENTATION (7 MINUTES)

- Passez en revue ce qu'ils ont appris au cours des leçons 1 et 2.
  - Les étapes permettant de résoudre un accident afin d'obtenir la meilleure issue.
    - — Identifier un accident.
    - — S'excuser et assumer la responsabilité d'un accident.
    - — Accepter des excuses pour un accident.
  - Manières d'identifier un accident et de s'en excuser (par exemple : Je m'excuse de… Tu ne méritais pas… Je ne voulais pas… Pardonne-moi, s'il te plaît…)
- En classe entière, imaginez des scénarios d'accidents.

PRATIQUE (15 MINUTES)

- En petits groupes, les enfants préparent leurs scénarios de réaction à un accident, en se basant sur les scénarios proposés lors de l'étape précédente. Ils doivent inclure les trois étapes et une manière productive d'identifier un accident et de s'en excuser.
- Demandez-leur de présenter leurs sketchs au reste de la classe.

APPLICATION (5 MINUTES)

- Animez une discussion sur les sketchs inspirés des scénarios préalables, basés sur les questions suivantes :
  - Comment vous êtes-vous sentis en vous excusant d'avoir provoqué un accident ?
  - Comment vous êtes-vous sentis en acceptant des excuses pour un accident ?
  - Qu'est-ce qui était facile dans ce scénario ?
  - Qu'est-ce qui était difficile dans ce scénario ?
  - Avez-vous obtenu la meilleure issue possible ? Comment auriez-vous pu mieux faire ?
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

PLANS HEBDOMADAIRES

Semaine 18

Compétences : habiletés sociales positives, persévérance

Leçon 1

Compétences : habiletés sociales positives, persévérance | **Sujet :** Construire une communauté scolaire positive | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Identifier les forces de la famille, des proches, de l'école et de la communauté.
- Comprendre comment les gens coopèrent pour participer à la réussite de la communauté.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour illustrant la manière dont les forces individuelles contribuent à bâtir une communauté forte et responsable.

PRÉSENTATION (7 MINUTES)

- Expliquez qu'une communauté est un groupe de personnes qui sont liées par l'endroit où elles vivent ou la manière dont elles interagissent les unes avec les autres.
- Présentez l'activité en expliquant que chaque personne a des forces différentes qu'elle peut mettre au service de la communauté.

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ *> Dans un groupe d'enfants provenant d'origines différentes, il est important de parler de communauté au sens large du terme, et non de communautés qui risquent d'avoir des tensions ou des conflits. En cas de conflit, faites référence à une communauté scolaire.*

- Les enfants se retournent vers leurs voisins, et les remercient d'avoir une force qui les aide. Donnez un exemple pour la classe, comme : « Merci Sarah d'être si serviable. Cela m'aide à garder la salle de classe propre. »

PRATIQUE (15 MINUTES)

- Expliquez qu'aujourd'hui, ils vont créer une « couverture des forces de la communauté ». Chaque enfant commencera par faire un dessin représentant l'une de ses forces qui contribue à sa classe ou communauté. Laissez-les discuter entre eux pour trouver des idées.
- Définissez la communauté comme leurs familles et amis au-delà de l'école.

  ADAPTATION > Si vous avez du tissu plutôt que du papier sur lequel dessiner, il peut être préférable de créer avec les enfants une « couverture » en tissu plus résistante.

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas dessiner en raison d'un handicap, utilisez le « système de partenaire », et mettez-le en binôme avec un autre enfant qui peut dessiner avec lui.*

- Lorsque les enfants auront fini de dessiner leurs forces personnelles, ils doivent se rassembler et scotcher, coller ou agrafer toutes leurs images afin d'illustrer le fait qu'avec toutes leurs forces, ils forment le tissu de la « couverture de la communauté ».
- Les enfants pensent à quelqu'un/quelque chose d'autre qui est une force dans leur communauté et le dessinent.

  ADAPTATION > Si vous manquez de temps, ce second dessin peut être réalisé un autre jour.

- Lorsque les enfants auront fini de dessiner les forces de leur communauté, ils doivent se rassembler et scotcher, coller ou agrafer toutes ces images autour de leurs propres forces, afin de former la « couverture de la communauté ».

APPLICATION (5 MINUTES)

- Animez une discussion avec les enfants sur la manière dont toutes les forces de la communauté se combinent.
- Expliquez que chaque force est belle en soi, mais que les forces sont plus belles lorsqu'elles se combinent et qu'elles rendent le tout encore plus beau.
- Demandez aux enfants d'unir leurs forces pour accrocher la « couverture » sur le mur.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 2

Compétences : habiletés sociales positives, persévérance | **Sujet :** Construire une communauté scolaire positive | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Expliquer comment les membres de la famille, les proches, le personnel scolaire et les membres de la communauté peuvent contribuer à la réussite scolaire et soutenir une attitude responsable.
- Identifier les soutiens parmi les proches et membres de la famille.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative à la création de systèmes de soutien.

PRÉSENTATION (12 MINUTES)

- Disposez des obstacles dans la salle de classe pour l'activité de « marcher en confiance ».
- Les enfants forment deux lignes face à face afin de se préparer à une « marche de confiance ».
- Expliquez qu'ils devront tous écouter attentivement les instructions et participer. Cette activité ne peut fonctionner que si tout le monde coopère.

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ *> Certains enfants peuvent ne pas être à l'aise à l'idée de fermer les yeux en raison d'expériences passées. Prenez cela en considération et, si nécessaire, adaptez l'activité en un autre jeu de confiance (comme celui consistant à se laisser tomber pour être rattrapé par un camarade de classe) ou un autre jeu de confiance qu'ils connaissent.*

  Il pourrait être culturellement inapproprié que les garçons et les filles coopèrent pour se guider les uns les autres. Si tel est le cas, séparez les enfants en binômes par sexe.

- Attribuez à une rangée le rôle de « guide » et à l'autre celui de « marcheur ». Le but pour le guide est de donner des instructions verbales à son marcheur dont les yeux sont fermés ou bandés, afin de lui permettre de traverser la salle d'un bout à l'autre, sans qu'il ne touche les autres marcheurs.
- Si vous disposez de bandeaux (petits morceaux de tissu) et que leur utilisation est appropriée dans votre contexte culturel, distribuez des bandeaux aux « marcheurs ».
- Le guide fournit au marcheur des instructions afin de lui permettre d'éviter les obstacles et d'atteindre l'autre côté de la pièce.
- Lorsqu'il parviendra de l'autre côté, les partenaires doivent changer de rôle.
- Lorsque les deux partenaires ont joué les deux rôles, les enfants ouvrent les yeux.
- Animez une discussion sur le sentiment que les enfants ont ressenti lorsqu'ils ont dû faire confiance à leur partenaire les yeux fermés.
  - Ont-ils fait confiance à leurs partenaires ?
  - Comment sont-ils parvenus à atteindre leur but ?

- Expliquez qu'il faut faire preuve de confiance, et parfois se soutenir mutuellement, pour réussir à l'école comme dans la vie.

PRATIQUE (10 MINUTES)

- Les enfants suivent la méthode du Penser–S'associer–Partager sur les questions suivantes :
  - *Y a-t-il quelqu'un dans votre vie à qui vous pouvez faire confiance et qui vous aidera à réussir dans l'école et dans la vie ?*
  - *Pourquoi cette personne vous aidera-t-elle ?*

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant pense n'avoir personne sur qui compter, aidez-le à penser à quelqu'un. Il devrait savoir que vous êtes également là pour le soutenir.*

Certains enfants ont peut-être perdu une personne qui s'occupait d'eux, et cette question pourrait être source de détresse et les faire penser à ce membre de leur famille. Vous devrez alors être en mesure de réagir de manière appropriée.

- Lorsque les enfants vous disent qui les aidera et pourquoi, demandez-leur de réfléchir aux points communs entre les personnes en qui ils ont confiance.
- Lorsque tous les enfants se sont exprimés, demandez-leur : « Quels sont les points communs entre de nombreuses personnes sur lesquelles vous comptez ? »
- Créez une liste, si possible écrite sur un paperboard ou au tableau, des « traits de confiance » (caractéristiques des personnes de confiance).

APPLICATION (5 MINUTES)

- Les enfants se tournent vers leur voisin(e), et discutent de la manière dont ils peuvent devenir des « personnes de confiance ».
- Les enfants partagent leur réflexion à la classe, et discutent ensemble de la manière dont ils peuvent être des personnes de confiance les uns pour les autres.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 3

Compétences : habiletés sociales positives, persévérance | **Sujet :** Construire une communauté scolaire positive | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Démontrer la capacité à respecter ses droits et ceux des autres.
- Identifier et exécuter des rôles et comportements qui participent à son bien-être personnel et à celui de la classe.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

- Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative aux rôles et aux droits au sein de la classe.

PRÉSENTATION (10 MINUTES)

- Commencez par demander si les enfants connaissent leurs « droits ».
- Expliquez que les droits sont les choses que tout le monde devrait être en mesure de faire pour survivre et s'épanouir, comme respirer, manger et dormir.
- Organisez un brainstorming avec la classe pour dresser une liste de droits.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Certains enfants pourraient ne pas avoir accès aux mêmes droits que d'autres en raison de leurs origines. Veillez à ce que cette activité ne soit pas source de conflit.*

PRATIQUE (12 MINUTES)

- Séparez les enfants par binômes, et attribuez à chaque groupe un « droit » issu du brainstorming de la classe.
- Créez deux cercles sur le sol à l'aide des matériaux dont vous disposez. Intitulez l'un d'entre eux « Besoins » et l'autre « Désirs ».
- Expliquez que les « besoins » sont les choses qui sont nécessaires à la vie, et que les « désirs » sont les choses qui sont agréables mais pas indispensables.
- Par binômes, ils doivent définir le « droit » comme un « besoin » ou un « désir ».
- Ensuite, ils doivent discuter de ce qui est nécessaire pour obtenir ce « droit ».
- Chaque binôme doit présenter son « droit » à la classe entière, et le placer dans le cercle des « besoins » ou des « désirs ».
- Expliquez que nous sommes en partie responsables de nous assurer que nous, ainsi que ceux qui nous entourent, obtenions ces droits.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Le fait que certains enfants disposent de plus de droits que d'autres peut être désagréable ou décourageant pour ceux qui en ont moins. Si tel est le cas, vous devez au moins faire en sorte que tous les enfants aient le sentiment d'avoir les mêmes droits dans la classe.*

- Divisez la classe en petits groupes, et donnez à chaque groupe quelques « droits ». Les groupes doivent discuter de leurs responsabilités par rapport à ces droits.

APPLICATION (5 MINUTES)

- Les enfants présentent les conclusions de leurs discussions en petits groupes à la classe entière.
- Rappelez que nous avons des droits de base, mais que nous somme responsables de faire en sorte que ces droits soient respectés, pour nous comme pour la communauté dans son ensemble.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

RÉVISION ET ÉVALUATION

Semaine 19

Compétences : régulation des émotions, fortification mentale, habiletés sociales positives

Résumé de l'évaluation

Compétences : fortification mentale | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Module :** 5 | **Semaine :** 19

Toutes les leçons devraient commencer par une activité d'esprit présent qui a déjà été effectuée (au cours des semaines 2 à 18).

Les semaines d'évaluation sont différentes des semaines d'instruction. Les facilitateurs doivent sélectionner différentes activités de révision et d'évaluation parmi celles ci-dessous. Ils peuvent également revoir les activités des modules précédents pour lesquelles les enfants ont des difficultés à remplir les objectifs d'apprentissage.

Créez et gardez une feuille de suivi (voir l'exemple Page 162) pour chaque enfant. Pour chaque activité d'évaluation, notez la performance de l'enfant selon l'échelle fournie. Quelques exemples :

- Échelle de 1 à 5 :
  1 = Insatisfaisant
  2 = Nécessite une amélioration
  3 = Répond aux attentes
  4 = Supérieur aux attentes
  5 = Exceptionnel

- Répond aux attentes/Nécessite une amélioration
- Autre échelle, telle que définie dans l'activité

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre que chaque action a des conséquences.
- Identifier les conséquences positives ou négatives de ses comportements et actions, sur soi-même et les autres personnes.
- Identifier les conséquences positives ou négatives des paroles sur les autres personnes.
- Comprendre comment ses actions affectent les personnes qui s'occupent d'eux.
- Identifier ce qu'il faut dire en cas d'accident.
- Démontrer la capacité à s'excuser et admettre un accident.
- Identifier les forces de la famille, des proches, de l'école et de la communauté.
- Expliquer comment les membres de la famille, les proches, le personnel scolaire et les membres de la communauté peuvent contribuer à la réussite scolaire et soutenir une attitude responsable.
- Démontrer la capacité à respecter ses droits et ceux des autres.
- Identifier et exécuter des rôles et comportements qui participent à son bien-être personnel et à celui de la classe.

Activités d'évaluation

Action–Réaction

NOTATION

Répond aux attentes – L'enfant est capable de deviner sa paire « action-réaction ».

Nécessite une amélioration – L'enfant n'est pas capable de deviner sa paire « action-réaction ».

Évaluation : capacité à comprendre que chaque action a des conséquences | **Durée :** 15 minutes

1. Créez des paires d'actions et de réactions courantes pour les enfants.
2. Collez une action sur le front d'un enfant et la réaction sur le front de l'autre. Ensuite, demandez-leur de poser des questions auxquelles il est uniquement possible de répondre par « oui » ou « non » au reste de la classe pour tenter de deviner leur paire action-réaction. Continuez avec toute la classe.

Réactions positives ou négatives

NOTATION

Insatisfaisant – L'enfant/Le binôme ne parvient pas à réagir à un scénario.

Satisfaisant – L'enfant/Le binôme démontre un scénario et une réaction appropriés.

Exceptionnel – L'enfant/Le binôme démontre un scénario et une réaction appropriés qui aboutiraient selon toute probabilité à une issue positive.

Évaluation : comprendre les conséquences positives ou négatives des paroles sur les autres personnes | **Durée :** 15 minutes

1. Fournissez différents scénarios courants impliquant 2 personnes, dans lesquels 1 personnage peut dire différentes choses en réaction au scénario. Les choses que dit ce personnage entraîneront une réaction positive ou négative.
2. Demandez aux enfants d'imaginer différentes réactions à ce scénario.
3. La classe peut choisir d'aller vers un smiley souriant (☺) ou un smiley qui fait la moue (☹) en fonction de la manière dont ils pensent que l'autre personne devrait réagir dans la situation donnée.
4. Demandez aux enfants, en binômes, de venir vous présenter un scénario qui a une réaction positive.

Réactions aux accidents

Évaluation : identifier ce qu'il faut dire lorsque quelque chose arrive par accident | **Durée :** 10 minutes

NOTATION

1 = Insatisfaisant – Aucune réponse aux scénarios n'est correcte.

2 = Nécessite une amélioration – Une réponse aux scénarios est correcte, le reste est incorrect.

3 = Répond aux attentes– Deux réponses aux scénarios sont correctes, deux sont incorrectes.

4 = Supérieur aux attentes – Trois réponses aux scénarios sont correctes, une n'est pas correcte.

5 = Exceptionnel – Toutes les réponses aux scénarios sont correctes.

1. Placez des panneaux aux quatre coins de la pièce sur lesquels vous avez écrit « Identifier un accident », « S'excuser et assumer la responsabilité d'un accident », « Accepter des excuses pour un accident » et « Pas d'accident ».

2. Lisez différents scénarios, et demandez aux enfants d'écrire « Identifier un accident », « S'excuser et assumer la responsabilité d'un accident », « Accepter des excuses pour un accident » et « Pas d'accident », en fonction de ce qui doit arriver par la suite.

3. Si les enfants ne savent pas lire, placez des dessins intitulés « Identifier un accident », « S'excuser et assumer la responsabilité d'un accident », « Accepter des excuses pour un accident » et « Pas d'accident » aux quatre coins de la pièce. Lisez-les à voix haute aux enfants. Ils iront vers l'un des coins de la pièce en fonction de ce qui devrait se passer ensuite, selon eux. Une personne de chaque groupe doit se porter volontaire pour dire ce qu'il faut dire ensuite.

4. Adaptez les scénarios et les noms ci-dessous en fonction de votre contexte culturel :

   - Stéphane regardait quelque chose dans le ciel lorsqu'il bouscula Djamilah dans la rue. Elle fit alors tomber son téléphone.
   - Marie s'est mise très en colère contre sa sœur et lui a pris sa robe favorite.
   - Jean et Samuel jouaient au ballon. Samuel a lancé le ballon beaucoup plus fort et beaucoup plus loin qu'il ne le souhaitait.
   - Sur la route de l'école, Benjamin a marché sur le pied de Sarah et elle a poussé un cri de douleur. Il lui dit : « Sarah, je suis désolé, je ne voulais pas te marcher sur le pied. Est-ce que ça va ? »

5. Ramassez les réponses des enfants, ou notez vers quel coin de la classe ils se rendent afin de pouvoir les évaluer.

Scénarios d'accident

Évaluation : capacité à réagir aux accidents | **Niveau :** 25 minutes

1. Passez en revue les étapes permettant de résoudre un accident afin d'obtenir la meilleure issue.

   - Identifier un accident
   - S'excuser et assumer la responsabilité d'un accident
   - Accepter des excuses pour un accident

2. Passez en revue les manières d'identifier un accident et de s'en excuser.

   Exemples : Je m'excuse de... Tu ne méritais pas... Je ne voulais pas... Pardonne-moi, s'il te plaît...

3. En petits groupes, les enfants préparent leurs scénarios de réaction à un accident, en se basant sur leurs propres scénarios. Ils doivent inclure les trois étapes et une manière productive d'identifier un accident et de s'en excuser.

4. Demandez-leur de présenter leurs sketchs au reste de la classe.

5. Animez une discussion sur les sketchs inspirés des scénarios préalables, basés sur les questions suivantes :

   - Comment vous êtes-vous sentis en vous excusant d'avoir provoqué un accident ?
   - Comment vous êtes-vous sentis en acceptant des excuses pour un accident ?
   - Qu'est-ce qui était facile dans ce scénario ?
   - Qu'est-ce qui était difficile dans ce scénario ?
   - Avez-vous obtenu la meilleure issue possible ? Comment auriez-vous pu mieux faire ?

NOTATION

1 = Insatisfaisant – Le scénario n'inclut pas les trois étapes de résolution d'un accident.

2 = Nécessite une amélioration – Le scénario identifie l'accident, mais aucune des autres étapes.

3 = Répond aux attentes – Le scénario identifie l'accident et le personnage assume ses responsabilités, mais l'étape trois et la solution ne sont pas présentées.

4 = Supérieur aux attentes – Le scénario présente les trois étapes, mais pas de résolution.

5 = Exceptionnel – Le scénario montre les trois étapes et elles finissent par une solution productive.

Cercle de compliments

NOTATION

Répond aux attentes – L'enfant est capable de remercier un proche pour sa force qu'il apporte à la communauté.

Nécessite une amélioration – L'enfant n'est pas capable de remercier un proche pour sa force.

Évaluation : identifier les forces de leur famille, de leurs proches, de l'école et de leur communauté | **Durée :** 10 minutes

1. Présentez l'activité en expliquant que chaque personne a des forces différentes qu'elle peut mettre au service de la communauté.
2. Les enfants se retournent vers leurs voisins, et les remercient d'avoir une force qui les aide. Donnez un exemple pour la classe, comme : « Merci Sarah d'être si serviable. Cela m'aide à garder la salle de classe propre. »
3. Les enfants écrivent une de leurs propres forces (ou, s'ils ne savent pas écrire, ils peuvent venir la dire au facilitateur) pour laquelle ils sont reconnaissants au sein de la classe.

Traits de confiance

NOTATION

1 = Insatisfaisant – Répond de manière incorrecte à tous les traits de confiance.

2 = Nécessite une amélioration – Fait au moins 3 erreurs dans l'identification des traits de confiance.

3 = Répond aux attentes – Fait 2 erreurs dans l'identification des traits de confiance.

4 = Supérieur aux attentes – Fait 1 erreur dans l'identification des traits de confiance.

5 = Exceptionnel – Répond de manière correcte à tous les traits de confiance.

Évaluation : identifier les soutiens parmi les proches et membres de la famille | **Durée :** 15 minutes

1. Les enfants suivent la méthode du Penser–S'associer–Partager sur les questions suivantes : Y a-t-il quelqu'un dans votre vie à qui vous pouvez faire confiance et qui vous aidera à réussir dans l'école et dans la vie ? Pourquoi cette personne vous aidera-t-elle ?
2. Lorsque les enfants vous disent qui les aidera et pourquoi, demandez-leur de réfléchir aux points communs entre les personnes en qui ils ont confiance.
3. Lorsque tous les enfants se sont exprimés, demandez-leur : « Quels sont les points communs entre de nombreuses personnes sur lesquelles vous comptez et qui vous soutiennent ? »
4. Créez une liste, si possible écrite sur un paperboard ou au tableau, des « traits de confiance » (caractéristiques des personnes de confiance).
5. À l'aide de la liste des « traits de confiance », organisez un exercice de type « Pouce levé ».
6. Tous les enfants doivent baisser la tête, mais avoir une main libre.
7. Lisez à voix haute plusieurs caractéristiques, certaines incluses parmi les « traits de confiance », d'autres non. Par exemple, incluez des caractéristiques négatives comme « trahit les secrets » ou « frappe ses amis ».
8. Demandez aux enfants de lever le pouce s'ils pensent qu'ils devraient faire confiance à ce trait de caractère, ou de le baisser s'ils ne devraient pas lui faire confiance. Si les enfants ont du papier et des stylos, demandez-leur de faire un sur une feuille pour garder une trace de leurs réponses.
9. Ramassez les réponses des enfants afin de pouvoir les évaluer.

PLANS HEBDOMADAIRES

Semaine 20

Compétences : habiletés sociales positives

Leçon 1

Compétences : habiletés sociales positives | **Sujet :** Qui est un ami ? | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre l'importance de l'amitié.
- Identifier ses amis.
- Identifier les caractéristiques indiquant qu'une personne est un ami.

PRÉPARATION (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour sur l'importance de l'amitié.

PRÉSENTATION (12 MINUTES)

- Demandez aux enfants de se lever s'ils sont d'accord ou de s'asseoir s'ils sont en désaccord avec une série de déclarations sur les qualités d'un ami. Par exemple : je suis un bon ami, je prends soin de mes amis, j'aide mes amis, je suis gentil avec les personnes que je rencontre, je veux me sentir bienvenu lorsque je me trouve dans une nouvelle situation, je respecte mes amis, j'écoute mes amis.

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ *> Si un enfant découvre l'EBA ou fait partie d'un groupe minoritaire, cette activité pourrait être source de détresse. Veillez à identifier ces enfants et à les mettre en binôme avec d'autres enfants accueillants.*

- Les enfants suivent la méthode du Penser–S'associer–Partager sur l'importance des amis.

PRATIQUE (8 MINUTES)

Les enfants dessinent un de leurs amis, et notamment ce qu'ils apprécient chez lui.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas dessiner en raison d'un handicap, utilisez le « système de partenaire », et mettez-le en binôme avec un autre enfant qui peut dessiner avec lui.*

APPLICATION (7 MINUTES)

- En se basant sur son dessin, chaque enfant complète la phrase « Un ami, c'est… ».
- Récapitulez les réponses des enfants et créez une définition du terme « ami ».
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 2

Compétences : habiletés sociales positives | **Sujet :** Qui est un ami ? | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Identifier les caractéristiques indiquant qu'une personne est un ami.
- Identifier ses amis.
- Comprendre l'importance des amitiés et comment elles créent un sentiment d'appartenance et de soutien.
- Comprendre la toile de l'amitié qui soutient une personne.

PRÉPARATION (3 MINUTES)

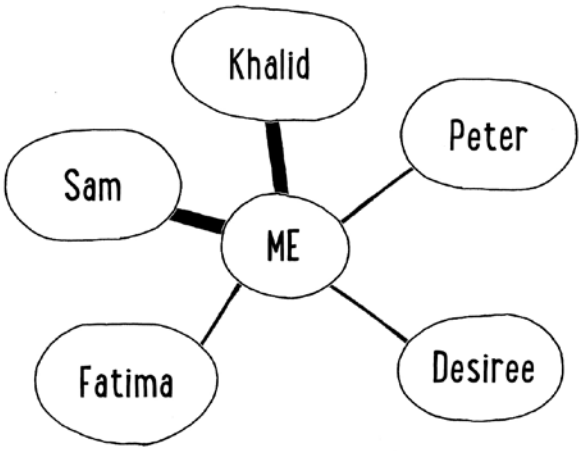
Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative aux réseaux de proches.

PRÉSENTATION (5 MINUTES)

- Animez une discussion de classe sur la nature des relations : positives, négatives, et dans certains cas compliquées.
- Les enfants partagent différents exemples de bonnes relations dans leurs vies.

PRATIQUE (12 MINUTES)

- Les enfants dessinent une carte de l'amitié, en se représentant sous la forme d'un cercle au centre, entouré de diverses relations avec des proches, plus ou moins étroites.
- Ils peuvent utiliser différents types de lignes pour se lier aux autres, par exemple une ligne en pointillés pour une relation inconstante, une ligne épaisse pour une relation solide, etc.



APPLICATION (10 MINUTES)

- Demandez aux enfants d'échanger sur leurs cartes sociales par binômes en utilisant les questions suivantes pour guider leur discussion :
  - Comment vous êtes-vous sentis en réalisant votre carte sociale ?
  - Qu'avez-vous découvert à propos de vos relations ?
  - Que pouvez-vous faire pour améliorer les relations qui ne sont pas solides et positives ?

- Les binômes se rassemblent et partagent ce qu'ils ont découvert grâce à leurs cartes sociales.

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Certains enfants peuvent avoir le sentiment de ne pas avoir d'amis, et cette activité peut les faire penser à des proches disparus, ce qui peut susciter chez eux des émotions négatives. Cette activité peut également être perçue par certains enfants comme une sorte de compétition (« j'ai plus d'amis que toi... »). Il est important de surveiller étroitement leur participation, de les encourager, et de parler aux enfants durant ou après les cours si nécessaire.*

- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 3

Compétences : habiletés sociales positives | **Sujet :** Qui est un ami ? | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre l'importance des amitiés et comment elles créent un sentiment d'appartenance et de soutien.
- Comprendre que les amitiés doivent être entretenues.

PRÉPARATION (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour sur ce qui fait d'une personne un ami.

PRÉSENTATION (10 MINUTES)

- Racontez ou lisez une histoire sur le thème de l'amitié. Adaptez-la à votre contexte culturel.
- Demandez aux enfants s'ils se souviennent de l'histoire de Léo le lion et de Bernard la souris.
- Exemple d'histoire :

  Un beau jour, Léo le lion était en train de dormir. Bernard la souris grimpa accidentellement sur son dos et le réveilla. Léo le lion l'attrapa et s'apprêtait à le tuer, lorsque Bernard la souris lui dit : « S'il vous plaît, ne me faites pas de mal. Je ne suis qu'une petite créature et je ne vous dérangerai plus. » Léo accepta les excuses de Bernard, et tous deux passèrent les deux jours suivants dans la même grotte et devinrent amis. Un jour, alors que Léo se promenait, il s'enfonça une épine dans la patte. Heureusement pour lui, Bernard la souris entendit ses rugissements et vint à son secours pour retirer l'épine à l'aide de ses petites pattes. Léo le lion était très reconnaissant et heureux de s'être lié d'amitié avec Bernard au lieu de lui faire du mal.

- Discutez de l'importance de l'amitié. Demandez aux enfants d'expliquer comment les amis, même les plus inattendus, peuvent avoir un impact considérable sur notre vie.

PRATIQUE (10 MINUTES)

- Créez des fleurs avec plusieurs pétales de papier, ou demandez aux enfants de créer des fleurs (ou une autre forme comportant plusieurs côtés) en papier.
- En groupes, demandez aux enfants de choisir des caractéristiques de l'amitié et de les écrire sur les pétales.

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas participer en raison d'un handicap, utilisez le « système de partenaire », et mettez-le en binôme avec un autre enfant qui peut réaliser les fleurs avec lui.*

APPLICATION (7 MINUTES)

- Avec toute la classe, expliquez que ces amitiés sont comme des fleurs et qu'elles ont besoin d'eau, de soleil et d'attention.
- Les enfants échangent des idées sur la manière de faire pousser leurs fleurs d'amitié.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

PLANS HEBDOMADAIRES

Semaine 21

Compétences : habiletés sociales positives

Leçon 1

Compétences : habiletés sociales positives | **Sujet :** Se faire des amis | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Démontrer un comportement accueillant et chaleureux (qui peut modifier le comportement de quelqu'un d'autre).
- Démontrer comment inviter quelqu'un à jouer en réponse à des scénarios.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative au fait de se faire de nouveaux amis.

PRÉSENTATION (7 MINUTES)

- Animez une discussion sur le fait que tous les humains ont les mêmes besoins, et qu'il faut donc traiter les autres personnes comme on aimerait qu'elles nous traitent. Reliez cette discussion à la morale de l'histoire de Léo le lion et Bernard la souris (semaine 20, leçon 3).
- Discutez de la difficulté que l'on a parfois à se lier d'amitié avec une nouvelle personne.
- Demandez aux enfants comment ils peuvent inviter une nouvelle personne à jouer.

PRATIQUE (15 MINUTES)

- Effectuez des sketchs en groupes.
- Un enfant jouera un nouvel élève. Les autres membres du groupe joueront les élèves actuels de la classe.
- Le nouvel élève tentera de se faire de nouveaux amis parmi les autres élèves. Le reste du groupe se montrera très amical et accueillera le nouvel élève.

APPLICATION (5 MINUTES)

- En classe complète, animez une discussion :
  - Comment vous êtes-vous sentis en jouant le rôle du nouvel élève ?
  - Comment vous êtes-vous sentis en étant gentils avec le nouvel élève ?
  - Qu'est-ce qui aurait été différent s'ils avaient été méchants avec le nouvel élève ?
- Concluez en disant que s'ils avaient été méchants, ils auraient raté l'occasion de se lier d'amitié avec le nouvel élève en raison de leur comportement méchant. Si on est méchant, cela affecte négativement tout le monde.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 2

Compétences : habiletés sociales positives | **Sujet :** Se faire des amis | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Commencer à jouer et converser de manière appropriée.
- Comprendre pourquoi il est important d'inviter les autres à jouer.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative aux conversations amicales.

PRÉSENTATION (10 MINUTES)

- Enseignez les 3 C du jeu et de la conversation :
  - Commencer
  - Continuer
  - Conclure
- Commencer : trouver un moyen amical d'engager la discussion, commenter quelque chose que vous appréciez chez l'autre, ou lui poser une question amicale comme « Comment vas-tu ? ».

  ADAPTATION > Choisissez un type de salutation adapté à votre contexte culturel.

- Continuer : écouter attentivement, poser des questions de suivi, respecter les idées et les opinions de l'autre.
- Conclure : attendre un temps de pause dans la conversation, mettre fin à la conversation poliment sur une note positive, par exemple : « C'était génial de pouvoir jouer avec toi, mais malheureusement je dois y aller. À demain ! »

  ADAPTATION > Choisissez une phrase pour conclure la conversation adaptée à votre contexte culturel.

- Demandez aux enfants de donner des exemples de chaque étape.

PRATIQUE (12 MINUTES)

- Laissez aux enfants quelques minutes pour échanger des idées de questions qu'ils peuvent poser à une nouvelle personne. S'ils savent écrire, demandez-leur de noter leurs réponses, sinon demandez-leur de dessiner quelque chose qui leur rappellera les questions.
- Répartissez les enfants en binômes. Laissez chaque enfant « mener » la conversation avec les questions issues du brainstorming pendant 3 minutes, puis échangez les rôles.
- Rassemblez toute la classe pour partager ce que les élèves ont appris les uns des autres.
- Discutez de ce qu'ils ont ressenti lorsqu'ils ont écouté et posé des questions selon la conversation basée sur les 3 C.

APPLICATION (5 MINUTES)

- À titre de devoirs à la maison, demandez aux enfants de s'entraîner à utiliser la technique de conversation basée sur les 3 C (commencer, continuer et conclure) dans des conversations réelles.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 3

Compétences : habiletés sociales positives | **Sujet :** Se faire des amis | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Commencer à jouer de manière appropriée.
- Interagir avec les autres lors de jeux.
- Établir et entretenir des amitiés.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative au fait de jouer avec les autres.

PRÉSENTATION (10 MINUTES)

- Les enfants suivent la méthode du Penser–S'associer–Partager sur ce qu'ils ont appris en pratiquant les 3 C en situation réelle.
- Demandez aux enfants de donner des exemples de manières adaptées de jouer avec les autres.

  Exemples de réponses : demander gentiment de rejoindre un jeu, demander quand quelqu'un aura fini d'utiliser un jouet, demander si quelqu'un d'autre peut participer au jeu, dire que l'on aimerait rejoindre le groupe.

- Demandez aux enfants de donner des exemples de manières d'inviter d'autres enfants à jouer avec eux.

  Exemples de réponses : demander à quelqu'un s'il veut jouer, dire que ce serait sympa s'il rejoignait le groupe, dire qu'il reste de la place pour un autre joueur. S'il ne reste pas de place pour un autre joueur, élaborer un plan pour permettre à l'enfant de participer.

PRATIQUE (12 MINUTES)

- Divisez la classe en petits groupes, puis divisez ces groupes par deux.
- La moitié du groupe choisira un jeu. L'autre moitié demandera de participer.
- Après 5 minutes de jeu, inversez le groupe qui joue et le groupe qui doit rejoindre le jeu.

APPLICATION (5 MINUTES)

- En classe entière, discutez de ce que l'on ressent lorsque l'on inclut des gens qui ne faisaient pas initialement partie du jeu.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

PLANS HEBDOMADAIRES

Semaine 22

Compétences : habiletés sociales positives

Leçon 1

Compétences : habiletés sociales positives | **Sujet :** Préserver des amitiés | **Niveaux :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

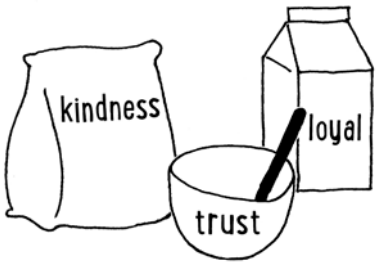
- Comprendre ce qui est nécessaire pour entretenir une amitié.
- Démontrer la capacité de remercier quelqu'un.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour sur ce qui est nécessaire pour entretenir des amitiés.

PRÉSENTATION (10 MINUTES)

- Créez une recette de l'amitié en organisant une réflexion avec toute la classe afin de trouver des « ingrédients » nécessaires pour entretenir une amitié. Par exemple, la confiance, l'écoute, le fait d'apprécier la compagnie de l'autre, la loyauté, la générosité, etc.



RECETTE	
Ingrédients	**Étapes**
-	1.
-	2.
-	3.

- Écrivez ou dessinez la liste des ingrédients de la recette sur une grande feuille de papier.

PRATIQUE (12 MINUTES)

- En petits groupes, demandez aux enfants de décider comment combiner les ingrédients, à la manière d'une recette, afin de créer (ou de « cuisinier ») une bonne amitié. Par exemple : mélanger de l'amour et de la gentillesse, ajouter une pincée de rire.
- Fournissez à chaque groupe un paperboard ou une grande feuille de papier pour qu'ils puissent dessiner ensemble leur recette.

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas dessiner en raison d'un handicap, utilisez le « système de partenaire », et mettez-le en binôme avec un autre enfant qui peut dessiner avec lui.*

- Rassemblez les enfants, et demandez à chaque groupe de présenter sa recette afin de pouvoir partager un festin de l'amitié.

APPLICATION (5 MINUTES)

- Les enfants se tournent vers leur voisin(e), et le/la remercient pour l'un des ingrédients ou l'une des étapes de la recette de l'amitié.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 2

Compétences : habiletés sociales positives | **Sujet :** Préserver des amitiés | **Niveaux :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Identifier et démontrer des manières de montrer de la compassion et de l'empathie pour les autres, y compris écouter, aider et parler gentiment.
- Décrire les qualités positives des autres.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

- Lorsque les enfants entrent en classe, dites quelque chose de gentil à chacun d'entre eux. Veillez à n'oublier personne.
- Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour sur le fait de dire des choses positives sur les autres pour entretenir des amitiés.

PRÉSENTATION (12 MINUTES)

- Passez en revue les recettes d'amitié de la leçon 1.
- Demandez aux enfants comment ils se sentent lorsque les gens disent des choses gentilles sur eux.
- Demandez aux enfants comment ils se sentent lorsqu'ils disent des choses gentilles à propos des autres.
- Discutez de l'importance de pouvoir dire des choses gentilles sur ses amis.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Cette discussion peut provoquer un sentiment de détresse chez les enfants qui sont nouveaux ou qui n'ont pas beaucoup d'amis. Prenez en considération ces enfants, et animez la discussion d'une manière positive, en ne stigmatisant personne.*

PRATIQUE (10 MINUTES)

- Les enfants se tiennent debout (ou assis) en cercle pour le « cercle de compliments ».
- Le premier joueur lance la balle à un enfant et lui fait un compliment. Continuez jusqu'à ce que tout le monde ait reçu la balle et un compliment.
- Au bout d'un tour, les joueurs doivent renvoyer la balle à celui ou celle qui leur avait passée, en faisant toujours un compliment.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas effectuer ce jeu en raison d'un handicap, adaptez-le en conséquence. Par exemple, en cas de handicap physique, les enfants peuvent s'interpeller verbalement.*

ADAPTATION > Faites circuler la balle, et lorsqu'elle tombe par terre, les 2 enfants qui l'ont laissée tomber viennent au centre, se complimentent l'un l'autre, puis ils sont éliminés.

APPLICATION (5 MINUTES)

- Discutez de ce qu'ils ont ressenti lorsqu'ils ont fait et reçu des compliments pendant l'activité.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 3

Compétences : habiletés sociales positives | **Sujet :** Préserver des amitiés | **Niveaux :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Identifier et démontrer des manières de montrer de la compassion et de l'empathie pour les autres, y compris écouter, aider et parler gentiment.
- Comprendre l'importance de répondre aux besoins de ses amis.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour sur le fait de répondre aux besoins de ses amis.

PRÉSENTATION (5 MINUTES)

- Passez en revue les recettes d'amitié de la leçon 1.
- Discutez de l'importance de répondre aux besoins de ses amis et de se soutenir mutuellement.

PRATIQUE (17 MINUTES)

- Chaque enfant dit le nom de son animal préféré. Tous les enfants imitent cet animal.
- Puis, par petits groupes, ils doivent créer un sketch où leurs animaux préférés sont amis, en veillant à répondre aux besoins de chacun et en se soutenant mutuellement.
- Tous les groupes présentent ensuite leurs sketchs à la classe.

APPLICATION (5 MINUTES)

- Discutez de chaque sketch, en vous basant sur les questions suivantes :
  - Comment les animaux sont-ils parvenus à être amis ?
  - Qu'ont-ils dû faire pour entretenir leur amitié ?
  - Comment avez-vous fait en sorte de répondre aux besoins des autres et de vous soutenir mutuellement ?
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

PLANS HEBDOMADAIRES

Semaine 23

Compétences : habiletés sociales positives

Leçon 1

Compétences : habiletés sociales positives | **Sujet :** Coopération et travail d'équipe | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre l'importance de la coopération et du travail d'équipe.
- Démontrer la capacité de travailler avec d'autres.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour sur l'importance de la coopération.

PRÉSENTATION (15 MINUTES)

- Les enfants tapent dans une grande balle molle pour l'envoyer en l'air. L'objectif du jeu consiste à garder la balle en l'air. Cette activité peut être réalisée en classe entière ou par petits groupes.
- Les enfants comptent ensemble le nombre de fois qu'ils parviennent à renvoyer la balle en l'air avant qu'elle ne retombe par terre. Un enfant n'a pas le droit de retoucher la balle jusqu'à ce que tous les autres joueurs l'aient touchée.
- Après quelques minutes de jeu, animez une discussion sur la manière dont les enfants sont parvenus à obtenir le plus grand nombre de points (réponse : en collaborant). Remarquez s'ils ont utilisé des stratégies, et parlez-en durant la conversation.
- Concluez la discussion en créant une liste de méthodes de coopération.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ *> Cette activité peut occasionner de légers contacts physiques entre les enfants. Si ce type de contact entre les filles et les garçons n'est pas approprié dans votre contexte culturel, divisez la classe ou les groupes par sexe, et disputez deux parties, l'une après l'autre.*

Les enfants peuvent ressentir de la frustration si l'un d'entre eux rate la balle alors que son équipe s'apprête à battre son record. Surveillez leurs échanges, et veillez à ce que les enfants soient positifs et qu'ils se soutiennent mutuellement et collaborent.

Si un enfant de votre groupe est handicapé, vous devrez adapter cet exercice.

PRATIQUE (7 MINUTES)

- Divisez la classe en petits groupes, et donnez à chaque groupe de grandes feuilles de papier/ paperboard et des feutres.
- Attribuez-leur différentes scènes de n'importe quel genre (ou laissez-les choisir en fonction de la maturité des enfants) qu'ils doivent dessiner en tant que groupe. Les scènes peuvent comprendre une maison, un terrain de jeu, etc.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas dessiner en raison d'un handicap, utilisez le « système de partenaire », et mettez-le en binôme avec un autre enfant qui peut dessiner avec lui.*

APPLICATION (5 MINUTES)

- Discutez de ce qu'ils ont ressenti en travaillant en groupe pour faire un dessin, en vous basant sur les questions suivantes :
  - Qu'avez-vous aimé dans cette activité de dessin de groupe ?
  - Qu'est-ce qui était difficile dans cette activité de dessin de groupe ?
  - Quelles compétences ont été nécessaires pour créer votre dessin ?
  - Quelles méthodes de coopération avez-vous utilisées ?
  - Comment cela s'appliquera-t-il à votre vie en dehors de cette activité ?
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 2

Compétences : habiletés sociales positives | **Sujet :** Coopération et travail d'équipe | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre les différents rôles d'un groupe.
- Démontrer la capacité à travailler avec d'autres.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour sur les différents rôles nécessaires pour accomplir une tâche.

PRÉSENTATION (10 MINUTES)

- Expliquez que pour accomplir une tâche en groupe, les gens remplissent différents rôles. Par exemple, un meneur, un responsable du temps, un médiateur.
- Par petits groupes, sélectionnez une tâche qui peut uniquement être réalisée en groupe. Animez une discussion sur les différents rôles nécessaires pour accomplir cette tâche.
- Chaque groupe présente ensuite sa liste de rôles pour réaliser une tâche.

PRATIQUE (12 MINUTES)

- Créez des « nœuds humains ».
- Par petits groupes, chaque enfant tient les mains de deux enfants différents. Le groupe deviendra ainsi un « nœud humain ». L'objectif pour les enfants est d'être le premier groupe à démêler son nœud sans se lâcher les mains.
- Si vous avez suffisamment de temps pour un second tour, ne laissez pas les groupes discuter mais réalisez un second nœud humain.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ *> S'il n'est pas approprié de constituer des groupes mixtes, séparez les enfants par sexe.*

APPLICATION (5 MINUTES)

- En classe entière, animez une discussion basée sur les questions suivantes :
  - Quels rôles sont apparus dans vos groupes ?
  - Quel était le moment le plus difficile ? Lorsqu'il était possible de parler ou lorsque c'était impossible ? Pourquoi ?
  - Comment ces rôles et ces difficultés s'appliqueront-ils à votre vie en dehors de cette activité ?
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 3

Compétences : habiletés sociales positives | **Sujet :** Coopération et travail d'équipe | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Démontrer des manières de négocier et d'arriver à un compromis.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour sur le pouvoir du compromis.

PRÉSENTATION (15 MINUTES)

- Dites aux enfants qu'ils doivent décider tous ensemble à quel jeu ils veulent jouer. Voici quelques exemples de jeux possibles : corde à sauter, lancer de balle, chat perché, cache-cache.
- Laissez aux enfants quelques minutes pour débattre et sélectionner un jeu, puis jouez à ce jeu pendant 1 à 2 minutes.
- Après la partie, demandez aux enfants comment ils ont choisi le jeu auquel ils souhaitaient jouer.
- Expliquez que parfois, il est nécessaire de faire un compromis pour obtenir le meilleur résultat possible.
- Demandez aux enfants s'ils connaissent la notion de compromis. Définissez-la ainsi : lorsque 2 personnes souhaitent quelque chose de différent, ils acceptent d'avoir moins que ce qu'ils voulaient.
- Demandez aux enfants un exemple de situation courante dans laquelle ils doivent faire un compromis.
- Animez un brainstorming pour trouver des manières de négocier un compromis dans cette situation.

PRATIQUE (7 MINUTES)

- Par binômes, les enfants mettent en pratique leurs compétences de négociation afin de réaliser une tâche dans laquelle chacun possède un objectif différent. Par exemple : Demandez à l'un des partenaires de « vouloir aller vers la gauche de la salle », en marchant à quatre pattes (sur les mains et les genoux) ou sur le côté (en crabe). L'autre partenaire devra « vouloir se diriger en marche arrière vers l'avant de la classe ».
- Laissez aux binômes quelques minutes pour négocier et observez les résultats de leurs négociations.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ *> Surveillez les binômes, et assurez-vous que les enfants communiquent et négocient de manière respectueuse. Dans le cas contraire, rappelez-leur qu'il est important de faire preuve de gentillesse lorsque l'on fait des compromis.*

- Lorsqu'ils seront parvenus à un compromis, réunissez-les pour animer une discussion avec toute la classe.

APPLICATION (5 MINUTES)

- Demandez aux enfants ce qu'ils ont ressenti lorsqu'ils ont dû faire un compromis parce qu'ils avaient des besoins/désirs différents.
- Demandez-leur quelles stratégies ils ont utilisées pour faire des compromis, quel a été le résultat, et si les deux partenaires ont été satisfaits.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

PLANS HEBDOMADAIRES

Semaine 24

Compétences : habiletés sociales positives, résolution de conflit

Leçon 1

Compétences : habiletés sociales positives, résolution de conflit | **Sujet :** Harcèlement | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Identifier les intimidateurs et les comportements d'intimidation.
- Comprendre et démontrer les étapes nécessaires pour gérer des intimidateurs.
- Démontrer les étapes nécessaires pour éviter d'intimider involontairement les autres.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour sur les difficultés liées à l'intimidation.

PRÉSENTATION (15 MINUTES)

- Racontez une petite histoire sur un enfant qui est victime d'intimidation de la part d'un autre enfant. Par exemple : chaque jour, un enfant grand et fort pousse un enfant plus petit sur le terrain de jeu.

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ *> Assurez-vous que l'histoire n'est pas similaire à une expérience vécue par l'un de vos enfants, car cela pourrait le stigmatiser et susciter chez lui de la tension et un sentiment de détresse.*

  ADAPTATION > Adaptez l'histoire en fonction de votre contexte culturel.

- Demandez aux enfants comment, selon eux, l'enfant victime d'intimidation s'est senti. Comment l'intimidateur s'est-il senti ? Selon eux, pourquoi ces actes d'intimidation se produisent-ils ?
- Définissez la notion d'« intimidation » pour la classe : se comporter de manière méchante envers quelqu'un sans raison.
- Notez que l'intimidation peut se produire intentionnellement ou par accident. Fournissez un exemple de chaque cas de figure.
- En petits groupes, demandez aux enfants de réfléchir à différents types d'intimidation. Par exemple, tirer les cheveux, voler quelque chose dont une personne a besoin, insulter, pousser, etc.
- Rassemblez la classe afin de partager les différents types d'intimidation.
- Consignez tout cela afin de pouvoir l'utiliser plus tard dans la semaine.

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Certains enfants sont peut-être actuellement victimes d'intimidation de la part de leurs camarades et d'autres personnes en dehors de la classe. Il est important de rappeler aux enfants que la classe est un espace sûr. Il pourrait être utile de passer à nouveau en revue les règles de classe relatives à l'espace sûr avant de commencer cette activité.*

PRATIQUE (7 MINUTES)

- Demandez aux enfants de réfléchir à un moyen de déterminer s'ils pratiquent une forme d'intimidation.
- Organisez une discussion pour dresser une liste de questions, leur « liste anti-intimidation » qui leur permettra de déterminer s'ils pratiquent des formes d'intimidation. Par exemple, la liste peut inclure des questions comme « Mes actions font-elles du mal à d'autres ? », « Est-ce que je voudrais que quelqu'un me fasse ça ? », « Est-ce que j'essaie de contrôler quelqu'un ? ».
- En binômes, demandez aux enfants d'échanger leurs idées en se posant les questions de la « liste anti-intimidation » afin de s'assurer qu'ils ne pratiquent pas d'intimidation.

APPLICATION (5 MINUTES)

- Demandez aux enfants de changer de partenaire et de discuter avec leur nouveau partenaire de ce qu'ils ont ressenti en se posant les questions de la liste anti-intimidation.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 2

Compétences : habiletés sociales positives, résolution de conflit | **Sujet :** Harcèlement | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Identifier les intimidateurs et les comportements d'intimidation.
- Développer et démontrer des compétences permettant de reconnaître et de gérer les intimidateurs.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative au fait de défendre le bien.

PRÉSENTATION (7 MINUTES)

- Passez en revue ce qu'ils ont appris au cours de la leçon 1 sur l'intimidation.
- Présentez l'idée de différentes manières de lutter contre et de prévenir l'intimidation afin de protéger une personne qui en est victime. Par exemple, demander l'aide d'un adulte.
- En petits groupes, demandez aux enfants de réfléchir à différents moyens de lutter contre l'intimidation. Adaptez ces exemples au contexte culturel de vos enfants, comme demander de l'aide à un adulte, éviter les intimidateurs, tenir tête aux intimidateurs et dire non.
- Regroupez la classe afin de partager les différentes manières de lutter contre l'intimidation.
- Consignez tout cela afin de pouvoir l'utiliser plus tard en classe.

PRATIQUE (15 MINUTES)

- En petits groupes, les enfants préparent des sketchs à l'aide de l'un des scénarios d'intimidation issus du brainstorming de la leçon 1 et de l'une des manières de faire face à l'intimidation qu'ils ont trouvées plus tôt au cours de cette session.
- Les petits groupes présentent ensuite leurs sketchs à la classe.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Assurez-vous que les enfants n'utilisent pas cet exercice comme une opportunité de taquiner les autres. Si cela arrive, vous devez immédiatement y mettre fin et rappeler aux enfants qu'il s'agit d'un espace sûr. Il pourrait être utile de passer à nouveau en revue les règles de classe relatives à l'espace sûr avant de commencer cette activité.*

APPLICATION (5 MINUTES)

- Les enfants discutent de ce qu'ils ont ressenti lorsqu'ils ont joué les sketchs mettant en scène les moyens visant à lutter contre l'intimidation. Utilisez les questions suivantes pour guider la discussion :
  - Quel a été le résultat lorsque vous avez utilisé différentes manières de lutter contre l'intimidation ?
  - Lesquelles ont été les plus efficaces ?
  - Pourquoi pensez-vous qu'elles ont été efficaces ?
  - Comment pouvez-vous utiliser ces stratégies dans votre vie ?
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 3

Compétences : habiletés sociales positives, résolution de conflit | **Sujet :** Harcèlement | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Identifier comment les autres influencent leurs comportements et décisions.
- Reconnaître les situations et les stratégies visant à éviter l'influence négative des proches.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour sur le respect de ses principes moraux, malgré l'influence des proches.

PRÉSENTATION (10 MINUTES)

- Demandez aux enfants de former un cercle, de dire leur nom et une caractéristique positive sur eux et qui commence par la même lettre que leur nom. Par exemple, « Ibrahim - Intelligent ». Tout le monde dit : « Bonjour, Ibrahim l'intelligent. » Faites le tour du cercle en faisant participer tous les enfants.
- Expliquez qu'il est bon d'avoir des pensées positives sur soi-même, mais que les proches peuvent vous faire agir différemment. Reliez cette leçon à l'activité que vous venez de pratiquer, et demandez aux enfants de réfléchir à la manière dont le mot qu'ils ont accolé à leur nom changerait si quelqu'un leur disait d'agir autrement. Expliquez que cette influence des proches peut vous amener à commettre de mauvaises actions, comme l'intimidation.
- Animez un brainstorming avec toute la classe afin de trouver des manières d'éviter l'influence négative des proches. Définissez « l'influence négative des proches » comme la capacité qu'ont vos amis, frères et sœurs à vous pousser à faire quelque chose que vous ne voulez pas faire.

PRATIQUE (12 MINUTES)

- Demandez à chaque enfant de penser en silence à un moment où il a agi différemment (d'une mauvaise manière) à cause de l'influence de quelqu'un d'autre.
- Distribuez des feuilles et des feutres à tous les enfants.
- Demandez-leur de faire 2 dessins, l'un représentant la manière dont cela s'est passé, et l'autre la manière dont ils auraient pu faire en sorte d'éviter l'influence négative des proches.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Certains enfants pourraient se souvenir d'un moment où un autre enfant de la classe a eu une influence négative sur leur comportement. Il est important de rappeler aux enfants que la classe est un espace sûr. Si des enfants commencent à se battre ou à dire des choses méchantes, mettez immédiatement fin à l'activité.*

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas dessiner en raison d'un handicap, utilisez le « système de partenaire », et mettez-le en binôme avec un autre enfant qui peut dessiner avec lui.*

APPLICATION (5 MINUTES)

- Demandez aux enfants d'échanger leurs dessins avec un partenaire, puis de présenter à la classe la manière dont ils auraient évité l'influence négative des proches.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

RÉVISION ET ÉVALUATION

Semaine 25

Compétences : régulation des émotions, fortification mentale, habiletés sociales positives

Résumé de l'évaluation

Compétences : régulation des émotions, fortification mentale, habiletés sociales positives | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Module :** 6

Toutes les leçons devraient commencer par une activité d'esprit présent qui a déjà été effectuée (semaines 2 à 24).

Les semaines d'évaluation sont différentes des semaines d'instruction. Les facilitateurs doivent sélectionner différentes activités de révision et d'évaluation parmi celles ci-dessous. Ils peuvent également revoir les activités des modules précédents pour lesquelles les enfants ont des difficultés à remplir les objectifs d'apprentissage. Chaque activité de révision ou d'évaluation a une durée spécifique et un résultat d'apprentissage attendu.

Créez et gardez une feuille de suivi (voir l'exemple Page 162) pour chaque enfant. Pour chaque activité d'évaluation, notez la performance de l'enfant selon l'échelle fournie. Quelques exemples :

- Échelle de 1 à 5 :
  1 = Insatisfaisant
  2 = Nécessite une amélioration
  3 = Répond aux attentes
  4 = Supérieur aux attentes
  5 = Exceptionnel

- Répond aux attentes/Nécessite une amélioration
- Autre échelle, telle que définie dans l'activité

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre l'importance des amitiés et comment elles créent un sentiment d'appartenance et de soutien.
- Identifier les caractéristiques indiquant qu'une personne est un ami.
- Identifier ses amis.
- Démontrer un comportement accueillant et chaleureux (qui peut modifier le comportement de quelqu'un).
- Démontrer comment inviter quelqu'un à jouer en réponse à des scénarios.
- Commencer à jouer de manière appropriée.
- Interagir avec les autres lors de jeux.
- Établir et entretenir des amitiés.
- Décrire les qualités positives des autres.
- Identifier et démontrer des manières de montrer de la compassion et de l'empathie pour les autres, y compris écouter, aider et parler gentiment.
- Démontrer la capacité à travailler avec d'autres.
- Comprendre les différents rôles d'un groupe.
- Démontrer des manières de négocier et d'arriver à un compromis.
- Développer et démontrer des compétences permettant de reconnaître et de gérer les intimidateurs.
- Identifier comment les autres personnes influencent ses propres comportements et décisions.

Activités d'évaluation

Dessiner votre ami

Évaluation : comprendre l'importance de l'amitié | **Durée :** 15 minutes

1. Les enfants dessinent un de leurs amis, et notamment ce qu'ils apprécient chez lui.

2. En se basant sur son dessin, chaque enfant complète la phrase « Un ami, c'est... ».

CONSEIL DE SENSIBILITÉ *> Notez que certains enfants peuvent dessiner des caractéristiques inappropriées chez leurs amis. Si cela arrive, parlez-en avec ces enfants après la classe ou pendant que les autres enfants effectuent une activité.*

NOTATION

1 = Insatisfaisant – Ne réalise pas de dessin positif d'un ami.
2 = Nécessite une amélioration – Dessine un ami, mais ne peut pas expliquer ce qu'est un ami.
3 = Répond aux attentes – Dessine un ami, et dit qu'il apprécie son ami.
4 = Supérieur aux attentes – Dessine un ami présentant des caractéristiques positives, et exprime ce qu'il apprécie.
5 = Exceptionnel – Dessine un ami présentant des caractéristiques positives, et exprime ce qu'il apprécie et ce qui en fait un bon ami.

Quelles sont les caractéristiques d'un ami ?

Évaluation : identifier les caractéristiques d'un ami | **Durée :** 15 minutes

1. Demandez aux enfants de lever le pouce s'ils sont d'accord ou de le baisser s'ils ne sont pas d'accord (ou de l'écrire sur un morceau de papier, cela sera plus facile à noter) avec une série de déclarations sur les qualités d'un ami. Par exemple :

   - Les amis prennent soin les uns des autres.
   - Les amis s'entraident.
   - Les amis sont gentils les uns avec les autres.
   - Les enfants se respectent les uns les autres.
   - Les enfants s'écoutent mutuellement.

2. Demandez à un enfant de chaque camp (d'accord/pas d'accord) d'expliquer pourquoi ils sont d'accord ou non.

NOTATION

1 = Insatisfaisant – Répond correctement à 0 ou 1 affirmation.
2 = Nécessite une amélioration – Répond correctement à 2 affirmations.
3 = Répond aux attentes – Répond correctement à 3 affirmations.
4 = Supérieur aux attentes – Répond correctement à 4 affirmations.
5 = Exceptionnel – Répond correctement à toutes les affirmations.

Fleurs d'amitié

Évaluation : comprendre que les amitiés doivent être préservées | **Durée :** 15 minutes

1. Créez des fleurs avec plusieurs pétales de papier, ou demandez aux enfants plus âgés de créer leurs propres fleurs en papier.
2. Les enfants choisissent individuellement des caractéristiques de l'amitié et les écrivent sur les pétales.
3. Avec toute la classe, expliquez que ces amitiés sont comme des fleurs et qu'elles ont besoin d'eau, de soleil et d'attention.
4. Les enfants échangent des idées sur la manière de faire pousser leurs fleurs d'amitié.

NOTATION

1 = Insatisfaisant – Crée une fleur présentant des caractéristiques inappropriées ou ne participe pas.

2 = Nécessite une amélioration – Crée une fleur présentant pour l'essentiel des caractéristiques inappropriées.

3 = Répond aux attentes – Crée une fleur présentant pour l'essentiel des caractéristiques appropriées.

4 = Supérieur aux attentes – Crée une fleur présentant des caractéristiques appropriées.

5 = Exceptionnel – Crée une fleur présentant toutes les caractéristiques appropriées.

Les trois C

NOTATION

1 = Insatisfaisant – Ne sait pas mener une conversation en utilisant les 3 C.

2 = Nécessite une amélioration – N'utilise qu'un des 3 C.

3 = Répond aux attentes – N'utilise que 2 des 3 C (par exemple, n'a pas su conclure la conversation).

4 = Supérieur aux attentes – Guide la conversation en utilisant essentiellement les 3 C.

5 = Exceptionnel – Guide la conversation de manière correcte utilisant les 3 C.

Évaluation : capacité à commencer à jouer et à converser de manière appropriée | **Durée :** 25 minutes

1. Passez en revue les 3 C du jeu et de la conversation :
   - Commencer
   - Continuer
   - Conclure
2. Commencer : trouver un moyen amical d'engager la discussion, commenter quelque chose que vous appréciez chez l'autre, ou lui poser une question amicale comme « Comment vas-tu ? ».
3. Continuer : écouter attentivement, poser des questions de suivi, respecter les idées et les opinions de l'autre.
4. Conclure : attendre un temps de pause dans la conversation. Mettre fin à la conversation poliment, sur une note positive, s'excuser de devoir partir et suggérer de revoir prochainement la personne. Donnez un exemple : « C'était génial de pouvoir jouer avec toi, mais malheureusement je dois y aller. À demain ! »
5. Laissez aux enfants quelques minutes pour échanger des idées de questions qu'ils peuvent poser à une nouvelle personne. S'ils le peuvent, ils devraient les écrire. Dans le cas contraire, laissez-les dessiner quelque chose qui leur rappellera les questions.
6. Répartissez les enfants en binômes. Laissez chaque enfant « mener » la conversation avec les questions issues du brainstorming pendant 3 minutes, puis échangez les rôles.
7. Les binômes viendront ensuite présenter au facilitateur leur conversation guidée pour l'évaluation.
8. Rassemblez toute la classe pour partager ce que les élèves ont appris les uns des autres.
9. Discutez de ce qu'ils ont ressenti lorsqu'ils ont écouté et posé des questions selon la conversation basée sur les 3 C.

Cercle de compliments

NOTATION

1 = Insatisfaisant – Choisit de ne pas participer.

2 = Nécessite une amélioration – N'est pas à l'aise lorsqu'il s'agit de faire des compliments.

3 = Répond aux attentes – Fait un compliment.

4 = Supérieur aux attentes – Fait un compliment précis.

5 = Exceptionnel – Fait un compliment honnête et plein de sens.

Évaluation : décrire les qualités positives des autres | **Durée :** 15 minutes

1. Les enfants se tiennent debout en cercle pour le « cercle de compliments ».
2. Le premier joueur lance la balle à un enfant et lui fait un compliment. Continuez jusqu'à ce que tout le monde ait reçu la balle et un compliment.
3. Au bout d'un tour, les joueurs doivent renvoyer la balle à celui ou celle qui leur avait passée, en faisant toujours un compliment.

Amis improbables

NOTATION

1 = Insatisfaisant – L'enfant ne présente aucune caractéristique de l'amitié.

2 = Nécessite une amélioration – L'enfant ne présente qu'une ou deux caractéristiques de l'amitié.

3 = Répond aux attentes – L'enfant tente de prendre part au sketch en se comportant en ami accueillant.

4 = Supérieur aux attentes – L'enfant se comporte principalement de manière amicale.

5 = Exceptionnel – L'enfant invite et poursuit le sketch de manière amicale, comme il l'a appris dans le module 6.

Évaluation : l'importance du fait de répondre aux besoins de ses amis | **Durée :** 25 minutes

1. Passez en revue les recettes d'amitié de la semaine 22, leçon 1.
2. Chaque enfant pense à un animal. Tous les enfants imitent cet animal.
3. Puis, par petits groupes, ils doivent créer un sketch où leurs animaux préférés se lient d'amitié.
4. Tous les groupes présentent ensuite leurs sketchs à la classe.
5. Discutez de chaque sketch, en vous basant sur les questions suivantes :
   - Comment les animaux sont-ils parvenus à être amis ?
   - Qu'ont-ils dû faire pour entretenir leur amitié ?

Dessiner ensemble

NOTATION

Répond aux attentes – L'enfant est capable de travailler en groupe.

Nécessite une amélioration – L'enfant est perturbateur et incapable de travailler en groupe.

Évaluation : comprendre les différents rôles dans un groupe et comment travailler ensemble

Durée : 15 minutes

1. En petits groupes, demandez aux enfants de réfléchir aux différents rôles au sein d'un groupe.
2. Choisissez une image à dessiner en groupe.
3. Donnez à chaque groupe de grandes feuilles de papier/paperboard et des feutres.
4. Les enfants dessinent l'image en groupe.
5. Discutez de ce qu'ils ont ressenti en travaillant en groupe pour faire un dessin, en vous basant sur les questions suivantes :
   - Quels rôles ont été remplis ? Par qui ?
   - Qu'avez-vous aimé dans cette activité de dessin de groupe ?
   - Qu'est-ce qui était difficile dans cette activité de dessin de groupe ?
   - Quelles compétences ont été nécessaires pour créer votre dessin ?
   - Quelles méthodes de coopération avez-vous utilisées ?
   - Comment cela s'appliquera-t-il à votre vie en dehors de cette activité ?

Comportements d'intimidation

NOTATION

Répond aux attentes – Le groupe est capable de lutter efficacement contre l'intimidation.

Nécessite une amélioration – Le groupe (ou l'enfant) présente une méthode inappropriée pour lutter contre l'intimidation et/ou perturbe le sketch.

Évaluation : identifier les comportements d'intimidation et démontrer des comportements pour gérer les intimidateurs | **Durée :** 15 minutes

1. Demandez aux enfants d'écrire ou de dessiner un type d'intimidation et une manière de lutter contre l'intimidation.
2. Les enfants doivent trouver tous ceux qui ont écrit ou dessiné le même type d'intimidation.
3. Ces groupes créent un sketch à propos de leur type d'intimidation, dans lequel la personne qui subit les intimidations fait face à son intimidateur.
4. Les groupes présentent ensuite leurs sketchs.
5. Organisez une discussion avec la classe entière sur les sketchs liés à l'intimidation :
   - Quel a été le résultat lorsque vous avez utilisé différentes manières de lutter contre l'intimidation ?
   - Lesquelles ont été les plus efficaces ?
   - Pourquoi pensez-vous qu'elles ont été efficaces ?
   - Comment pouvez-vous utiliser ces stratégies dans votre vie ?

Dessins d'influence

Évaluation : identifier comment les autres influencent vos comportements | **Durée :** 15 minutes

1. Passez en revue l'importance d'éviter l'influence négative des proches.
2. Demandez à chaque enfant de penser en silence à un moment où il a agi différemment (d'une mauvaise manière) à cause de l'influence de quelqu'un d'autre.
3. Distribuez des feuilles et des feutres.
4. Demandez-leur de faire 2 dessins, l'un représentant la manière dont cela s'est passé, et l'autre la manière dont ils auraient pu faire en sorte d'éviter l'influence négative des proches.

NOTATION

1 = Insatisfaisant – Les dessins sont sans rapport avec l'influence d'un proche.

2 = Nécessite une amélioration – Les dessins ne présentent pas une manière améliorée d'éviter l'influence négative d'un proche.

3 = Répond aux attentes – Réalise 2 dessins, dont 1 où le personnage principal agit différemment pour tenter d'éviter l'influence d'un proche, mais il s'agit d'une méthode peu efficace.

4 = Supérieur aux attentes – Réalise 2 dessins, et le personnage principal du second parvient à éviter l'influence d'un proche.

5 = Exceptionnel – Réalise 2 dessins, et le personnage principal du second parvient à éviter l'influence d'un proche et choisit de faire quelque chose de productif à la place.

PLANS HEBDOMADAIRES

Semaine 26

Compétences : régulation des émotions, habiletés sociales positives, résolution de conflit

Leçon 1

Compétences : régulation des émotions, habiletés sociales positives, résolution de conflit | **Sujet :** Identifier les problèmes | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Identifier les problèmes dans un scénario.
- Utiliser des mots pour décrire les problèmes présentés dans des scénarios.
- Comprendre les causes d'un conflit.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative au fait de savoir qu'il y a un problème.

PRÉSENTATION (15 MINUTES)

- Placez différents objets d'un côté de la salle.
- Attribuez différentes tâches à des groupes d'enfants, en vous assurant que les groupes ne connaissent pas les tâches des autres.

  ADAPTATION > En fonction de la maturité et de l'âge des enfants, variez le nombre de tâches différentes.

- Les tâches peuvent inclure :
  - Déplacer les objets de l'autre côté de la pièce.
  - Placer les objets en cercle.
  - Placer les objets en ligne.
  - Observer ce qui se passe.

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ *> Si un enfant de votre groupe est handicapé, vous devrez adapter cet exercice.*

- Laissez quelques minutes aux enfants pour accomplir leur tâche, puis rassemblez le groupe.

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Surveillez l'activité. Laissez apparaître de petits conflits, mais ne les laissez pas dégénérer.*

- Animez une discussion basée sur les questions suivantes :
  - Que s'est-il passé ?
  - Qu'avez-vous vécu ?
  - Quel était le problème ?
  - Comment est-ce que tout le monde a tenté de résoudre le problème ?
  - Que s'est-il passé au final ?

- Expliquez que les enfants avaient différentes tâches à accomplir, ainsi que des envies et des besoins différents, ce qui a posé problème. Cela se produit également dans la vraie vie, et nous appelons cela un conflit.
- Demandez aux enfants leur définition d'un conflit et la manière dont il se produit, selon eux.

PRATIQUE (5 MINUTES)

- Racontez aux enfants une histoire à propos d'un conflit entre deux personnes. Vous pouvez sélectionner un livre pour enfants adapté à votre contexte culturel, ou l'histoire ci-dessous :

  Mona la guenon et Fatima la grenouille sont les meilleures amies du monde. Elles adorent toutes les deux la corde à sauter. D'habitude, elles ont deux cordes à sauter et elles jouent en même temps en chantant des chansons, mais aujourd'hui, il manque une des deux cordes à sauter. Il n'y a qu'une seule corde à sauter. Fatima prend la corde en premier et commence à sauter. Mona arrive et remarque qu'il n'y a pas d'autre corde. Elle dit à Fatima que c'est à son tour de jouer à la corde à sauter. Fatima dit non et continue de jouer. Mona se met à crier et part en courant.

APPLICATION (7 MINUTES)

- Posez aux enfants des questions sur l'histoire :
  - Quel est le conflit dans l'histoire ?
  - Qu'est-ce qui a provoqué le conflit ?
  - Comment Mona et Fatima peuvent-elles résoudre ce conflit ?

- Terminez la discussion en expliquant que si Mona et Fatima avaient réalisé un compromis, elles auraient pu éviter un conflit. Présentez aux enfants des solutions alternatives potentielles, par exemple : « Mona peut demander à Fatima de jouer à la corde à sauter dans 5 minutes ».
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 2

Compétences : régulation des émotions, habiletés sociales positives, résolution de conflit | **Sujet :** Identifier les problèmes | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Identifier les problèmes et conflits habituellement rencontrés par ses proches.
- Comprendre les causes d'un conflit.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative à l'identification d'un conflit.

PRÉSENTATION (10 MINUTES)

- Passez en revue ce que les enfants ont appris à propos de l'identification d'un conflit lors de la leçon 1.
- Écrivez ou dessinez de manière amusante et amicale les 5 questions que devraient se poser les enfants à propos d'un conflit :
  - **Qui** est impliqué ?
  - **Que** s'est-il passé ?
  - **Où** cela s'est-il passé ?
  - **Quand** cela s'est-il passé ?
  - **Pourquoi** cela s'est-il passé ?

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas dessiner en raison d'un handicap, utilisez le « système de partenaire », et mettez-le en binôme avec un autre enfant qui peut dessiner avec lui.*

- Passez en revue ces questions. Demandez aux enfants de se retourner vers un partenaire pour discuter avec lui d'un conflit qu'il a vécu en lui posant les cinq questions ci-dessus.

PRATIQUE (15 MINUTES)

- Animez un brainstorming avec les enfants afin qu'ils dressent une liste de conflits courants dans leur vie. Notez-les afin de pouvoir les utiliser lors de la leçon 3 et de la semaine 27, leçon 3.
- Pendant qu'ils réfléchissent aux différents types de conflit, demandez à chaque enfant qui en nomme un de mimer avec son corps et son visage ce qu'il a ressenti lorsque cette situation s'est produite.

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si certains enfants ont récemment vécu de graves conflits, limitez le thème de l'exercice aux « conflits courants qui surviennent dans le cadre de l'école » ou dans le cadre d'un autre environnement contrôlé, que les enfants savent clairement dissocier de la classe. Utilisez votre jugement, car l'activité est une discussion portant sur les conflits, sans cependant aborder les conflits les plus sérieux survenus dans la vie des enfants.*

- En petits groupes, demandez aux enfants de présenter des sketchs inspirés de la liste de conflits courants, en résumant ensuite le scénario avec la liste des cinq questions.
- Pendant leurs présentations, vous pouvez faire une « pause » lorsque le conflit se présente et demander à la classe ce qui se passe. Dans le cas contraire, poursuivez le sketch et posez les cinq questions à la fin.
- Animez une discussion basée sur les suivantes :
  - Comment ce conflit aurait-il pu être évité ?
  - Que feriez-vous dans la vraie vie ?

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant suggère une action inappropriée, ne l'ignorez pas et ne le réprimandez pas. Demandez aux autres enfants s'ils ont d'autres idées, et assurez-vous que tous les enfants comprennent les meilleurs moyens d'éviter le conflit.*

APPLICATION (2 MINUTES)

- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 3

Compétences : régulation des émotions, habiletés sociales positives, résolution de conflit | **Sujet :** Identifier les problèmes | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre comment les reproches sont source de conflit.
- Présenter un problème sans mettre personne en cause.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative au fait d'accuser des personnes.

PRÉSENTATION (12 MINUTES)

- Passez en revue les leçons 1 et 2.
- Demandez aux enfants s'ils savent ce que cela signifie d'accuser quelqu'un ou de mettre quelqu'un en cause.
- Définissez une accusation comme « le fait de dire qu'un conflit ou un problème est de la faute de quelqu'un ».
- Discutez des exemples de propos accusateurs. Par exemple, « c'est de ta faute », « il m'a forcé à le faire », « c'est elle qui a commencé ».
- Discutez des raisons pour lesquelles les accusations peuvent être source de conflit.
- Passez en revue certains des scénarios de la leçon 2, et discutez de ce qui changerait s'il y avait ou non des propos accusateurs.

PRATIQUE (10 MINUTES)

- Lisez/Tenez des propos qui sont soit accusateurs ou non accusateurs.
- Jouez à une partie de « debout/assis », où les enfants doivent se lever lorsqu'ils pensent que les propos sont accusateurs, et mettent quelqu'un en cause.
- Lorsque des enfants se lèvent, demandez-leur de reformuler les propos de manière à ce qu'ils ne contiennent plus d'accusation.
- Utilisez les propos suivants ou adaptez-les selon votre contexte. Ajoutez d'autres exemples si nécessaire :
  - *Tu ne partages jamais la corde à sauter.*
    Réponse : accusation – debout
    Version non accusatoire : nous devons partager la corde à sauter.
  - *Nous avons perdu le match de football.*
    Réponse : non accusatoire – rester assis.
  - *Tu as pris ma place.*
    Réponse : accusation – debout
    Version non accusatoire : nous voulons nous asseoir à la même place.
  - *C'est de sa faute si nous sommes en retard.*
    Réponse : accusation – debout
    Version non accusatoire : nous sommes en retard.
  - *Nous nous sommes rentrés dedans.*
    Réponse : non accusatoire – rester assis.
  - *Il a renversé ma boisson.*
    Réponse : accusation – debout
    Version non accusatoire : ma boisson s'est renversée.
  - *Ils ne partageaient pas le ballon.*
    Réponse : accusation – debout
    Version non accusatoire : nous devrions tous partager le ballon.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas effectuer ce jeu en raison d'un handicap physique, adaptez-le en conséquence. Par exemple, demandez aux enfants de lever la main au lieu de se lever.*

APPLICATION (5 MINUTES)

- Passez en revue ce que les enfants ont appris cette semaine et répondez aux questions restantes.
- Demandez à chaque enfant de présenter une manière dont il changera son comportement s'il est confronté à un problème.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

PLANS HEBDOMADAIRES

Semaine 27

Compétences : résolution de conflit

Leçon 1

Compétences : résolution de conflit | **Sujet :** Générer des solutions | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Identifier des approches pour résoudre les conflits de manière constructive (approche en 3 étapes : S'arrêter–Penser–Agir).
- Comprendre comment s'arrêter lorsqu'un conflit commence.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative à l'approche en 3 étapes : S'arrêter–Penser–Agir.

PRÉSENTATION (12 MINUTES)

- Révisez ce qu'est un conflit et ce qui peut le provoquer.
- Affichez les 3 affiches et présentez les 3 gestes correspondant aux étapes de résolution des conflits : S'arrêter–Penser–Agir.

- Enseignez aux enfants le geste associé à chaque étape. Pour « S'arrêter », placez une main devant vous, la paume vers l'extérieur, comme pour dire à quelqu'un de s'arrêter. Pour « Penser », placez votre doigt sur votre tempe comme si vous étiez en train de réfléchir. Pour « Agir », marchez sur place comme si vous passiez à l'action.
- Animez une discussion sur la signification de chaque étape.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si vous pensez à d'autres gestes qui sont plus adaptés à votre contexte local, utilisez-les à la place.*

PRATIQUE (10 MINUTES)

- Concentrez-vous sur l'action consistant à « S'arrêter ».
- Expliquez que les enfants vont s'entraîner à s'arrêter et respirer par le ventre.
- Lors du premier tour, demandez aux enfants de danser et de chanter jusqu'à ce que vous disiez « Stop ! », puis demandez-leur de s'arrêter et de se préparer à « Penser ».
- Pour le second tour, demandez aux enfants de danser et de chanter jusqu'à ce que la salle soit trop bruyante, puis demandez-leur de s'arrêter et de respirer par le ventre.
- Expliquez aux enfants que leur énergie et leurs sentiments s'amplifient en réaction à un conflit, et qu'ils peuvent utiliser des stratégies leur permettant de se calmer (comme la respiration par le ventre) afin de « S'arrêter », avant de « Penser » et « Agir ».

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant de votre groupe présente un handicap physique, vous devrez adapter cet exercice.*

APPLICATION (5 MINUTES)

- Répétez les gestes correspondant aux trois étapes « S'arrêter–Penser–Agir » avec toute la classe.
- Répartissez les enfants par binômes, et demandez-leur de parler d'un moment où ils auraient pu « S'arrêter–Penser–Agir ».
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 2

Compétences : résolution de conflit | **Sujet :** Générer des solutions | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre des solutions alternatives aux conflits.
- Générer des solutions aux problèmes présentés dans des scénarios.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour sur le fait de trouver des solutions à des problèmes.

PRÉSENTATION (12 MINUTES)

- Passez en revue ce qu'ils ont appris lors de la leçon 1, et faites les gestes correspondant à « S'arrêter–Penser–Agir » avec toute la classe.
- Expliquez qu'aujourd'hui, vous allez vous concentrer sur l'action consistant à « Penser ».
- Demandez aux enfants de réfléchir à des alternatives permettant d'éviter les conflits. Utilisez un exemple qui est pertinent pour les enfants, comme « deux enfants jouent ensemble, mais ils veulent jouer à différents jeux ».
- Exemples d'alternatives au conflit :
  - Accepter le désaccord – Jouer séparément.
  - Faire un compromis – Jouer à un jeu pendant la moitié du temps et à l'autre pendant l'autre moitié du temps.
  - Se mettre d'accord – Jouer à l'un des jeux.
  - Aide d'un adulte – Demander des conseils à un adulte qui s'occupe d'eux/enseignant.
  - Faire un marché – Jouer à un jeu aujourd'hui et à l'autre demain.
- Discutez des circonstances dans lesquelles utiliser chacune de ces alternatives, et pourquoi elles servent différents objectifs.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Prenez en compte que les enfants n'ont pas toujours ces possibilités en dehors de l'EBA. Faites en sorte que l'EBA soit un espace sûr qui leur permet de pratiquer cette stratégie.*

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Il est important d'observer les enfants qui utilisent ces alternatives au conflit, et de déterminer si un enfant ou un groupe d'enfants prend généralement les décisions. Si tel est le cas, offrez aux autres enfants l'occasion de jouer un rôle moteur et de vous aider lors de vos leçons.*

PRATIQUE (10 MINUTES)

- Demandez aux enfants de sélectionner l'une des alternatives au conflit, et de dessiner une image ou une bande dessinée du moment où ils l'utiliseraient.
- Lorsqu'ils auront terminé leurs dessins, demandez aux enfants de trouver quelqu'un qui propose une alternative différente au conflit et de partager leurs dessins.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas dessiner en raison d'un handicap, utilisez le « système de partenaire », et mettez-le en binôme avec un autre enfant qui peut dessiner avec lui.*

APPLICATION (5 MINUTES)

- Tous les binômes présentent les fruits de leurs discussions.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 3

Compétences : résolution de conflit | **Sujet :** Générer des solutions | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Identifier des approches pour résoudre les conflits de manière constructive (approche en 3 étapes : S'arrêter–Penser–Agir).
- Générer des solutions aux problèmes présentés dans des situations.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative au fait de choisir la bonne alternative.

PRÉSENTATION (7 MINUTES)

- Passez en revue ce qu'ils ont appris lors des leçons 1 et 2, et faites les gestes correspondant à « S'arrêter–Penser–Agir » avec toute la classe.
- Discutez en petits groupes des raisons d'utiliser différentes alternatives pour résoudre différents conflits.

PRATIQUE (15 MINUTES)

- Affichez dans différents coins de la salle des panneaux comportant les alternatives au conflit proposées par les enfants lors de la leçon 2. Incluez au moins les éléments suivants : accepter le désaccord, faire un compromis, se mettre d'accord, demander l'aide d'un adulte, faire un marché.
- Lisez à voix haute les scénarios de conflit proposés durant la semaine 26, leçon 2, et demandez aux enfants d'aller se placer sous l'affiche correspondant à l'alternative qu'ils choisiraient pour chaque scénario.
- Demandez à des enfants de chaque alternative d'expliquer leur choix.
- Terminez l'activité en expliquant comment différentes alternatives fonctionnent pour différentes personnes dans chaque situation de conflit.

APPLICATION (5 MINUTES)

- Passez en revue ce que les enfants ont appris cette semaine et répondez aux questions restantes.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

PLANS HEBDOMADAIRES

Semaine 28

Compétences : résolution de conflit

Leçon 1

Compétences : résolution de conflit | **Sujet :** Mettre en pratique des comportements de résolution de conflit | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Choisir des stratégies appropriées de résolution de conflit.
- Comprendre le concept de solutions gagnant-gagnant.
- Définir et différencier le partage, l'échange et le jeu à tour de rôle en tant que solutions équitables lorsque 2 enfants veulent jouer avec la même chose.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative à la création de solutions gagnant-gagnant.

PRÉSENTATION (12 MINUTES)

- Demandez aux enfants de se remémorer ce qu'ils ont appris durant les 2 dernières semaines.
- Répétez les gestes correspondant aux trois étapes « S'arrêter–Penser–Agir » avec toute la classe.
- Passez en revue les alternatives au conflit (de la semaine 27, leçon 2).
- Expliquez que, parfois, bien que l'on souhaite choisir des alternatives au conflit, un conflit se produit et doit être résolu.
- Demandez aux enfants quel type d'issue ils souhaitent obtenir en cas de désaccord. Guidez la discussion pour amener les enfants à dire qu'ils souhaitent gagner.
- Expliquez le concept de solution gagnant-gagnant, c'est-à-dire quand les deux personnes sont gagnantes, mais où chacune doit réaliser une sorte de compromis.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ *> Lorsque vous expliquez cet exercice, prêtez particulièrement attention aux enfants issus de groupes marginalisés. Ils pourraient ne jamais avoir l'opportunité de résoudre des désaccords en dehors de l'EBA. Soyez sensible à ces relations injustes pour garantir qu'elles ne soient pas reproduites en classe.*

- Expliquez que les étapes « S'arrêter–Penser–Agir » peuvent nous aider à obtenir le meilleur résultat gagnant-gagnant.
  - S'ARRÊTER
    - **Pause**
  - PENSER
    - **Identifier** le problème.
    - **Chercher** des solutions gagnant-gagnant
    - **Sélectionner** la meilleure solution
  - AGIR
    - **Mettre en application** la solution
- Demandez aux enfants de suivre la méthode du Penser–S'associer–Échanger sur des manières gagnant-gagnant de résoudre un conflit une fois qu'il a commencé. Il s'agit de l'étape consistant à **chercher des solutions**.
- Lorsque les enfants partagent leurs idées avec le groupe entier, écrivez toutes les réponses au tableau ou sur un paperboard. Veillez à inclure partage, échange et tour de rôle.

PRATIQUE (10 MINUTES)

- Demandez à chaque enfant d'écrire ou de dessiner un scénario de conflit sur un petit morceau de papier.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas dessiner en raison d'un handicap, utilisez le « système de partenaire », et mettez-le en binôme avec un autre enfant qui peut dessiner avec lui.*

- Ramassez les scénarios de conflit et placez-les dans un chapeau.
- Chaque enfant doit tirer un scénario dans le chapeau (ou autre récipient utilisé), et **définir** ce qu'il pense être le problème devant la classe (ou un petit groupe, en fonction du temps disponible et des préférences des enfants).
- Expliquez qu'ils vont à présent **sélectionner** de quelle manière résoudre ce conflit dans leur scénario en s'appuyant sur la liste de solutions créée à l'étape « Présentation ».
- Lorsque tous les enfants ont pu participer, lisez à voix haute chaque manière de résoudre un conflit et la liste de scénarios de conflit que cela résoudrait.

APPLICATION (5 MINUTES)

- Animez une discussion sur la raison pour laquelle les enfants ont sélectionné différentes manières de résoudre un conflit.
- Expliquez que différents conflits ont différentes solutions appropriées.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 2

Compétences : résolution de conflit | **Sujet :** Mettre en pratique des comportements de résolution de conflit | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Identifier les compétences utilisées dans la résolution de conflit.
- S'excuser et proposer de réparer les torts.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative aux compétences de résolution de problèmes.

PRÉSENTATION (10 MINUTES)

- Passez en revue ce qui a été appris au cours de la leçon 1.
  - S'ARRÊTER
    - **Pause**
  - PENSER
    - **Identifier** le problème.
    - **Chercher** des solutions gagnant-gagnant
    - **Sélectionner** la meilleure solution
  - AGIR
    - **Mettre en application** la solution
- Demandez aux enfants de réfléchir pendant 1 ou 2 minutes à un moment où ils ont résolu un conflit et aux compétences qu'ils ont utilisées pour cela.
- Interrogez rapidement tous les enfants en leur demandant de nommer une compétence qu'ils ont utilisée.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Certains enfants pourraient avoir l'impression de ne jamais avoir l'occasion de résoudre un conflit dans leur vie, et les conflits de la communauté pourraient être beaucoup trop importants pour qu'ils puissent contribuer à les résoudre actuellement. Si certains enfants rencontrent des difficultés, aidez-les à réfléchir à de petits conflits qu'ils ont résolus en classe.*

PRATIQUE (12 MINUTES)

- Résumez les compétences que les enfants ont énumérées, et expliquez que toutes ces compétences, et bien d'autres encore, sont utiles pour résoudre les conflits.
- Expliquez que pour utiliser ces compétences afin de résoudre un conflit, ils doivent commencer par **observer** la situation et **écouter** l'autre personne impliquée dans le conflit.
- Expliquez qu'après avoir observé et écouté, une partie de la résolution du conflit consiste à reconnaître sa faute et à s'excuser.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Il peut y avoir des relations inéquitables entre les enfants en raison de leurs personnalités, ou les enfants pourraient avoir vécu des expériences différentes. Assurez-vous que chaque enfant au sein de chaque binôme s'entraîne à s'excuser.*

- Faites une démonstration pour la classe en disant « Je m'excuse de… ».
- Deux enfants doivent se porter volontaires pour réaliser une démonstration. Dites aux deux enfants qu'ils doivent faire semblant de vouloir tous les deux jouer avec le même jouet. L'un des deux joue déjà avec le jouet et l'autre aimerait jouer. Ils doivent s'observer et s'écouter mutuellement. Puis, ils doivent s'excuser à tour de rôle.
- Remerciez les volontaires, et demandez à la classe à quel moment ils ont vu les volontaires « observer », « écouter » et s'excuser.
- Lorsque les 2 enfants qui se sont portés volontaires auront fait une démonstration de l'activité, le reste de la classe doit se répartir par binômes et mettre en pratique l'observation et l'écoute.

APPLICATION (5 MINUTES)

- Demandez aux enfants d'exprimer ce qu'ils ont ressenti lorsqu'ils ont observé, écouté et se sont excusés.
- À titre de devoirs à la maison, demandez aux enfants de s'entraîner à « observer et écouter » et à S'arrêter–Penser–Agir lorsqu'un problème survient. Ils discuteront de ces devoirs lors de la leçon 3.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 3

Compétences : résolution de conflit | **Sujet :** Mettre en pratique des comportements de résolution de conflit | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Appliquer les étapes de résolution de problème aux conflits entre proches.
- Démontrer des capacités de résolution de conflit.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative aux étapes de résolution de problèmes.

PRÉSENTATION (7 MINUTES)

- Passez en revue le processus complet et les compétences de résolution de conflit abordés au cours des leçons 1 et 2.
- Expliquez que lorsque vous vous exprimez dans une situation de conflit, il est plus efficace d'utiliser des formules commençant par « Je » plutôt que des formules commençant par « Vous/Tu ». Rappelez-leur l'impact des déclarations accusatrices, de la semaine 26, leçon 3.
- Démontrez un exemple d'utilisation de formule commençant par « Je » dans un contexte de conflit. Par exemple, « Si mon amie et moi voulons toutes/tous les deux jouer avec le même jouet et qu'elle l'a et ne veut pas le partager, je pourrais dire : J'aimerais aussi jouer avec ce jouet. Je suis triste de ne pas pouvoir jouer avec ce jouet aujourd'hui. »
- Demandez aux enfants pourquoi ils pensent que les formules commençant par « Je » seraient plus efficaces.
- Demandez aux enfants de se tourner vers un partenaire, et d'utiliser une formule commençant par « Je ».

PRATIQUE (18 MINUTES)

- Par petits groupes, les enfants décident d'un scénario de conflit courant dans leur vie.
- Pendant qu'ils réfléchissent, écrivez ou dessinez au tableau ou sur un paperboard des symboles/images pertinents pour chacune des étapes suivantes.
  - S'ARRÊTER
    - **Pause**
  - PENSER
    - **Identifier** le problème.
    - **Chercher** des solutions gagnant-gagnant
    - **Sélectionner** la meilleure solution
  - AGIR
    - **Mettre en application** la solution
    - Observer et écouter
    - Utiliser des formules commençant par « Je » qui ne mettent personne en cause
    - Chercher des solutions gagnant-gagnant
    - S'excuser
- Expliquez aux groupes qu'ils devraient utiliser les principes qu'ils ont appris au cours de la semaine et qui sont actuellement écrits au tableau pour créer un sketch sur la résolution de conflit.
- Laissez aux groupes quelques minutes pour préparer leurs sketchs.
- Chaque groupe présente ensuite son sketch.
- Après chaque sketch, posez à la classe les questions suivantes :
  - Comment le groupe a-t-il résolu le conflit ?
  - A-t-il suivi les principes que nous avons abordés cette semaine ?
  - Quel a été le résultat ?

APPLICATION (2 MINUTES)

Terminez en passant en revue l'intention du jour.

RÉVISION ET ÉVALUATION

Semaine 29

Compétences : régulation des émotions, fortification mentale, habiletés sociales positives

Résumé de l'évaluation

Compétences : régulation des émotions, fortification mentale, habiletés sociales positives | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Module :** 7

Toutes les leçons devraient commencer par une activité d'esprit présent qui a déjà été effectuée (au cours des semaines 2 à 28).

Les semaines d'évaluation sont différentes des semaines d'instruction. Les facilitateurs doivent sélectionner différentes activités de révision et d'évaluation parmi celles ci-dessous. Ils peuvent également revoir les activités des modules précédents pour lesquelles les enfants ont des difficultés à remplir les objectifs d'apprentissage. Chaque activité de révision ou d'évaluation a une durée spécifique et un résultat d'apprentissage attendu.

Créez et gardez une feuille de suivi (voir l'exemple Page 162) pour chaque enfant. Pour chaque activité d'évaluation, notez la performance de l'enfant selon l'échelle fournie. Quelques exemples :

- Échelle de 1 à 5 :
  1 = Insatisfaisant
  2 = Nécessite une amélioration
  3 = Répond aux attentes
  4 = Supérieur aux attentes
  5 = Exceptionnel

- Répond aux attentes/Nécessite une amélioration
- Autre échelle, telle que définie dans l'activité

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Identifier les problèmes et conflits habituellement rencontrés par ses proches.
- Utiliser des mots pour décrire les problèmes présentés dans des situations.
- Présenter un problème sans mettre personne en cause.
- Identifier des approches pour résoudre les conflits de manière constructive (approche en 3 étapes : S'arrêter–Penser–Agir).
- Générer des solutions aux problèmes présentés dans des scénarios.
- Identifier les compétences utilisées dans la résolution de conflit.
- S'excuser et proposer de réparer les torts.
- Appliquer les étapes de résolution de problème aux conflits entre proches.
- Définir et différencier le partage, l'échange et le jeu à tour de rôle en tant que solutions équitables lorsque 2 enfants veulent jouer avec la même chose.

Activités d'évaluation

Les 5 questions de résolution de conflit

NOTATION

1 = Insatisfaisant – A noté aucune des 5 questions.

2 = Nécessite une amélioration – A noté correctement 1 des 5 questions.

3 = Répond aux attentes – A noté correctement 2 ou 3 des 5 questions.

4 = Supérieur aux attentes – A noté correctement 4 des 5 questions.

5 = Exceptionnel – A noté correctement les 5 questions.

Évaluation : énumérer les cinq questions permettant d'établir les causes d'un conflit | **Durée :** 20 minutes

1. Animez un brainstorming avec les enfants afin qu'ils proposent des conflits courants qui se présentent dans leur vie, ou utilisez les idées de conflits issus du brainstorming de la semaine 26, leçon 2.

2. Les enfants doivent écrire les 5 questions qu'ils doivent se poser en matière de conflit. Si des enfants ne savent pas écrire, appelez-les un à un pour qu'ils vous disent leurs cinq questions pendant que les autres écrivent.

3. Ramassez leurs réponses afin de pouvoir les évaluer.

4. Écrivez-les au tableau ou sur un paperboard :

   - **Qui** est impliqué ?
   - **Que** s'est-il passé ?
   - **Où** cela s'est-il passé ?
   - **Quand** cela s'est-il passé ?
   - **Pourquoi** cela s'est-il passé ?

5. Passez en revue ces questions. Demandez aux enfants de se retourner vers un partenaire pour discuter avec lui d'un conflit qu'il a vécu en lui posant les cinq questions sur la situation.

6. En petits groupes, demandez aux enfants de présenter des sketchs inspirés de la liste de conflits courants, en résumant ensuite le scénario avec la classe entière à l'aide des cinq questions.

7. Pendant leurs présentations, vous pouvez faire une « pause » lorsque le conflit se présente et demander à la classe ce qui se passe. Sinon, poursuivez le sketch et posez les cinq questions à la fin.

8. Animez une discussion basée sur les suivantes :

   - Comment ce conflit aurait-il pu être évité ?
   - Que feriez-vous dans la vraie vie ?

Jeu des reproches

NOTATION

1 = Insatisfaisant – Aucune réponse correcte.

2 = Nécessite une amélioration – A identifié la moitié des formules accusatoires/non accusatoires, n'a réécrit aucune des formules accusatoires.

3 = Répond aux attentes – A identifié toutes les formules accusatoires/non accusatoires et a reformulé 1 ou 2 formules accusatoires.

4 = Supérieur aux attentes – A identifié toutes les formules accusatoires/non accusatoires et a reformulé la plupart des formules accusatoires.

5 = Exceptionnel – A identifié toutes les formules accusatoires/non accusatoires et a correctement reformulé toutes les formules accusatoires.

Évaluation : présenter un problème sans mettre personne en cause | **Durée :** 10 minutes

1. Lisez/Tenez des propos qui sont soit accusateurs ou non accusateurs.

2. Demandez aux enfants d'écrire s'ils pensent que les propos sont accusateurs ou non. Demandez-leur de reformuler les propos de manière à ce qu'ils ne contiennent plus d'accusation.

3. Si des enfants ne savent pas écrire, demandez-leur de faire un sur le papier s'ils pensent qu'il s'agit de propos accusateurs. Ensuite, appelez-les un par un afin qu'ils vous disent comment reformuler les propos pour qu'ils ne contiennent plus d'accusation.

4. Utilisez les propos suivants ou adaptez-les selon votre contexte culturel. Ajoutezd'autres exemples si nécessaire :

   - *Tu ne partages jamais la corde à sauter.*
   - Réponse : accusation
     Version non accusatoire : nous devons partager la corde à sauter.
   - *Nous avons perdu le match de football.*
     Réponse : non accusatoire
   - *Tu as pris ma place.*
     Réponse : accusation
     Version non accusatoire : nous voulons nous asseoir à la même place.
   - *C'est de sa faute si nous sommes en retard.*
     Réponse : accusation
     Version non accusatoire : nous sommes en retard.
   - *Nous nous sommes rentrés dedans.*
     Réponse : non accusatoire
   - *Il a renversé ma boisson.*
     Réponse : accusation
     Version non accusatoire : ma boisson s'est renversée.
   - *Ils monopolisaient le ballon.*
   - Réponse : accusation
     Version non accusatoire : nous devrions tous partager le ballon.

S'arrêter–Penser–Agir

NOTATION

1 = Insatisfaisant – Ne réalise pas de dessin de résolution de conflit.

2 = Nécessite une amélioration – Réalise un dessin qui ne représente pas correctement l'approche S'arrêter–Penser–Agir.

3 = Répond aux attentes – Réalise un dessin qui représente l'approche S'arrêter–Penser–Agir.

4 = Supérieur aux attentes – Réalise un dessin qui représente correctement l'approche S'arrêter–Penser–Agir, mais ne constitue pas l'alternative parfaite au conflit.

5 = Exceptionnel – Réalise un dessin qui représente correctement l'approche S'arrêter–Penser–Agir et une alternative parfaite au conflit.

Évaluation : identifier des approches pour résoudre les conflits de manière constructive (approche en 3 étapes **:** S'arrêter–Penser–Agir) | **Durée :** 20 minutes

1. Passez en revue le geste associé à chaque étape. Pour « S'arrêter », placez une main devant vous, la paume vers l'extérieur, comme pour dire à quelqu'un de s'arrêter. Pour « Penser », placez votre doigt sur votre tempe comme si vous étiez en train de réfléchir. Pour « Agir », marchez sur place comme si vous passiez à l'action.
2. Passez en revue les alternatives au conflit issues du brainstorming de la semaine 27, leçon 2.
3. Les enfants dessinent une image ou une bande dessinée d'une situation où ils utiliseraient l'approche S'arrêter–Penser–Agir comme alternative au conflit.
4. Lorsqu'ils auront terminé leurs dessins, demandez aux enfants de trouver quelqu'un qui propose une alternative différente au conflit et de partager leurs dessins.
5. Les binômes peuvent présenter ce dont ils ont discuté devant la classe entière.

Scénarios de conflit

NOTATION

Répond aux attentes – Les enfants choisissent des alternatives appropriées aux scénarios de conflit.

Nécessite une amélioration – Les enfants choisissent des alternatives non appropriées aux scénarios de conflit.

Évaluation : générer des solutions aux problèmes présentés dans des scénarios | **Durée :** 15 minutes

1. Affichez dans différents coins de la salle des panneaux comportant les alternatives au conflit proposées par les enfants lors de la leçon 2. Incluez au moins les éléments suivants : accepter le désaccord, faire un compromis, se mettre d'accord, demander l'aide d'un adulte, faire un marché.
2. Lisez à voix haute les scénarios de conflit proposés durant la semaine 26, leçon 2, et demandez aux enfants d'aller se placer sous l'affiche correspondant à l'alternative qu'ils choisiraient pour chaque scénario.
3. Demandez à des enfants de chaque alternative d'expliquer leur choix.
4. Terminez l'activité en expliquant comment différentes alternatives fonctionnent pour différentes personnes dans chaque situation de conflit.

Observer et écouter

NOTATION

Répond aux attentes – Les enfants démontrent des capacités d'observation et d'écoute.

Nécessite une amélioration – Les enfants ne démontrent pas de capacités d'observation et d'écoute dans leurs sketchs.

Évaluation : s'excuser et réparer sa faute | **Durée :** 15 minutes

1. Passez en revue les compétences nécessaires pour résoudre un conflit, dont le fait de commencer par « observer » et « écouter » une situation et l'autre personne impliquée dans le conflit, et reconnaître sa faute et s'excuser.
2. Par binômes, les enfants s'entraînent à utiliser leurs compétences.
3. Ils doivent imaginer un scénario dans lequel ils devraient utiliser ces compétences.
4. Ils doivent s'observer et s'écouter mutuellement. Puis, ils doivent s'excuser à tour de rôle.
5. Par binômes, les enfants doivent venir présenter leur scénario à l'enseignant.
6. Demandez aux enfants d'exprimer ce qu'ils ont ressenti lorsqu'ils ont observé, écouté et se sont excusés.

Sketch de résolution de conflit

Évaluation : appliquer les étapes de résolution de problème aux conflits entre proches | **Durée :** 20 minutes

NOTATION

1 = Insatisfaisant – Les sketchs présentent l'utilisation de moins de 2 des 9 stratégies et étapes présentées au tableau ou sur le paperboard.

2 = Nécessite une amélioration – Les sketchs mettent en scène au moins 2 des 9 stratégies et étapes présentées au tableau ou sur le paperboard.

3 = Répond aux attentes – Les sketchs mettent en scène 5 ou 6 des 9 stratégies et étapes présentées au tableau ou sur le paperboard.

4 = Supérieur aux attentes – Les sketchs mettent en scène 7 ou 8 des 9 stratégies et étapes présentées au tableau ou sur le paperboard.

5 = Exceptionnel – Les sketchs mettent en scène les 9 stratégies et étapes présentées au tableau ou sur le paperboard.

1. Par petits groupes, les enfants décident d'un scénario de conflit courant dans leur vie.

2. Pendant qu'ils réfléchissent, écrivez au tableau ou sur un paperboard :

   - S'ARRÊTER
     - **Faire une pause** (1)
   - PENSER
     - **Définir** le problème (2)
     - **Chercher** des solutions gagnant-gagnant (3)
     - **Sélectionner** la meilleure solution (4)
   - AGIR
     - **Mettre en application** la solution (5)
     - Observer et écouter (6)
     - Utiliser des formules commençant par « Je » qui ne sont pas accusatrices (7)
     - Utiliser les solutions gagnant-gagnant (8)
     - S'excuser (9)

3. Expliquez aux groupes qu'ils devraient utiliser les principes qu'ils ont appris au cours de la semaine et qui sont actuellement écrits au tableau pour créer un sketch sur la résolution de conflit.

4. Laissez aux groupes quelques minutes pour préparer leurs sketchs.

5. Chaque groupe présente ensuite son sketch.

6. Après chaque sketch, posez à la classe les questions suivantes :

   - Comment le groupe a-t-il résolu le conflit ?
   - A-t-il suivi les principes que nous avons abordés cette semaine ?
   - Quel a été le résultat ?

PLANS HEBDOMADAIRES

Semaine 30

Compétences : Persévérance

Leçon 1

Compétences : persévérance | **Sujet :** Identité de soi positive | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Développer un sentiment d'appartenance.
- Se décrire avec plusieurs caractéristiques de base.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative au fait d'être fier de soi.

PRÉSENTATION (12 MINUTES)

- Commencez en disant que nous avons tous des qualités dont nous devrions être fiers.
- Demandez à quelques enfants de dire ce dont ils sont fiers.

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Il se peut que certains enfants aient du mal à dire quelque chose dont ils sont fiers, particulièrement s'ils sont timides ou contrariés. Si tel est le cas, vous devriez citer une qualité dont vous êtes fier chez ces enfants.*

- Tous les enfants dessinent une image d'eux-mêmes, dont :
  - Quelque chose qu'ils aiment.
  - Quelque chose dont ils sont fiers.
  - Quelque chose qu'ils aimeraient améliorer.
  - Quelque chose qu'ils espèrent pour l'avenir.

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas dessiner en raison d'un handicap, utilisez le « système de partenaire », et mettez-le en binôme avec un autre enfant qui peut dessiner avec lui.*

PRATIQUE (10 MINUTES)

- Demandez aux enfants de présenter leur image, d'expliquer chacun des 4 éléments, et de répondre à la question « Qui je suis ? » en utilisant au moins 5 mots descriptifs.
- Donnez un exemple avant que les enfants ne se séparent par binômes : Par exemple :
  - « Dans mon dessin, j'ai dessiné que j'aime regarder le coucher du soleil, je suis fier d'aller à l'école, j'aimerais m'améliorer à un jeu et, plus tard, j'espère aller à l'université. »
  - « Qui suis-je ? Je suis enseignant, je suis gentil, je suis amical, je suis digne de confiance, je suis intelligent. »

APPLICATION (5 MINUTES)

- Demandez à tous les enfants de former un cercle.
- Ils vont jouer à un jeu intitulé « Lancer de la balle à compliment ». Lorsqu'ils lancent la balle, ils doivent dire quelque chose de positif à propos d'eux-mêmes. Lorsqu'ils l'attrapent, ils doivent dire quelque chose de positif à propos de la personne qui leur a lancé la balle.
- Continuez jusqu'à ce que tous les enfants aient fait un compliment à eux-mêmes et à quelqu'un d'autre.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 2

Compétences : persévérance | **Sujet :** Identité de soi positive | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Montrer de l'enthousiasme et de la curiosité en tant qu'apprenant.
- Se définir en tant qu'apprenant.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

- Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative au fait d'être un apprenant.

PRÉSENTATION (7 MINUTES)

- Demandez aux enfants : « Qu'est-ce qu'un apprenant ? »
- Écrivez « Qu'est-ce qu'un apprenant ? » au tableau ou sur un paperboard, puis ajoutez leurs réponses au fil du brainstorming.
- Résumez toutes leurs réponses.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si des enfants ne savent pas lire, dessinez un apprenant au tableau.*

PRATIQUE (12 MINUTES)

- Disposez des panneaux « D'accord » et « Pas d'accord » de chaque côté de la salle pour jouer à « D'accord/Pas d'accord ».
- Les enfants se lèvent et marchent vers le panneau « D'accord » s'ils sont d'accord avec l'affirmation, ou le panneau « Pas d'accord » s'ils ne sont pas d'accord avec l'affirmation.
- Utilisez les affirmations ci-dessous à titre d'exemple, en ajoutant d'autres affirmations en fonction de votre contexte culturel et des enfants de votre classe :
  - Il est important d'apprendre.
  - Être un apprenant est une bonne chose dans ma communauté.
  - Je veux apprendre.
  - N'importe qui peut apprendre, quel que soit son âge, son sexe, sa religion, son origine ethnique ou sa nationalité.
  - Je suis un apprenant.
- Après chaque affirmation, demandez à un enfant qui se trouve sous le panneau « D'accord » et à un enfant qui se trouve sous le panneau « Pas d'accord » d'expliquer leurs choix.

APPLICATION (8 MINUTES)

- Demandez aux enfants de trouver un partenaire, et de suivre la méthode du Penser–S'associer–Partager sur un moment où ils ont eu le sentiment d'être un apprenant et sur une chose qu'ils ont hâte de faire en tant qu'apprenant.
- Une fois que les binômes ont terminé leur discussion, demandez-leur de partager leurs conclusions avec la classe.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 3

Compétences : persévérance | **Sujet :** Identité de soi positive | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre ses propres forces et faiblesses.
- Afficher de l'optimisme et un sentiment de soi positif.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour sur les forces et le fait de surmonter les difficultés.

PRÉSENTATION (10 MINUTES)

- Dessinez un signe plus (+) et un signe moins (–) au tableau ou sur deux feuilles de paperboard.

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ *> Ces symboles peuvent avoir un sens différent selon votre contexte culturel. Remplacez-les si nécessaire par des symboles plus adaptés.*

- Demandez aux enfants ce qu'ils pensent de ces symboles.
- Expliquez que tout le monde a des qualités (les plus) et des choses qu'il souhaite améliorer (les moins).
- Donnez un exemple personnel, par exemple : « J'écoute bien mes amis, mais je n'aime pas lorsque les gens ne m'écoutent pas ».
- Demandez aux enfants quelques exemples de leurs plus et de leurs moins.
- En petits groupes, demandez aux enfants d'échanger leurs idées afin de dresser une liste de « plus » et de « moins ». S'ils en sont capables, ils peuvent les écrire ou les dessiner.
- S'ils en sont capables, demandez-leur de déchirer ou de découper la feuille afin que chaque « moins » et chaque « plus » soient sur un morceau de papier distinct.

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Il se peut que des enfants aient du mal à définir leurs qualités et leurs faiblesses. Vous devrez peut-être les aider en leur posant des questions comme « De quoi es-tu fier/fière ? » ou « Qu'aimerais-tu améliorer ? ».*

  Si les enfants se mettent à utiliser les exemples de points faibles (–) pour se moquer de leurs camarades, il est important d'intervenir immédiatement et de rappeler aux enfants que nous avons tous des points faibles (–). Si cela continue, utilisez vos techniques de gestion de classe.

PRATIQUE (12 MINUTES)

- En classe entière, passez en revue les points forts et les points faibles.
- Lisez chacun des points faibles à voix haute, et demandez aux enfants de se lever s'ils se pensent concernés. Faites de même pour les points forts.
- Expliquez que parfois nos qualités, nos plus, peuvent nous permettre de surmonter nos faiblesses, nos moins.
- Lisez chacun des points faibles.
- Demandez aux enfants quels plus pourraient compenser ces moins. Si aucun des points forts ne peut compenser un point faible, demandez-leur de réfléchir à un nouveau point fort qui en soit capable.
- À la fin de l'activité, chacun des moins doit être associé à un plus capable de le compenser.

APPLICATION (5 MINUTES)

- Demandez aux enfants de discuter avec un partenaire ou de faire un dessin, selon leurs préférences, de la manière dont leurs points forts (les plus) sont supérieurs à leurs points faibles (moins).

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas effectuer ce jeu en raison d'un handicap, adaptez-le en conséquence. Par exemple, en cas de handicap physique, les enfants peuvent s'interpeller verbalement.*

- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

PLANS HEBDOMADAIRES

Semaine 31

Compétences : Persévérance

Leçon 1

Compétences : persévérance | **Sujet :** Définir des objectifs personnels et scolaires | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre l'importance de la définition d'objectifs.
- Décrire pourquoi l'apprentissage est important pour que les enfants atteignent leurs objectifs personnels.
- Comprendre qu'il faut agir pour atteindre un objectif.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative au fait d'agir pour atteindre un objectif.

PRÉSENTATION (17 MINUTES)

- Demandez aux élèves de citer 2 raisons pour lesquelles l'apprentissage peut les aider à atteindre leurs objectifs personnels.
- Racontez ou lisez une histoire sur un enfant qui se fixe un objectif. Vous pouvez par exemple adapter et utiliser l'histoire suivante :

  Lydia était en 4e année à l'école primaire. Elle aimait l'école, mais elle avait des difficultés en maths. Elle avait beau être attentive en cours et faire ses devoirs, elle n'obtenait jamais de bonnes notes aux contrôles de maths. Elle s'était fixé comme objectif d'obtenir une meilleure note à son prochain contrôle de maths afin de pouvoir passer au niveau suivant en maths.

  Lydia continua d'être attentive en cours et de faire ses devoirs, mais elle savait qu'elle devait en faire plus pour atteindre son objectif consistant à obtenir une bonne note à son prochain contrôle de maths.

- Demandez aux enfants d'échanger des idées sur ce que Lydia devrait faire pour atteindre son objectif.
- Terminez l'histoire en expliquant comment Lydia est parvenue à atteindre son objectif. Par exemple :

  Lydia savait qu'elle ne pouvait pas se contenter d'être attentive en cours et de faire ses devoirs. Elle devait avoir un plan. Lydia créa donc avec son enseignant un programme destiné à lui permettre d'obtenir un score parfait au prochain contrôle de maths. Chaque jour, Lydia et son enseignant devaient se réunir pendant 5 minutes après les cours afin de s'assurer qu'elle suivait son programme. Elle commença par prendre des notes durant les cours. Elle posa des questions en cours lorsqu'elle ne comprenait pas quelque chose. Sa sœur aînée avait un vieux manuel dont elle se servit pour faire 20 minutes de problèmes de maths en plus tous les soirs. Lydia demanda même à sa mère de la chronométrer afin de pouvoir s'entraîner dans les conditions d'un contrôle. Elle passa un contrôle test chaque semaine. Lorsqu'arriva le contrôle de maths suivant, environ 4 semaines plus tard, Lydia se sentait prête et avait confiance en sa maîtrise des sujets. Elle passa le contrôle et le termina très rapidement. Elle profita du temps qu'il lui restait pour vérifier ses réponses. Lorsque Lydia rendit son contrôle, elle savait qu'elle avait réussi. Le lendemain, Lydia reçut sa note : 93 % ! Elle avait rempli son objectif.

PRATIQUE (5 MINUTES)

- Demandez à chaque enfant de penser à un objectif qu'ils aimeraient atteindre en matière d'apprentissage/d'école. Expliquez que leurs objectifs doivent être spécifiques, atteignables et temporellement définis (c'est-à-dire limités dans le temps). On obtient ainsi l'acronyme « SAT ».

- Laissez aux enfants une minute pour réfléchir en silence.
- Les enfants doivent trouver un partenaire qui a un objectif similaire. Donnez un exemple de deux objectifs similaires : « Si je me fixe pour objectif d'être capable de me concentrer et de faire tous mes devoirs sans me laisser distraire, je peux choisir un partenaire qui a également un objectif lié à la concentration, comme le fait d'écouter attentivement et de comprendre les instructions fournies en classe ».
- Les partenaires partagent leurs objectifs.

APPLICATION (5 MINUTES)

- Rassemblez tous les enfants.
- Chaque enfant doit présenter l'objectif de son partenaire.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 2

Compétences : persévérance | **Sujet :** Définir des objectifs personnels et scolaires | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre l'importance de la définition d'objectifs.
- Décrire ses rêves et ambitions pour l'avenir.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative à la définition d'objectifs ambitieux.

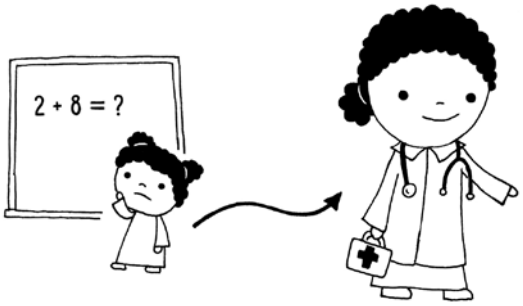
PRÉSENTATION (12 MINUTES)

- Présentez l'idée d'espoirs et de rêves pour l'avenir. Vous pouvez raconter une histoire personnelle, ou une histoire qui parle aux enfants à propos de quelqu'un qui a un rêve pour l'avenir. Vous pouvez par exemple adapter et utiliser l'histoire suivante : *Lorsque j'étais enfant, j'aimais vraiment apprendre. Je savais que, plus tard, je voulais enseigner. J'ai donc fait en sorte de finir mes études afin de pouvoir devenir enseignant. J'ai étudié pour devenir enseignant et j'ai travaillé très dur à l'école afin de pouvoir faire de mon rêve une réalité.*
- Demandez aux enfants de former un cercle.
- Demandez aux enfants de réfléchir en silence à ce qu'ils veulent faire lorsqu'ils seront grands, sans en parler à personne.
- Chaque enfant doit mimer ce qu'il veut faire quand il sera grand, et le reste de la classe doit essayer de deviner de quoi il s'agit.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ *> Les enfants pour qui le passé et le présent sont source de détresse peuvent avoir du mal à rêver de l'avenir. De même, certains objectifs peuvent être liés à ces expériences. Par exemple, « Je veux juste quitter le camp de réfugiés et rentrer chez moi », ce qui pourrait intensifier leur détresse. Prenez cela en considération, et si des enfants affichent des signes de détresse, vous pouvez fournir d'autres exemples, comme « Qui veut être _____ lorsqu'il sera grand ? ». Si le fait de penser à l'avenir est source de détresse, réagissez de manière appropriée.*

PRATIQUE (10 MINUTES)

- Les enfants font individuellement des dessins représentant qui ils sont aujourd'hui, et ce qu'ils veulent faire lorsqu'ils seront grands, avec des connexions illustrant les changements entre les deux.
- Par exemple, ils peuvent dessiner un petit enfant qui a des problèmes en maths aujourd'hui, et un grand adulte qui est médecin à l'avenir. La flèche entre les deux montre qu'il a beaucoup grandi et beaucoup étudié.



CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas dessiner en raison d'un handicap, utilisez le « système de partenaire », et mettez-le en binôme avec un autre enfant qui peut dessiner avec lui.*

APPLICATION (5 MINUTES)

- Lorsque les enfants auront terminé de dessiner, demandez-leur de présenter leurs dessins au reste de la classe.
- Ramassez ces dessins pour le prochain cours.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 3

Compétences : persévérance | **Sujet :** Définir des objectifs personnels et scolaires | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre l'importance de la définition d'objectifs.
- Démontrer les étapes nécessaires pour réaliser des objectifs.
- Définir des objectifs personnels et scolaires.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative à la définition d'objectifs.

PRÉSENTATION (5 MINUTES)

- Présentez le sujet : aujourd'hui, les enfants vont apprendre à réaliser leurs rêves.
- Demandez aux enfants de suivre la méthode du Penser–S'associer–Partager sur les compétences dont ils ont besoin pour réaliser leurs rêves.
- Demandez à tous les binômes de partager leurs conclusions au reste de la classe.

PRATIQUE (17 MINUTES)

- Expliquez qu'ils vont jouer à un jeu appelé « Pièce de théâtre gelée ». Un groupe mimera les étapes nécessaires pour réaliser leur rêve. Chaque enfant aura l'opportunité de diriger les autres membres de son groupe lors de l'une des étapes. Il sera alors « metteur en scène ». Lorsque le prochain enfant sera prêt(e) à diriger la scène, il/elle dira « Gelez ! » et les autres enfants devront arrêter de bouger. Cet enfant prend alors la direction des autres membres du groupe.
- Les autres groupes qui ne sont pas en train de mimer devront deviner le thème de la pièce de théâtre à laquelle ils assistent.

ADAPTATION > En fonction du degré de maturité des enfants, vous pouvez former vous-même les groupes en vous basant sur le degré de similitude de leurs rêves de la leçon 2, ou les laisser former eux-mêmes des groupes de 4 ou 5 basés sur des rêves similaires.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *S'il n'est pas approprié de constituer des groupes mixtes de garçons et de filles, divisez les enfants par sexe pour cette activité.*

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant de votre groupe est handicapé, adaptez l'exercice afin que tout le monde puisse participer.*

- Demandez à chaque groupe d'identifier un thème parmi leurs rêves.
- Jouez à « Pièce de théâtre gelée » en vous assurant que tous les groupes peuvent la présenter à la classe et que tous les enfants puissent être « metteurs en scène ».

ADAPTATION > Les enfants peuvent soit placer les corps de leurs partenaires dans la bonne position, soit leur donner des instructions verbales, sans contact corporel, en fonction de ce qui est adapté dans votre contexte culturel.

APPLICATION (5 MINUTES)

- En classe entière, discutez du ressenti des enfants lorsqu'ils ont mimé la réalisation de leurs rêves.
  - Qu'ont-ils aimé ?
  - Qu'est-ce qui était difficile ?
  - Comment peuvent-ils commencer à utiliser dès maintenant ce qu'ils ont appris cette semaine pour réaliser leurs objectifs et leurs rêves ?
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

PLANS HEBDOMADAIRES

Semaine 32

Compétences : Persévérance

Leçon 1

Compétences : persévérance | **Sujet :** Atteindre vos objectifs et réflexion sur soi | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Identifier des stratégies pour atteindre ses objectifs.
- Déterminer des stratégies appropriées pour différents types d'objectifs.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour sur le fait de trouver des stratégies afin d'atteindre ses objectifs.

PRÉSENTATION (10 MINUTES)

- Demandez aux enfants de se souvenir du rêve/de l'objectif de vie qu'ils ont défini la semaine précédente. S'ils ne s'en souviennent pas, donnez-leur des indices et rappelez-le-leur. Présentez votre propre objectif, par exemple : « Lorsque j'étais enfant, je voulais être enseignant ».
- Expliquez qu'ils peuvent également définir des objectifs plus modestes qui peuvent être réalisés en peu de temps. Faites référence à l'histoire de la semaine 31, leçon 1, dans laquelle Lydia voulait réaliser son objectif consistant à réussir un contrôle de maths. Elle était parvenue à atteindre son objectif en quelques semaines seulement.
- Expliquez qu'aujourd'hui, les enfants vont créer une « recette du succès », comme la recette de l'amitié qu'ils ont concoctée durant la semaine 22, pour atteindre un objectif.
- Sur le tableau ou un paperboard, écrivez « Ingrédients » d'un côté et « Étapes » de l'autre, ou dites simplement les étapes si les enfants ne savent pas lire. Expliquez que les « ingrédients » sont des compétences ou des soutiens nécessaires, et que les « étapes » sont les actions qui doivent être réalisées pour atteindre un objectif.

RECETTE	
Ingrédients	**Étapes**
-	1.
-	2.
-	3.

- Présentez un exemple aux enfants en demandant leur avis. Par exemple, pour l'objectif consistant à devenir enseignant :
  - Ingrédients : persévérance (détermination), études, aimer les enfants, patience, et un ami acceptant de garder vos enfants pendant que vous étudiiez.

ADAPTATION > Adaptez ces exemples d'étapes en fonction de ce qui serait nécessaire au sein de votre communauté pour atteindre cet objectif. Par exemple : travailler dur, aller à l'école tous les jours, aller à l'université et suivre le cursus de formation des enseignants, postuler à des postes d'enseignant, exceller en tant qu'enseignant.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Certains enfants peuvent se sentir dépassés par toutes les étapes nécessaires pour atteindre un objectif à long terme, particulièrement s'ils n'ont pas accès aux mêmes opportunités que d'autres. Cet écart en termes d'opportunités peut concerner toute la classe ou juste quelques enfants appartenant à un groupe minoritaire. Vous devez prendre cela en considération, et encourager tous les enfants à rêver, en affirmant d'une manière positive que vous-même ne savez pas ce que vous réserve l'avenir.*

PRATIQUE (15 MINUTES)

- Répartissez les enfants par petits groupes, et distribuez-leur des feuilles de paperboard et des feutres.

  ADAPTATION > En fonction du degré d'alphabétisation des enfants, demandez aux enfants d'écrire ou de dessiner leur recette sur la feuille de paperboard.

- Tout d'abord, le groupe doit s'accorder sur l'objectif à court terme qu'ils essaient d'atteindre. Laissez 2 ou 3 minutes aux groupes pour cela.
- Ensuite, laissez-leur 5 minutes pour dresser une liste d'ingrédients.
- Utilisez le temps qu'il vous reste pour demander aux enfants d'écrire les étapes qui seront nécessaires pour atteindre l'objectif du groupe.

APPLICATION (7 MINUTES)

- Chaque groupe présente à la classe sa « recette du succès » comme si elle présentait un plat lors d'un festin.
- Après chaque présentation, demandez au reste de la classe d'analyser la recette en se basant sur les questions suivantes :
  - La recette est-elle réaliste ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
  - Quels ingrédients sont les plus importants, d'après vous ? Pourquoi ?
  - Manque-t-il des ingrédients importants ?
  - Quelles sont les étapes les plus importantes ? Pourquoi ?
  - Manque-t-il des étapes importantes ?

- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 2

Compétences : persévérance | **Sujet :** Atteindre vos objectifs et réflexion sur soi | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Diviser les objectifs en étapes gérables.
- Suivre des étapes pour atteindre des objectifs personnels et scolaires.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour sur le fait de diviser des objectifs en étapes gérables.

PRÉSENTATION (12 MINUTES)

- Passez en revue ce qu'ils ont fait lors du dernier cours.
- Expliquez qu'il existe un moyen de définir des objectifs qui les rend faciles à atteindre : les diviser en plus petites étapes, plus gérables et plus facilement réalisables.
- Demandez aux enfants quelle est, selon eux, la première étape pour atteindre un objectif :
- Réponse : définir un objectif détaillé et spécifique
- Demandez aux enfants ce qu'ils doivent faire ensuite, une fois qu'ils ont défini un objectif.
- Réponse : définir un plan détaillé et spécifique
- Demandez aux enfants de suivre la méthode du Penser–S'associer–Partager sur un moment où ils se sont fixé un objectif et sont parvenus à l'atteindre. Qu'est-ce qui leur a permis d'atteindre cet objectif ?
- Écrivez ces réponses sur un paperboard ou au tableau.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si certains enfants ont du mal à se souvenir d'un moment où ils se sont fixé un objectif, rappelez-leur que tout le monde s'est déjà fixé des objectifs et les a atteints, parfois même sans s'en rendre compte. Donnez quelques exemples pertinents de petits objectifs de votre vie, mais ne leur donnez pas de réponses tirées de leur vie.*

PRATIQUE (10 MINUTES)

- Distribuez les plans de réalisation d'objectif (PRO) (annexe page 362). Adaptez le document afin de ne conserver que 5 étapes si vos enfants sont particulièrement jeunes. Si des enfants ne savent pas lire et écrire, expliquez les étapes et demandez aux enfants de les dessiner.
- Expliquez que les enfants vont maintenant avoir l'occasion de commencer à créer un PRO en utilisant ce qu'ils ont abordé aujourd'hui et durant le cours précédent.
- Passez en revue le plan de réalisation des objectifs avec toute la classe.
- La première étape (et la seule qu'ils aborderont durant la leçon 2) consiste à définir un objectif réaliste, spécifique et détaillé qu'ils aimeraient atteindre l'année prochaine.
- Laissez 5 minutes aux enfants pour définir individuellement leurs objectifs et les écrire ou les dessiner sur le PRO.

APPLICATION (5 MINUTES)

- Demandez aux enfants de présenter leurs objectifs spécifiques, détaillés et réalistes en petits groupes.
- Rassemblez tous les PRO que vous utiliserez durant la leçon 3.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 3

Compétences : persévérance | **Sujet :** Atteindre vos objectifs et réflexion sur soi | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Réfléchir sur les stratégies utilisées pour atteindre des objectifs.
- Faire preuve de persévérance en tant qu'apprenant.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative à la persévérance.

PRÉSENTATION (7 MINUTES)

- Expliquez aux enfants que cette leçon s'inscrit dans la continuité de la précédente leçon.
- Demandez-leur de se remémorer ce qu'ils ont fait durant la précédente leçon.
- Passez en revue les 10 étapes d'un PRO (ou 5 étapes, si vos enfants sont plus jeunes) :
  1. Se fixer un « objectif détaillé ».
  2. Définir « 5 étapes pour atteindre cet objectif ».
  3. Demander conseil à une personne de confiance.
  4. Revoir son « plan en 5 étapes ».
  5. Dire son objectif à un ami ainsi que la manière de l'atteindre, et lui demander son soutien.
  6. Mettre en œuvre son « plan en 5 étapes ».
  7. Revoir son « plan en 5 étapes ».
  8. Cocher chacune des 5 étapes à mesure qu'elles sont accomplies.
  9. Avoir confiance en soi.
  10. Réaliser son objectif !

PRATIQUE (15 MINUTES)

- Distribuez les PRO des enfants réalisés la veille.
- Demandez aux enfants de définir les actions qu'ils devront réaliser pour atteindre leur objectif. Laissez-leur 5 minutes pour écrire ou dessiner ces étapes.
- Invitez les enfants à se concentrer sur le troisième point du PRO : « Demande conseil à quelqu'un en qui tu as confiance ».
- Répartissez-les en binômes, et demandez-leur d'obtenir des conseils sur leur PRO auprès de leur camarade de classe. Laissez-leur pour cela 2 à 3 minutes.
- En fonction des commentaires de leurs camarades, les enfants doivent revoir leur « plan en 5 étapes ».
- Conseillez aux enfants d'identifier un adulte en qui ils ont confiance pour examiner leur « plan en 5 étapes » (étape 3) et un ami à qui ils demanderont de l'aide pour atteindre leur objectif (étape 5).
- Laissez aux enfants une minute pour le noter sur leur PRO avant de rassembler toute la classe.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Il est possible que certains enfants n'aient pas d'adulte de confiance, ou que l'adulte de confiance ne soit pas présent pour examiner leur « plan en 5 étapes ». Le cas échéant, vous, ou les autres facilitateurs, devrez peut-être leur fournir ces commentaires de manière individuelle.*

APPLICATION (5 MINUTES)

- Expliquez que les enfants peuvent suivre ce processus pour réaliser n'importe quel type d'objectif (personnel, scolaire, etc.).
- Invitez les enfants à poser des questions ou à partager leurs impressions sur le processus PRO.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Annexe :

Plan de réalisation d'objectif (PRO)

1. Fixe-toi un objectif détaillé.

_____

_____

_____

_____

2. Définis 5 étapes pour atteindre cet objectif :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

3. Demande conseil à quelqu'un en qui tu as confiance.

_____

_____

4. Revois ton plan en 5 étapes.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

5. Dis ton objectif à un ami ainsi que la manière dont tu comptes l'atteindre, et demande-lui son soutien.

_____

_____

6. Coche chacune des 5 étapes à mesure qu'elles sont accomplies.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

7. Revois ton plan en 5 étapes.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

8. Continue de mettre en œuvre ton plan en 5 étapes.

_____

_____

9. Aie confiance en toi !

10. Réalise ton objectif !

RÉVISION ET ÉVALUATION

Semaine 33

Compétences : régulation des émotions, fortification mentale, habiletés sociales positives

Résumé de l'évaluation

Compétences : régulation des émotions, fortification mentale, habiletés sociales positives | **Niveau :** 6 à 11 ans | **Module :** 8

Toutes les leçons devraient commencer par une activité d'esprit présent qui a déjà été effectuée (au cours des semaines 2 à 33).

Les semaines d'évaluation sont différentes des semaines d'instruction. Les facilitateurs doivent sélectionner différentes activités de révision et d'évaluation parmi celles ci-dessous. Chaque activité de révision ou d'évaluation a une durée spécifique et un résultat d'apprentissage attendu.

Créez et gardez une feuille de suivi (voir l'exemple Page 162) pour chaque enfant. Pour chaque activité d'évaluation, notez la performance de l'enfant selon l'échelle fournie. Quelques exemples :

- Échelle de 1 à 5 :
  1 = Insatisfaisant
  2 = Nécessite une amélioration
  3 = Répond aux attentes
  4 = Supérieur aux attentes
  5 = Exceptionnel

- Répond aux attentes/Nécessite une amélioration
- Autre échelle, telle que définie dans l'activité

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Développer un sentiment d'appartenance.
- Se décrire avec plusieurs caractéristiques de base.
- Montrer de l'enthousiasme et de la curiosité en tant qu'apprenant.
- Se définir en tant qu'apprenant.
- Afficher de l'optimisme et un sentiment de soi positif.
- Décrire pourquoi l'apprentissage est important pour que les enfants atteignent leurs objectifs personnels.
- Définir des objectifs personnels et scolaires.
- Identifier des stratégies pour atteindre ses objectifs.
- Diviser les objectifs en étapes gérables.
- Suivre des étapes pour atteindre des objectifs personnels et scolaires.
- Réfléchir sur les stratégies utilisées pour atteindre des objectifs.
- Faire preuve de persévérance en tant qu'apprenant.
- Utiliser des mots pour décrire les problèmes présentés dans des scénarios.

Activités d'évaluation

Qui suis-je ?

NOTATION

1 = Insatisfaisant – Ne parvient pas à se décrire.

2 = Nécessite une amélioration – Se décrit à l'aide de seulement 1 terme descriptif.

3 = Répond aux attentes – Se décrit à l'aide de 3 termes descriptifs.

4 = Supérieur aux attentes – Se décrit à l'aide de 4 termes descriptifs exacts.

5 = Répond aux attentes – Se décrit à l'aide de 5 termes descriptifs exacts.

Évaluation : se décrire avec plusieurs caractéristiques de base | **Durée :** 15 minutes

1. Tous les enfants se dessinent afin de montrer la manière dont ils se perçoivent.
2. Demandez aux enfants de présenter leur image, d'expliquer chacun des 4 éléments, et de répondre à la question « Qui je suis ? » en utilisant au moins 5 mots descriptifs.

Forces et faiblesses

NOTATION

1 = Insatisfaisant – L'enfant n'a pas dressé de liste de forces et de faiblesses.

2 = Nécessite une amélioration – L'enfant a dressé une liste de forces et de faiblesses qui ne sont que partiellement correctes.

3 = Répond aux attentes – L'enfant a dressé une liste exacte de forces et de faiblesses, mais ne parvient pas à les associer.

4 = Supérieur aux attentes – L'enfant a écrit une liste exacte de forces et de faiblesses et parvient à en associer une partie.

5 = Exceptionnel – L'enfant associe correctement toutes ses faiblesses avec ses forces.

Évaluation : comprendre ses propres forces et faiblesses | **Durée :** 15 minutes

1. Les enfants réfléchissent de manière individuelle afin de dresser une liste de leurs « plus » et de leurs « moins ». S'ils en sont capables, ils peuvent les écrire ou les dessiner.
2. Ensuite, ils doivent dessiner des flèches afin de montrer quels « plus » peuvent compenser leurs « moins ».
3. Les enfants peuvent discuter en binômes de la manière dont leurs forces (les plus) sont supérieures à leurs faiblesses (moins).

Fixer un objectif

NOTATION

Répond aux attentes – L'enfant a écrit un objectif approprié.

Nécessite une amélioration – L'enfant n'a pas écrit d'objectif approprié.

Évaluation : comprendre l'importance de la définition d'objectifs | **Durée :** 10 minutes

1. Demandez à chaque enfant de penser à un objectif lié à l'apprentissage/l'école et de l'écrire ou de le dessiner.
2. Les enfants doivent trouver un partenaire qui a un objectif similaire.
3. Donnez un exemple de deux objectifs similaires : « Si je me fixe pour objectif d'être capable de me concentrer et de faire tous mes devoirs sans me laisser distraire, je peux choisir un partenaire qui a également un objectif lié à la concentration, comme le fait d'écouter attentivement et de comprendre les instructions fournies en classe ».
4. Les partenaires partagent leurs objectifs.
5. Ramassez les objectifs afin de pouvoir les évaluer.

Pièce de théâtre gelée du futur

NOTATION

Répond aux attentes – L'enfant a présenté une étape appropriée pour atteindre l'objectif du groupe pendant qu'il dirigeait la « pièce de théâtre gelée ».

Nécessite une amélioration – L'enfant n'a pas présenté une étape appropriée pour atteindre l'objectif du groupe pendant qu'il dirigeait la « pièce de théâtre gelée ».

Évaluation : démontrer les étapes nécessaires pour réaliser des objectifs | **Durée :** 20 minutes

1. Expliquez qu'ils vont jouer à un jeu appelé « Pièce de théâtre gelée ». Chaque groupe mimera les étapes nécessaires pour réaliser leur rêve. Chaque enfant aura l'opportunité de diriger les autres membres de son groupe. Il sera alors « metteur en scène ».
2. Les autres groupes qui ne sont pas en train de mimer devront deviner le thème de la pièce de théâtre à laquelle ils assistent.

   ADAPTATION > En fonction du degré de maturité des enfants, vous pouvez former vous-même les groupes en vous basant sur le degré de similitude de leurs rêves de la leçon 2, ou les laisser former eux-mêmes des groupes de 4 ou 5 basés sur des rêves similaires.

   CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Il pourrait être nécessaire de séparer les garçons et les filles pour cette activité, en fonction de leurs rêves ou des normes en matière de contact physique entre les sexes.*
3. Demandez à chaque groupe d'identifier un thème parmi leurs rêves.

4. Jouez à « Pièce de théâtre gelée » en vous assurant que tous les groupes peuvent la présenter à la classe et que tous les enfants puissent être « metteurs en scène ».

   ADAPTATION > Les enfants peuvent soit placer les corps de leurs partenaires dans la bonne position, soit leur donner des instructions verbales, sans contact corporel, en fonction de ce qui est adapté dans votre contexte culturel.

5. En classe entière, discutez du ressenti des enfants lorsqu'ils ont mimé la réalisation de leurs rêves.

   - Qu'ont-ils aimé ?
   - Qu'est-ce qui était difficile ?
   - Comment peuvent-ils commencer à utiliser dès maintenant ce qu'ils ont appris cette semaine pour réaliser leurs objectifs et leurs rêves ?

Recette d'objectif

NOTATION

Répond aux attentes – La recette est réaliste pour atteindre l'objectif.

Nécessite une amélioration – La recette n'est pas réaliste pour atteindre l'objectif.

Évaluation : déterminer des stratégies appropriées pour différents types d'objectifs | **Durée :** 15 minutes

1. Passez en revue les recettes que les enfants ont créées durant la semaine 32, leçon 1.
2. En petits groupes, les enfants choisissent un objectif qu'ils souhaitent réaliser.
3. Chaque groupe sélectionne la « recette » qui correspond le mieux à son objectif.
4. Les groupes adaptent leur recette au nouvel objectif.
5. Les groupes présentent la recette mise à jour en fonction du nouvel objectif.

Plan de réalisation d'objectif (PRO)

NOTATION

1 = Insatisfaisant – L'enfant ne remplit pas son PRO et il n'est pas réaliste.

2 = Nécessite une amélioration – L'enfant crée l'essentiel d'un PRO, mais il n'est pas réaliste.

3 = Répond aux attentes – L'enfant remplit toutes les étapes d'un PRO.

4 = Supérieur aux attentes – L'enfant remplit un PRO réaliste.

5 = Exceptionnel – L'enfant remplit un PRO qui est spécifique, atteignable et temporellement défini (SAT).

Évaluation : diviser les objectifs en étapes gérables | **Durée :** 15 minutes

1. Passez en revue les dix étapes d'un PRO :

1. Se fixer un « objectif détaillé ».
2. Définir « 5 étapes pour atteindre cet objectif ».
3. Demander conseil à une personne de confiance.
4. Revoir son « plan en 5 étapes ».
5. Dire son objectif à un ami ainsi que la manière de l'atteindre, et lui demander son soutien.
6. Mettre en œuvre son « plan en 5 étapes ».
7. Revoir son « plan en 5 étapes ».
8. Cocher chacune des 5 étapes à mesure qu'elles sont accomplies.
9. Avoir confiance en soi.
10. Réaliser son objectif !

2. Distribuez les PRO (annexe page 362).

3. Expliquez que les enfants vont maintenant avoir l'occasion de commencer à créer un PRO en utilisant ce qu'ils ont abordé aujourd'hui et durant le cours précédent.

4. Passez en revue le plan de réalisation des objectifs avec toute la classe.

5. La première étape consiste à définir un objectif réaliste, spécifique et détaillé qu'ils aimeraient atteindre avant la fin de l'année scolaire.

6. Laissez 5 minutes aux enfants pour définir individuellement leurs objectifs et les écrire ou les dessiner sur le PRO.

PLANS HEBDOMADAIRES

Semaine 34

Compétences : fortification mentale, régulation des émotions, habiletés sociales positives

Leçon 1

Compétences : fortification mentale, régulation des émotions, habiletés sociales positives | **Sujet :** Révision des modules 2, 3, 4 | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Nommer et démontrer les règles d'écoute en groupe, notamment parler à son tour et être respectueux.
- Démontrer des compétences d'écouter avec attention.
- Comprendre comment écouter affecte l'apprentissage.
- Identifier les stratégies pour focaliser l'attention.
- Identifier les distractions en classe.
- Démontrer des compétences d'attention.
- Démontrer la capacité de lever la main et attendre la permission avant de parler.
- Démontrer la capacité de s'asseoir et rester immobile.
- Démontrer la capacité de se mettre en rang et en cercle sans faire de bruit, en groupe.
- Démontrer la capacité d'alterner entre des activités liées.
- Démontrer des capacités d'attention, de mémoire et de contrôle des impulsions.
- Démontrer la capacité à retenir des informations à l'aide de la mémoire à court terme.
- Comprendre le déroulé et la progression d'événements.
- Démontrer la capacité d'organiser des événements dans l'ordre.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

- Animez une activité d'esprit présent (contracter et relâcher OU se concentrer sur un objet). Définissez une intention du jour relative à la révision des compétences qu'ils ont utilisées et qui leur apprennent à développer leurs cerveaux.
- Expliquez que cette semaine, ils réviseront tout ce qu'ils ont appris au cours des modules 2, 3 et 4.

ACTIVITÉ 1 (7 MINUTES)

- Révisez les règles d'écoute active de la semaine 3, adaptées en utilisant des règles appropriées à votre contexte culturel (voir le tableau ci-dessous). Demandez aux enfants ce dont ils se souviennent à propos de l'écoute active au niveau visuel et auditif. Complétez tout ce qu'ils oublient de mentionner.

QU'EST-CE QUE L'ÉCOUTE ACTIVE AU NIVEAU…	
Visuel	**Auditif**
▪ **Faire face** à la personne qui parle ▪ Regarder **dans les yeux** ▪ **Hocher** la tête lorsque c'est approprié ▪ **Rester** immobile	▪ **Dire** que l'on comprend ▪ Poser **des questions** de clarification ▪ **Répéter** ce que la personne a dit

- Demandez aux enfants de s'entraîner par binômes à pratiquer l'écoute active, chacun s'exprimant pendant une minute.
- Une fois que chaque partenaire s'est exprimé, demandez-leur de discuter pour expliquer ce qu'ils ont apprécié chez leurs partenaires pratiquant l'écoute active, et de donner des conseils grâce auxquels ils pourraient s'améliorer.

ACTIVITÉ 2 (10 MINUTES)

- Demandez aux enfants s'ils se souviennent des stratégies permettant de focaliser leur attention et de contrôler leurs impulsions.
  - Respiration par le ventre
  - Se parler à soi-même
  - Agitation contrôlée

- Après avoir cité chaque stratégie, demandez à un enfant de la décrire et mettez-la en pratique avec tous les enfants pendant 30 secondes.

- Placez des panneaux sur lesquels il est écrit « Respirer par le ventre », « Se parler à soi-même », « Agitation contrôlée » et « Autre » aux 4 coins de la salle.
- Demandez aux enfants de raconter un scénario dans lequel ils devraient focaliser leur attention ou contrôler leurs impulsions.
  - Pour commencer, ils identifient s'ils ont besoin de focaliser leur attention ou de contrôler leurs impulsions.
  - Ensuite, tous les enfants se rendent vers la stratégie qu'ils utiliseraient dans cette situation.
  - Demandez à un enfant dans chaque coin de partager les raisons pour lesquelles il utiliserait cette stratégie en particulier.

ACTIVITÉ 3 (5 MINUTES)

- Demandez aux enfants s'ils se souviennent de leurs copains de poignée de main dansée. Si tel est le cas, ils doivent se retrouver pour effectuer leur poignée de main.
- Par binômes, demandez aux enfants de discuter pendant 2 minutes de la manière dont leur mémoire à court terme les a aidés au cours de l'année passée.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ *> N'oubliez pas : les copains de poignée de main peuvent être séparés par sexe.*

APPLICATION (5 MINUTES)

- Les enfants se rassemblent tous à nouveau et partagent ce dont ils ont parlé et la manière dont ils ont utilisé leur écoute, focalisé leur attention, contrôlé leurs impulsions, utilisé leur mémoire vive et leurs compétences d'organisation au cours de l'année précédente.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 2

Compétences : fortification mentale, régulation des émotions, habiletés sociales positives | **Sujet :** Révision des modules 2, 3, 4 | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Identifier les indices physiques de son corps qui aident à identifier ses sentiments, y compris l'inquiétude.
- Nommer différents sentiments : joie, solitude, peur, ennui, colère, tristesse, détresse, surprise, force, fierté, crainte, bonheur, inquiétude, timidité, angoisse, fatigue, amour.
- Identifier des sentiments agréables et désagréables.
- Nommer des sentiments de base à partir d'indices environnementaux, situationnels et/ou physiques.
- Décrire comment différentes situations font se sentir.
- Identifier les situations qui nécessitent l'utilisation de stratégies de gestion des émotions.
- Comprendre comment les émotions sont liées au comportement.
- Identifier un adulte et/ou un proche à qui parler en cas de sentiments forts.
- Identifier des moyens appropriés d'exprimer différents sentiments.
- Identifier et mettre en pratique la respiration par le ventre comme technique d'apaisement.
- Identifier et mettre en pratique la méthode du « je m'arrête et j'identifie mon sentiment » comme technique d'apaisement.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative à la compréhension et à la gestion de ses propres sentiments.

ACTIVITÉ 1 (7 MINUTES)

- Demandez aux enfants s'ils se souviennent des principaux sentiments qu'ils ont appris à identifier (joie, tristesse, peur, surprise, colère, fierté, ou les sentiments culturellement adaptés que vous avez sélectionnés durant la semaine 8, leçon 1).
- Demandez à la classe de mimer tous ensemble ce à quoi ressemble chaque sentiment.
- Utilisez les cartes de sentiments de la semaine 8 et demandez à un enfant de venir sélectionner une carte de sentiment. Il doit ensuite mimer ce sentiment.
- Le reste de la classe devine ce qu'il ou elle mime.

ADAPTATION > Cette activité peut être réalisée en classe complète ou par petits groupes.

- Continuez jusqu'à ce que tous les enfants aient mimé un sentiment.

ACTIVITÉ 2 (5 MINUTES)

- Demandez aux enfants d'utiliser leur boîte à outils pour calmer leurs sentiments de la semaine 10.
- Par petits groupes, demandez aux enfants d'échanger leurs stratégies d'apaisement : respiration par le ventre, compter jusqu'à 5, objet apaisant, se parler à soi-même, fredonner calmement.
- En petits groupes, demandez-leur d'imaginer un scénario comportant différents sentiments et dans lequel ils utiliseraient chaque stratégie.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Des sujets sensibles pourraient émerger lorsque les enfants échangent des idées basées sur leurs propres expériences. Se remémorer des événements traumatisants, des sentiments de perte, de faim, etc. peut provoquer chez les enfants une réaction émotionnelle. Soutenez ces enfants de manière appropriée si cela arrive.*

ACTIVITÉ 3 (10 MINUTES)

- Attribuez à chaque groupe une stratégie sur laquelle il devra créer un sketch (à l'aide du scénario issu du brainstorming de l'activité 2).
- Chaque groupe présente son sketch de 1 à 2 minutes démontrant comment utiliser la stratégie de contrôle des sentiments.

APPLICATION (5 MINUTES)

- En classe entière, discutez de quels scénarios provoquent quels sentiments, et de la manière dont les enfants peuvent gérer leurs propres sentiments.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 3

Compétences : fortification mentale, régulation des émotions, habiletés sociales positives | **Sujet :** Révision des modules 2, 3, 4 | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Nommer et reconnaître les sentiments des autres.
- Utiliser des indices physiques, verbaux et situationnels pour déterminer ce que les autres ressentent.
- Identifier les sentiments des personnages dans une histoire en fonction de la situation et de leur réaction.
- Utiliser des indices physiques, verbaux et situationnels pour déterminer ce que les autres ressentent.
- Comprendre que différentes personnes peuvent avoir différents sentiments dans la même situation.
- Démontrer que différentes personnes peuvent avoir différents sentiments dans la même situation.
- Comprendre l'importance de comprendre les sentiments des autres.
- Démontrer la capacité de poser des questions sur les sentiments d'un proche et de les comprendre.
- Démontrer une connaissance de l'impact de ses propres actions sur les sentiments des autres.
- Prévoir comment les autres pourraient se sentir à la suite de ses actions ou de celles de quelqu'un d'autre.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative au fait de comprendre les sentiments des autres.

ACTIVITÉ 1 (5 MINUTES)

- Demandez aux enfants s'ils se souviennent des 3 indices qu'ils peuvent utiliser pour deviner ce que ressent quelqu'un.
- Mimez les 3 actions :
  - Situation : mimez le fait de regarder autour de vous de gauche à droite.
  - Corps : mimez le fait de regarder une personne de haut en bas.
  - Mots : mimez le fait d'écouter avec votre main portée à votre oreille.
- Passez en revue les 3 indices permettant d'identifier les sentiments de quelqu'un, et mimez-les plusieurs fois avec la classe entière.

ACTIVITÉ 2 (10 MINUTES)

- Jouez à « Passer le sentiment ». Demandez à tous les enfants de former un cercle avec une balle. Un enfant dira « Quand je… » et finira la phrase, puis passera la balle à un autre enfant qui mimera ce sentiment. Il passera ensuite la balle à un troisième enfant qui dira « Tu ressens… » et complétera la phrase. Par exemple, vous dites « Quand je prends ton jouet », l'enfant suivant mime la colère. La troisième personne dit « Tu ressens de la colère ». Continuez à faire tourner la balle jusqu'à ce que tous les enfants aient dit une cause, mimé un sentiment, et nommé le sentiment de quelqu'un d'autre.
- Animez une discussion de révision sur la manière dont chacune de leurs actions dans le jeu peut affecter les sentiments des autres, et sur le fait que différentes personnes peuvent avoir différents sentiments.

ACTIVITÉ 3 (10 MINUTES)

- Demandez aux enfants s'ils se souviennent des 4 sens de l'empathie. Révisez :
  - Yeux/Vue – Voir comment ils réagissent physiquement.
  - Oreilles/Ouïe – Écouter ce qu'ils disent.
  - Mains/Toucher – Si cela est adapté, serrer dans ses bras ou tapoter dans le dos quelqu'un.
  - Bouche/Parler – Prononcer des paroles gentilles et encourageantes.
- Demandez aux enfants de dessiner ou d'écrire une situation et la manière dont ils utiliseraient chacun des 4 sens de l'empathie dans cette situation.
- Par binômes ou par petits groupes, les enfants échangent sur la manière dont ils utiliseraient les 4 sens de l'empathie.

APPLICATION (2 MINUTES)

- Passez en revue l'importance de comprendre et de réagir avec empathie aux sentiments des autres.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

PLANS HEBDOMADAIRES

Semaine 35

Compétences : habiletés sociales positives, résolution de conflit, persévérance

Leçon 1

Compétences : habiletés sociales positives, résolution de conflit, persévérance | **Sujet :** Révision des modules 5, 6, 7 | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre que chaque action a des conséquences.
- Identifier les conséquences positives ou négatives de ses comportements et actions, sur soi-même et les autres personnes.
- Identifier les conséquences positives ou négatives des paroles sur les autres personnes.
- Comprendre comment ses actions affectent les personnes qui s'occupent d'eux.
- Identifier ce qu'il faut dire en cas d'accident.
- Démontrer la capacité à s'excuser et admettre un accident.
- Identifier les forces de la famille, des proches, de l'école et de la communauté.
- Expliquer comment les membres de la famille, les proches, le personnel scolaire et les membres de la communauté peuvent contribuer à la réussite scolaire et soutenir une attitude responsable.
- Démontrer la capacité à respecter ses droits et ceux des autres.
- Identifier et exécuter des rôles et comportements qui participent à son bien-être personnel et à celui de la classe.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative aux actions et aux réactions.

ACTIVITÉ 1 (7 MINUTES)

- Demandez-leur de réfléchir et d'échanger avec un partenaire sur la manière dont leurs actions affecteront les autres, et comment ils peuvent modifier leurs actions pour obtenir de meilleures réactions.
- Lorsqu'ils partagent le fruit de leur réflexion, discutez de la manière dont leurs actions peuvent affecter les adultes qui s'occupent d'eux.

ACTIVITÉ 2 (10 MINUTES)

- Placez des panneaux aux quatre coins de la pièce sur lesquels vous avez écrit « Identifier un accident », « S'excuser et assumer la responsabilité d'un accident », « Accepter des excuses pour un accident » et « Pas d'accident », avec des images d'illustration.
- Lisez plusieurs scénarios, et demandez aux enfants de se rendre aux différents coins de la pièce et de dire ce qui devrait ensuite se passer selon eux. Une personne de chaque groupe doit se porter volontaire pour dire ce qu'il faut dire ensuite.
- Adaptez les scénarios et les noms ci-dessous en fonction de votre contexte culturel :
  - Stéphane regardait quelque chose dans le ciel lorsqu'il bouscula Djamilah dans la rue. Elle fit alors tomber son téléphone.
  - Marie s'est mise très en colère contre sa sœur et lui a pris sa robe favorite.
  - Jean et Samuel jouaient au ballon. Samuel a lancé le ballon beaucoup plus fort et beaucoup plus loin qu'il ne le souhaitait.
  - Sur la route de l'école, Benjamin a marché sur le pied de Sarah et elle a poussé un cri de douleur. Il lui dit : « Sarah, je suis désolé, je ne voulais pas te marcher sur le pied. Est-ce que ça va ? »

APPLICATION (10 MINUTES)

- Passez en revue la « couverture des forces de la communauté » (semaine 18, leçon 1).
- Demandez aux enfants s'il y a des forces dans leur communauté qu'ils aimeraient ajouter à la couverture, étant donné qu'elle a été fabriquée il y a de nombreuses semaines.
- Laissez-leur quelques minutes pour dessiner (individuellement ou en groupes) des qualités supplémentaires de leur communauté à ajouter à la couverture.
- Animez une discussion avec les enfants sur la manière dont toutes les forces de la communauté se combinent.
- Expliquez que chaque force est belle en soi, mais que les forces sont plus belles lorsqu'elles se combinent et qu'elles rendent le tout encore plus beau.

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ *> Dans un groupe d'enfants provenant d'origines différentes, il est important de parler de communauté au sens large du terme, et non pas des communautés qui risquent d'avoir des tensions ou des conflits. En cas de conflits au sein des groupes, faites référence à une communauté scolaire.*

- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 2

Compétences : habiletés sociales positives, résolution de conflit, persévérance | **Sujet :** Révision des modules 5, 6, 7 | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre l'importance des amitiés et comment elles créent un sentiment d'appartenance et de soutien.
- Identifier les caractéristiques indiquant qu'une personne est un ami.
- Identifier ses amis.
- Démontrer un comportement accueillant et chaleureux (qui peut modifier le comportement de quelqu'un).
- Démontrer comment inviter quelqu'un à jouer en réponse à des scénarios.
- Commencer à jouer de manière appropriée.
- Interagir avec les autres lors de jeux.
- Établir et entretenir des amitiés.
- Décrire les qualités positives des autres.
- Identifier et démontrer des manières de montrer de la compassion et de l'empathie pour les autres, y compris écouter, aider et parler gentiment.
- Démontrer la capacité à travailler avec d'autres.
- Comprendre les différents rôles d'un groupe.
- Démontrer des manières de négocier et d'arriver à un compromis.
- Développer et démontrer des compétences permettant de reconnaître et de gérer les intimidateurs.
- Identifier comment les autres personnes influencent ses propres comportements et décisions.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative à l'importance des amis et de l'influence des proches.

ACTIVITÉ 1 (7 MINUTES)

- Demandez aux enfants de se retourner vers leur voisin(e), et de discuter ensemble de l'importance des amis.
- Demandez aux enfants de se lever s'ils sont d'accord ou de s'asseoir s'ils sont en désaccord avec une série de déclarations sur les qualités d'un ami.
  Par exemple :
  - Les amis prennent soin les uns des autres.
  - Les amis s'entraident.
  - Les amis sont gentils les uns avec les autres.
  - Les enfants se respectent les uns les autres.
  - Les enfants s'écoutent mutuellement.

- Demandez à un enfant de chaque camp (d'accord/ pas d'accord) d'expliquer pourquoi ils sont d'accord ou non.

  CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Cette discussion peut provoquer un sentiment de détresse chez les enfants qui sont nouveaux ou qui ont l'impression de ne pas avoir beaucoup d'amis. Prenez en considération ces enfants, et animez la discussion d'une manière positive, en ne stigmatisant personne.*

- Passez en revue les recettes d'amitié que les enfants ont créées durant la semaine 22, leçon 1.

ACTIVITÉ 2 (10 MINUTES)

- Demandez aux enfants s'ils se souviennent des 3 C du jeu et de la conversation. Révision rapide :
  - Commencer : trouver un moyen amical d'engager la discussion, commenter quelque chose que vous appréciez chez l'autre, ou lui poser une question amicale comme « Comment vas-tu ? ».

- Continuer : écouter attentivement, poser des questions de suivi, respecter les idées et les opinions de l'autre.
- Conclure : attendre un temps de pause dans la conversation, mettre fin à la conversation poliment, sur une note positive, s'excuser de devoir partir et suggérer de revoir prochainement la personne.

ADAPTATION > Adaptez cette activité afin d'enseigner des manières culturellement adaptées de rejoindre et de conclure une conversation.

- Par binômes, demandez à chaque enfant de mener la conversation pendant 1 à 2 minutes, en utilisant les questions issues de leur brainstorming, puis échangez les rôles.
- Réunissez la classe, et discutez de ce qu'ils ont ressenti lorsqu'ils ont écouté et posé des questions après la conversation basée sur les 3 C.

ACTIVITÉ 3 (9 MINUTES)

- Les enfants écrivent ou dessinent un type d'intimidation et une manière de lutter contre l'intimidation.
- Les enfants trouvent des camarades qui ont décrit le même type d'intimidation.
- Au sein de ces groupes, ils discutent des questions suivantes :
  - Quel pourrait être le résultat si l'on utilise différentes manières de lutter contre l'intimidation ?
  - Lesquelles sont les plus efficaces ?
  - Pourquoi pensez-vous qu'elles seraient les plus efficaces ?
  - Comment pouvez-vous utiliser ces stratégies dans votre vie ?

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Prenez en compte que certains enfants pourraient être victimes d'intimidation. Repérez les enfants qui semblent renfermés ou affichent des signes de détresse pendant ou après l'activité, et discutez avec eux après la session de manière appropriée, à l'écart des autres enfants.*

APPLICATION (1 MINUTE)

Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 3

Compétences : habiletés sociales positives, résolution de conflit, persévérance | **Sujet :** Révision des modules 5, 6, 7 | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Identifier les problèmes et conflits habituellement rencontrés par ses proches.
- Utiliser des mots pour décrire les problèmes présentés dans des scénarios.
- Présenter un problème sans mettre personne en cause.
- Identifier des approches pour résoudre les conflits de manière constructive (approche en 3 étapes : S'arrêter–Penser–Agir).
- Générer des solutions aux problèmes présentés dans des scénarios.
- Identifier les compétences utilisées dans la résolution de conflit.
- S'excuser et proposer de réparer les torts.
- Appliquer les étapes de résolution de problème aux conflits entre proches.
- Définir et différencier le partage, l'échange et le jeu à tour de rôle en tant que solutions équitables lorsque 2 enfants veulent jouer avec la même chose.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative à la résolution de conflits

ACTIVITÉ 1 (7 MINUTES)

- Révisez les 5 questions que devraient se poser les enfants à propos d'un conflit, tirées de la semaine 26, leçon 2 :
  - Qui est impliqué ?
  - Que s'est-il passé ?
  - Où cela s'est-il passé ?
  - Quand cela s'est-il passé ?
  - Pourquoi cela s'est-il passé ?
- Par binômes, les enfants pensent à un conflit et répondent aux 5 questions.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si certains enfants sont actuellement confrontés à un conflit sérieux, demandez-leur de penser à un conflit dans le cadre de l'école.*

ACTIVITÉ 2 (3 MINUTES)

- Demandez aux enfants quelles sont les étapes de la résolution d'un conflit.
- Passez en revue les gestes adaptés à votre contexte culturel de l'approche « S'arrêter–Penser–Agir ».
  - S'arrêter : placez une main devant vous, la paume vers l'extérieur, comme pour dire à quelqu'un de s'arrêter.
  - Penser : placez votre doigt sur votre tempe comme si vous étiez en train de réfléchir.
  - Agir : marchez sur place comme si vous passiez à l'action.

ACTIVITÉ 3 (15 MINUTES)

- Demandez aux enfants s'ils se souviennent des manières d'obtenir la meilleure issue dans le cadre de la résolution d'un conflit.
- Au fur et à mesure qu'ils échangent leurs idées et se remémorent les éléments ci-dessous, écrivez-les au tableau :
  - S'ARRÊTER
    - **Pause**
  - PENSER
    - **Identifier** le problème.
    - **Chercher** des solutions gagnant-gagnant
    - **Sélectionner** la meilleure solution

- AGIR
  - **Mettre en application** la solution
  - Observer et écouter
  - Utiliser des formules commençant par « Je » qui ne sont pas accusatrices
  - Chercher des solutions gagnant-gagnant
  - S'excuser

- Expliquez aux groupes qu'ils devraient utiliser les principes (ci-dessus) afin de préparer un sketch sur la résolution de conflit.
- Laissez aux groupes quelques minutes pour préparer leurs sketchs.
- Chaque groupe présente ensuite son sketch.
- Après chaque sketch, posez à la classe les questions suivantes :
  - Comment le groupe a-t-il résolu le conflit ?
  - A-t-il suivi les principes que nous avons abordés cette semaine ?
  - Quel a été le résultat ?

APPLICATION (3 MINUTES)

Terminez en passant en revue l'intention du jour.

PLANS HEBDOMADAIRES

Semaine 36

Compétences : fortification mentale, régulation des émotions, habiletés sociales positives, résolution de conflit, persévérance

Leçon 1

Compétences : fortification mentale, régulation des émotions, habiletés sociales positives, résolution de conflit, persévérance

Sujet : Conclusions et définition d'objectifs à long terme | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Discuter de ses espoirs pour le futur.
- Élaborer un plan pour atteindre ses objectifs à long terme.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative à la définition et à la réalisation d'objectifs à long terme.

PRÉSENTATION (7 MINUTES)

- Demandez aux enfants de s'asseoir et de réfléchir en silence à un objectif réaliste à long terme qu'ils aimeraient atteindre au cours des 5 prochaines années. Par exemple, apprendre à lire. Expliquez que leurs objectifs doivent être spécifiques, atteignables et temporellement définis (c'est-à-dire limités dans le temps). On obtient ainsi l'acronyme « SAT ».
- Dites aux enfants de mémoriser l'objectif qu'ils se sont fixé.
- Par binômes, demandez aux enfants de réfléchir aux 10 étapes d'un PRO (voir ci-dessous). Adaptez le document afin de ne conserver que 5 étapes si vos enfants sont particulièrement jeunes. Si des enfants ne savent pas lire et écrire, expliquez les étapes et demandez aux enfants de les dessiner.
  1. Se fixer un « objectif détaillé ».
  2. Définir « 5 étapes pour atteindre cet objectif ».
  3. Demander conseil à une personne de confiance.
  4. Revoir son « plan en 5 étapes ».
  5. Dire son objectif à un ami ainsi que la manière de l'atteindre, et lui demander son soutien.
  6. Mettre en œuvre son « plan en 5 étapes ».
  7. Revoir son « plan en 5 étapes ».
  8. Cocher chacune des 5 étapes à mesure qu'elles sont accomplies.
  9. Avoir confiance en soi.
  10. Réaliser l'objectif !

PRATIQUE (10 MINUTES)

- Distribuez les PRO (annexe du plan de leçon de la semaine 32, page 362)
- Expliquez que les enfants vont maintenant avoir l'occasion de commencer à créer un PRO pour un objectif à long terme.
- Laissez aux enfants quelques minutes pour écrire ou dessiner leurs objectifs et les étapes sur le PRO.
- Conseillez aux enfants d'identifier un adulte en qui ils ont confiance pour examiner leur « plan en 5 étapes » (étape 3) et un ami à qui ils demanderont de l'aide pour atteindre leur objectif (étape 5).

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Il est possible que certains enfants n'aient pas d'adulte de confiance, ou que l'adulte de confiance ne soit pas présent pour examiner leur « plan en 5 étapes ». Si tel est le cas, vous, ou les autres facilitateurs, devrez peut-être leur fournir ces commentaires de manière individuelle.*

APPLICATION (10 MINUTES)

- Par binômes, les enfants doivent présenter leur PRO et donner leur avis sur les étapes définies par leur camarade.
- Rassemblez la classe, et demandez à chaque enfant de présenter son objectif à long terme.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 2

Compétences : fortification mentale, régulation des émotions, habiletés sociales positives, résolution de conflit, persévérance

Sujet : Conclusions et définition d'objectifs à long terme | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Se décrire avec plusieurs caractéristiques, capacités et accomplissements de base.
- Comprendre les changements et les succès réalisés au cours des 9 derniers mois.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative à la manière dont ils ont changé et mûri au cours de l'année précédente.

PRÉSENTATION (10 MINUTES)

- Chaque enfant se dessinera avec 3 choses qu'il veut que les personnes qu'il rencontrera à présent sachent sur lui.
- Montrez aux enfants un exemple que vous aurez préparé à l'avance. Par exemple : « Je me suis dessiné(e) avec mon plat préféré, avec une rivière qui passe près de chez moi parce que j'aime y aller, et avec du vert, car c'est ma couleur préférée. »

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant ne peut pas dessiner en raison d'un handicap, utilisez le « système de partenaire », et mettez-le en binôme avec un autre enfant qui peut dessiner avec lui.*

PRATIQUE (12 MINUTES)

- Les enfants s'assoient en cercle.
- Distribuez les dessins des enfants de la semaine 1, leçon 1 et de la semaine 30, leçon 1. Si cela n'est pas possible, demandez aux enfants de se remémorer ce qu'ils avaient dessiné.
- Laissez aux enfants une minute pour regarder les 3 dessins, puis demandez-leur de les passer à leur voisin de droite. S'ils n'ont pas leurs dessins, demandez-leur de se tourner vers un partenaire et d'expliquer les 3 dessins.
- Chaque enfant doit observer ou réfléchir aux 3 dessins, et essayer de comprendre comment l'enfant a changé ou a mûri au cours de l'année.
- Interrogez les enfants à tour de rôle, en leur demandant comment leurs camarades ont changé ou mûri au cours de l'année. Assurez-vous que tous les commentaires sont positifs.
- Donnez un exemple pour commencer : « Marie a changé, car au début, elle voulait que les gens sachent qu'elle aimait être seule. Aujourd'hui, Marie apprécie la compagnie des autres. »

APPLICATION (5 MINUTES)

- Les enfants suivent la méthode du Penser–S'associer–Partager sur une chose qu'ils ont apprise cette année dans le cadre de l'ASÉ.
- Terminez en passant en revue l'intention du jour.

Leçon 3

Compétences : fortification mentale, régulation des émotions, habiletés sociales positives, résolution de conflit, persévérance

Sujet : Conclusions et définition d'objectifs à long terme | **Niveau :** 6 à 11 ans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Souhaiter que de bonnes choses arrivent aux autres.
- Définir des espoirs et des rêves pour l'avenir.

ÉCHAUFFEMENT (3 MINUTES)

Activité d'esprit présent – Choisissez une activité d'esprit présent et définissez une intention du jour relative au fait de souhaiter le meilleur aux autres.

PRÉSENTATION (7 MINUTES)

- Les enfants se tiennent debout en cercle pour le « cercle de compliments ».
- Le premier joueur lance la balle à un enfant et lui fait un compliment sur quelque chose qu'il a amélioré au cours de l'année. Continuez jusqu'à ce que tout le monde ait reçu la balle et un compliment.
- Au bout d'un tour, les joueurs doivent renvoyer la balle à celui ou celle qui leur avait passée, en faisant toujours un compliment.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Si un enfant de votre groupe est handicapé, adaptez l'exercice afin que tout le monde puisse participer.*

PRATIQUE (15 MINUTES)

- Chacun des enfants écrit sur plusieurs morceaux de papier : une chose qu'il souhaite personnellement, une chose qu'il souhaite pour tous les membres de la classe, et une chose pour laquelle il est reconnaissant envers la classe. Si des enfants ne savent pas écrire, demandez-leur de les dire à voix haute.
- Placez les morceaux de papier dans 3 seaux ou chapeaux.
- Faites passer les récipients, en demandant à chaque enfant de tirer un morceau de papier dans chacun d'eux.
- Faites le tour du cercle en demandant à chaque enfant de lire à voix haute les trois morceaux de papier qu'il a tirés.

APPLICATION (5 MINUTES)

- Dites les choses que vous avez souhaitées personnellement, que vous avez souhaitées pour tous les enfants de la classe, et une chose pour laquelle vous les remerciez.
- Remerciez les enfants pour cette excellente année, et dites un mot gentil à chacun d'entre eux en soulignant la manière dont ils ont mûri.
- Terminez le dernier cours en passant en revue l'intention du jour.