République du Sénégal
Un Peuple – Un But – Une Foi
Ministère de l'Éducation nationale

USAID PASSERELLES

L'APPRENTISSAGE SOCIOEMOTIONNEL

RESSOURCES ASE

TABLE DES MATIÈRES

LES FONDEMENTS DE L'ASE..... 4

A. RESSOURCE 1a : POURQUOI L'APPRENTISSAGE SOCIO-EMOTIONNEL ?..... 4

B. RESSOURCE 1b : QU'EST-CE QUE L'APPRENTISSAGE SOCIO-ÉMOTIONNEL ?..... 5

RESSOURCE 2 : LES 4 MINI LEÇONS..... 6

A. MINI LEÇON 1. LE STRESS ET NOTRE CERVEAU..... 6

B. MINI LEÇON 2. LE CERVEAU ET LE CORPS SONT CONNECTÉS..... 8

C. MINI LEÇON 3. C'EST QUOI L'ASE ?..... 10

D. MINI LEÇON 4. L'ESPRIT PRÉSENT..... 12

RESSOURCE 3 : L'APPROCHE PÉDAGOGIQUE DES JEUX ASE..... 14

A. POURQUOI ET COMMENT JOUER :..... 14

B. QUAND JOUER :..... 15

RESSOURCE 4 : GRILLE D'OBSERVATION DE CLASSE EN ASE..... 15

CARTES DES COMPÉTENCES..... 17

RESSOURCES 5.1 : LA CONSCIENCE DE SOI..... 17

RESSOURCES 5.2 : L'AUTOGESTION..... 18

RESSOURCES 5.3 : LA SENSIBILITÉ SOCIALE..... 19

RESSOURCES 5.4 : LES COMPETENCES RELATIONNELLES..... 19

RESSOURCES 5.5 : LA PRISE DE DECISIONS RESPONSABLES..... 21

OUTILS PÉDAGOGIQUES DE L'ASE..... 20

RESSOURCE 6.1 : ENVIRONNEMENT D'APPRENTISSAGE SÛR..... 20

RESSOURCE 6.2 : ESPRIT PRÉSENT..... 22

RESSOURCES 6.3 : JEUX D'APPRENTISSAGE SOCIO-ÉMOTIONNEL..... 26

ACTIVITÉS LUDIQUES :..... 28

JEUX DE LA CONSCIENCE DE SOI..... 28

JEUX DE L'AUTOGESTION..... 30

JEUX DE LA SENSIBILITE SOCIALE..... 36

JEUX DES COMPÉTENCES RELATIONNELLES..... 39

JEUX DE PRISE DE DÉCISIONS RESPONSABLES..... 42

DISCIPLINE POSITIVE..... 47

RESSOURCE 7.1 : COMPRENDRE LES EFFETS D'UNE PUNITION (30 MIN)..... 47

RESSOURCE 7.2 : LES 5 GRANDES MÉTHODES DE PRÉVENTION DES INCONDUITES..... 50

RESSOURCE 7.3 : ACTIVITÉ DE PLEINE CONSCIENCE DE L'ENSEIGNANT-E..... 51

RESSOURCE 7.4 : ARRÊTER ET RÉFLECHIR..... 52

RESSOURCE 7.5 : STRATÉGIES FACILITANT LA DISCIPLINE POSITIVE..... 53
RESSOURCE 7.6 : CHECK-LIST DISCIPLINE POSITIVE..... 54
RESSOURCE 7.7 : L'ÉCOUTE EMPATHIQUE..... 56
RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES SUR L'ASE..... 58

LES FONDEMENTS DE L'ASE

A. RESSOURCE 1a : POURQUOI L'APPRENTISSAGE SOCIO-EMOTIONNEL ?

A propos des émotions
Une émotion est une réaction physiologique de quelques millièmes de secondes à quelques minutes, qui se manifeste avant qu'on en ait pleine conscience afin de permettre au corps de donner une réponse adaptée à un événement perçu par les sens dans l'environnement (la peur, la honte, la joie, la tristesse, etc…). L'émotion en elle-même n'est donc ni positive, ni négative mais l'action ou la réaction qui en découle peut l'être. Il est recommandé de ne pas refouler une émotion, mais de l'accueillir dans le corps et de l'exprimer pleinement au moins par des mots.

L'importance des émotions et le cerveau

> La raison et l'émotion ne sont pas des capacités séparées et indépendantes, mais elles font plutôt partie intégrante, avec les processus cognitifs, d'un réseau uni et cohérent.

Les émotions jouent un rôle clé dans tout processus d'apprentissage en agissant sur les capacités de mémorisation, de rétention de l'information et de l'attention de l'apprenant (Alvarado, 2002).
Le cerveau prend beaucoup de temps à se développer et son développement ne se termine pas jusqu'à l'âge de 25 ans généralement. C'est pourquoi il est difficile pour les enfants, même dans des conditions parfaites, de contrôler leurs émotions, de se souvenir et de suivre des règles, de se concentrer quand il y a des distractions.

La recherche a montré que :

- le cerveau fait une grande mutation durant l'âge scolaire et est capable de développer beaucoup de nouvelles compétences *;*
- **le cerveau est comme un muscle qui se fortifie par la pratique régulière des activités stimulantes. Plus on utilise le cerveau dans des activités qui le stimulent, plus il se développe.**

C'est pourquoi il est important pour tous les enfants de faire régulièrement des activités stimulantes durant l'âge scolaire pour développer leurs cerveaux, surtout pour gérer le stress et leurs émotions.

L'importance de l'apprentissage socio-émotionnel (ASE)
Il existe de nombreuses façons d'expliquer l'apprentissage socio-émotionnel (l'ASE). La définition de base est que l'ASE est toute activité qui développe les compétences interpersonnelles, émotionnelles et cognitives d'un individu pour l'aider à réussir dans la vie. Les compétences ASE aident les enfants à apprendre les matières principales, à interagir avec les autres, et à atteindre leurs objectifs.

L'ASE est particulièrement importante pour les enfants qui ont été confrontés à de graves difficultés, notamment la pauvreté, le déplacement et la violence. L'expérience de l'adversité peut affecter le bien-être et le développement des enfants. L'ASE atténue les effets de ces formes de stress extrême en fournissant aux enfants les outils nécessaires pour se concentrer, réguler leurs réactions émotionnelles, interagir avec les autres et faire face au stress et aux défis.

Les relations entre l'ASE et les Environnements d'Apprentissage Sûrs (EAS)
Une des tâches les plus importantes de l'Ecole est de créer un environnement d'apprentissage sûr et favorable à l'épanouissement des apprenants. Avant même qu'un enfant ne commence à apprendre les lettres ou les chiffres, son expérience en classe peut faire la différence en lui offrant un environnement positif. L'ASE dépend de cette base de sécurité à l'école et dans la salle de classe. Lorsque les apprenants disposent d'un environnement d'apprentissage sûr, ils ont les bases nécessaires pour acquérir des compétences socio-émotionnelles et mieux apprendre.

B. RESSOURCE 1b : QU'EST-CE QUE L'APPRENTISSAGE SOCIO-ÉMOTIONNEL ?

Plus spécifiquement, l'ASE, c'est le processus par lequel les gens acquièrent et appliquent des connaissances, des attitudes et des habiletés nécessaires pour :

- comprendre et gérer les émotions ;
- établir et atteindre des buts ;
- ressentir et démontrer de l'empathie envers autrui ;
- établir et maintenir des relations harmonieuses et prendre des décisions responsables.

L'ASE fait appel au moins à cinq compétences interreliées :

- **la conscience de soi :** les capacités permettant de bien reconnaître ses émotions et ses pensées, et de comprendre leur influence sur son comportement ;
- **l'autogestion** : les capacités permettant de bien contrôler ses émotions et ses pulsions, de gérer son stress, de se motiver personnellement ;
- **la sensibilité sociale** : les capacités permettant d'identifier les émotions d'autrui, de faire preuve d'empathie et de comprendre les perspectives des autres ;
- **les compétences relationnelles** : les capacités permettant d'établir et de maintenir des relations saines et de travailler en équipe ;
- **la prise de décisions responsables :** les capacités permettant de faire des choix judicieux et d'évaluer leurs conséquences potentielles relativement aux normes éthiques et communautaires.

Il est important de savoir que l'ASE n'est pas vraiment nouveau. Il existe probablement déjà certaines activités ou pratiques dans les écoles, la culture, ou dans les familles qui favorisent les compétences de l'ASE. Ce qui est nouveau c'est le fait d'en parler spécifiquement et de pratiquer ces activités régulièrement à l'école afin de cultiver ces compétences de manière consciente et systématique. L'autre nouveauté, c'est de lier la pratique de l'ASE avec les améliorations qui font partie de l'environnement d'apprentissage sûr pour faciliter l'épanouissement des apprenants, des enseignants, et des communautés.

RESSOURCE 2 : LES 4 MINI LEÇONS

Ces quatre mini-leçons sont destinées aux apprenant/es pour comprendre pourquoi éviter le stress et comment le gérer. Il faudra les adapter au besoin à leur niveau.

A. MINI LEÇON 1. LE STRESS ET NOTRE CERVEAU

Durée :	20 minutes
Objectifs d'apprentissage :	Les apprenant/es seront capables de : ● Comprendre ce qu'est le stress. ● Comprendre qu'il existe différents types de stress et que trop de stress n'est pas bon. ● Comprendre que le cerveau a la capacité de se développer. ● Se servir de son imagination pour se calmer.
Matériel	Papier ; tableau noir

Introduction

1. **Dites :** *nous ferons des activités qui nous aideront à apprendre à nous connaître, à mieux apprendre et collaborer à l'école. Aujourd'hui, nous parlerons de la façon dont notre cerveau peut devenir un outil puissant pour nous aider lorsque nous sommes bouleversés***.**

Comprendre ce que c'est le stress

1. **Activité 1**
   a. **Dites :**
   - *je veux que vous pensiez à une situation où vous-même, ou une autre personne que vous connaissez, étiez bouleversé ou effrayé ;*
   - *qu'est-ce que vous ou cette personne aviez senti ?*
   - *une fois que vous avez une idée en tête, dessinez une image ou écrivez ce qui s'est passé.*

   b. **Faites :** invitez 2 volontaires (une fille et un garçon) à partager ce qu'ils ont écrit. Profitez-en pour faire donner une idée de ce que c'est le stress.
2. **Activité 2 : Proposer un jeu de rôles :** un apprenant anxieux (perd son sac) ; joyeux (bonne note en classe) ; effrayé (serpent en classe ou autre). Veillez à ce qu'il y ait une mixité entre garçons et filles pour jouer les rôles.

Comprendre qu'il existe différents types de stress et que trop de stress ou un stress extrême n'est pas bon pour la santé.

1. **Dites :** *beaucoup de choses peuvent vous rendre bouleversés, effrayés ou stressés. Mais il existe différents types de stress : des stress positifs qui vous aident à travailler mieux et des stress négatifs qui vous bloquent et vous paralysent.*

   par exemple, vous pouvez vous sentir stressé lorsque vous êtes en retard au cours ou si vous oubliez de faire vos devoirs. Ce stress n'est pas mauvais car il vous rappelle ce que vous devez faire, tel que faire vos devoirs ou vous dépêcher pour aller à l'école, etc.

   mais trop de stress, un stress extrême, ou le fait de vivre le stress trop souvent, n'est pas bon pour votre santé. Par exemple si vous êtes dans une situation où vous êtes battus ou insultés

régulièrement, ou quand vous perdez quelqu'un de cher ou si vous avez le sentiment que votre vie est menacée.

2. **Demandez** *: relatez en quelques lignes, ou oralement en paire, une expérience de stress positif et une expérience de stress négatif que vous ou une de vos connaissances avez vécues et les conséquences.*

3. **Faites :** invitez 2 volontaires (une fille et un garçon) à partager ce qu'ils ont écrit ou échangé. Profitez-en pour donner une idée de ce qu'est un stress positif et un stress négatif.

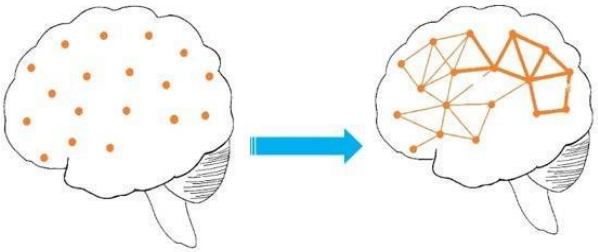
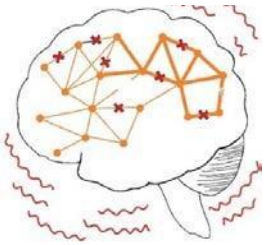


Image 1

2. **Dessinez** l'image 1



3. **Dites :** *notre cerveau contient beaucoup de parties. Au fur et à mesure que nous apprenons et grandissons, des relations se forment entre ces différentes parties comme c'est indiqué par les liens de l'image 1. Ces relations nous aident à marcher, apprendre à lire, apprendre à parler, etc. Plus nous faisons différentes tâches, plus les connexions/liens deviennent solides, plus notre cerveau devient fort et intelligent.*

4. **Dessinez** l'image 2.

5. **Dites :** *mais, lorsque nous ressentons un stress extrême sur une période plus ou moins longue, les liens peuvent se couper, comme le montre l'image 2. [Pointez-la.] Dans ce cas, il devient difficile pour nous de nous concentrer, de réfléchir ou d'agir aussi facilement. Par exemple quand nous avons très peur ou lorsque nous sommes très fâchés, nous avons des difficultés pour réfléchir ou parler.*

6. **Dites :** maintenant, nous allons voir que le cerveau a la capacité d'évoluer.

   en fait, notre cerveau est comme un muscle. Il peut changer et grandir lorsque nous l'entraînons. Il est comme une athlète ou un footballeur qui s'améliore lorsqu'il/elle s'entraîne.
   Vous êtes à une période de votre vie où votre cerveau peut vraiment changer, se développer et établir de nouveaux liens.

   quand vous apprenez vos leçons, le cerveau crée ces nouveaux liens et vous devenez plus « savant ». Il en est de même quand vous expérimentez une nouvelle situation de vie de nouveaux liens se créent. ***Nous allons apprendre de nombreuses façons d'aider notre cerveau à se développer et à établir ces liens. Nous allons en pratiquer une maintenant****.*

7. **Dites :** *dans le cas du stress décrit sur l'image 2, nous allons utiliser notre « muscle » cérébral pour nous aider à nous calmer et soigner les « liens coupés ».*

prenez la feuille de papier que vous aviez utilisée précédemment et retournez-la. Sur ce côté, dessinez une image ou écrivez une phrase sur ce qui vous fait du bien lorsque vous vous sentez

Image 2

stressé, par exemple passer du temps avec un parent ou ami proche, ou être dans un endroit calme et sûr.

8. **Demandez** à une fille et un garçon de partager ce qu'ils ont écrit ou dessiné.

9. **Dites :** *chaque fois que vous vous sentirez contrarié ou stressé, vous pouvez utiliser votre imagination pour penser à ce qui vous fait du bien pour vous calmer. Ce n'est pas toujours facile, il faut le pratiquer. Vous verrez, avec l'expérience, que cela vous aidera beaucoup à vous calmer quand vous êtes stressé, en colère ou frustré.*

Récapitulation

10. **Dites :** qu'est-ce que vous avez retenu de cette mini leçon ?
    Proposition de réponses : *Nous avons parlé aujourd'hui de différents types de stress. Il existe des stress quotidiens normaux et des stress extrêmes qui se rapportent à des événements dangereux ou très graves. Trop de stress au fil du temps, ou un stress extrême, n'est pas bon pour notre santé.*
    Nous avons également appris que notre cerveau est comme un muscle. Il peut devenir plus fort avec l'entraînement. Nous avons aussi découvert un moyen d'utiliser notre cerveau et notre imagination pour nous aider à nous calmer lorsque nous nous sentons stressés.

B. MINI LEÇON 2. LE CERVEAU ET LE CORPS SONT CONNECTÉS

Durée :	20 minutes
Objectifs d'apprentissage	Les apprenant/es seront capables de : ● Comprendre que le corps et l'esprit sont liés et interdépendants. ● Faire preuve d'auto-conversation ou de « parler à son cerveau ».
Matériel	Aucun

Introduction

1. **Dites :** *la dernière fois, nous avons appris que lorsque nous nous sentons stressés pendant de longues périodes, ou lorsque nous ressentons un stress extrême, ce n'est pas bon pour notre santé. Mais souvenez-vous de la bonne nouvelle : notre cerveau peut créer de nouvelles connexions. Aujourd'hui, nous allons apprendre que notre cerveau et notre corps sont connectés, et que quand notre corps est détendu, notre cerveau peut également se calmer.*

Activité 1 : parler au cerveau (à privilégier en cas de contrainte quant à l'horaire)

2. **Dites :** *Parfois, même après la fin d'une situation stressante, nous pouvons redevenir stressés simplement en y pensant. Nous pouvons continuer à avoir peur ou avoir le sentiment de danger alors qu'il n'y a aucun danger. Si cela se produit, nous pouvons dire à notre cerveau que nous sommes en sécurité et que nous n'avons pas raison d'avoir peur ou de se précipiter.*

Adapter à la cible : moyen/élémentaire/Intégrer des images appropriés/Utiliser les jeux de rôle *Vous pouvez réellement dire à votre cerveau de se calmer en lui parlant à voix haute, en chuchotant ou même simplement en le pensant intérieurement.*

L'important c'est de le pratiquer.

3. **Dites :** *comment pouvons-nous parler à notre cerveau ? Eh bien, c'est comme nous parlons à un ami ! Vous pouvez vous adressez à votre cerveau et lui dire par exemple : « Hé cerveau, calme-toi ! Tout va bien ! Nous sommes en sécurité. Il n'y a rien à craindre ici. Tout va bien ».*

1. **Demandez** aux apprenant/es de :
    - imaginer une situation de calmer un camarade ou un ami qui est en colère ;
    - écrire ou penser à deux phrases qu'ils/elles diraient à leur camarade ou ami/e en colère pour le/la calmer.

2. **Choisissez** 2–3 apprenant/es pour lire/dire les phrases qu'ils/elles ont produites.

3. **Demandez** aux apprenant/es de s'exercer à se dire à eux-mêmes et à haute voix ce qu'ils ont écrit pour le dire à leur partenaire.

4. **Demandez** aux apprenant/es de se dire les mêmes mots intérieurement sans le dire à haute voix.

5. **Demandez** à un ou deux apprenant/es de dire ce qu'ils ont pensé de l'activité. Était-ce rassurant ?

Activité 2 : Respiration abdominale ou du ventre

Dites : *nous pouvons également essayer de calmer notre corps afin de calmer notre cerveau. Cette activité s'appelle la respiration abdominale ou respiration du ventre. Lorsque nous sommes pressés, stressés, ou effrayés, notre cœur bat vite et notre respiration devient plus rythmée. Ce qui nous rend encore plus stressés ! Cette activité nous aidera à réduire les sentiments négatifs.*

1. **Demandez** à tous les apprenant/es de se lever et de sauter en place pendant 30 secondes.

2. **Dites :** *remarquez comment votre cœur bat plus vite et comment votre respiration s'accélère. Votre corps peut même se sentir plus tendu. Votre corps a la même réaction lorsque vous vous sentez effrayé ou stressé.*

3. **Dites :** *nous allons maintenant faire un exercice appelé respiration du ventre pour aider notre corps à se calmer. La respiration du ventre est un moyen par lequel nous pouvons concentrer notre attention et comprendre ce que nous ressentons.*

<u>Instructions pour la respiration abdominale</u> :

demandez aux apprenant/es de s'asseoir à leur place et de poser une main sur le ventre.

4. **Dites et démontrez :**
    - *asseyez-vous bien droit : colonne vertébrale tendue et tête poussée vers le haut ;*
    - *inspirez lentement par le nez pendant au moins quatre (4) secondes ;*
    - *puis retenez ton souffle pendant deux (2) secondes. (Vous devriez sentir la main se soulever lors de l'inspiration. L'air devrait remplir d'abord le bas ventre, ensuite la poitrine.) ;*
    - *ensuite, expirez plus longuement (plus de 4 secondes) par la bouche comme si vous souffliez légèrement sur une tasse de thé/café chaud. Vous devriez sentir la main rentrer ;*
    - *à la fin de l'expiration, attendez pendant deux (2) secondes avant de reprendre l'inspiration encore par le nez ;*
5. **Dites :** *durant tout le cycle respiratoire, on concentre l'esprit sur le ventre qui gonfle et qui se dégonfle (ou sur l'air qui entre à l'inspiration et l'air qui sort à l'expiration) ;*

6. faites quelques respirations du ventre 2 à 3 fois de plus en groupe et détendez-vous en respirant normalement ;

7. répartissez-les apprenant/es en paires par sexe et demandez-leur de s'exercer ensemble. Promenez-vous et regardez chaque paire en respiration abdominale. Aidez-les apprenant/es à compter. Donnez des commentaires aux apprenant/es.

8. **Demandez :** *comment sentez-vous vos battements de cœur maintenant ? Et votre souffle ? Qu'en est-il des différents muscles de votre corps ?*

9. **Demandez :** *comment pensez-vous utiliser la respiration abdominale dans votre vie ?*

10. **Dites :** *la respiration abdominale est une stratégie que nous pouvons utiliser pour calmer notre corps et concentrer notre attention. Quand nous sommes stressés ou effrayés, nous pouvons utiliser la respiration abdominale. Quand nous sommes devant un devoir et que notre esprit s'échauffe, nous pouvons utiliser la respiration abdominale.*

    Nous pouvons utiliser la respiration abdominale en classe ou dans la vie de tous les jours. Dans les leçons à venir, nous apprendrons d'autres moyens de concentrer notre attention et de nous calmer.

Récapitulation

11. **Dites :** qu'avez-vous retenu de cette mini-leçon ?
    Proposition de réponse : *aujourd'hui, nous avons parlé de la façon dont le cerveau et le corps sont connectés. Nous avons appris que lorsque nous nous sentons effrayés ou stressés, nous pouvons parler à notre cerveau pour nous aider à calmer notre corps. Nous avons également fait la respiration abdominale pour calmer notre corps et pour calmer notre cerveau quand nous nous sentons effrayés, stressés ou fatigués. Essayez de pratiquer la respiration abdominale à la maison !*

C. MINI LEÇON 3. C'EST QUOI L'ASE ?

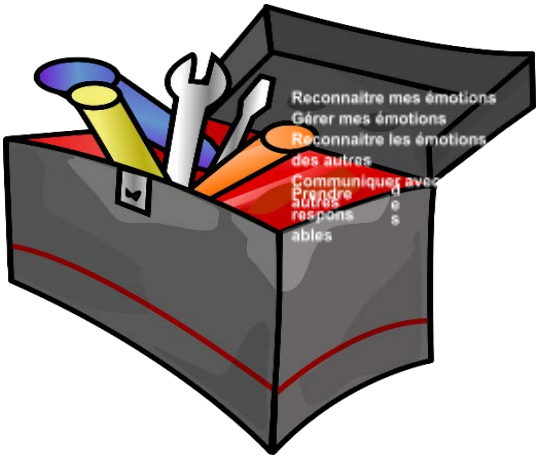
Durée :	20 minutes
Objectif d'apprentissage :	Les apprenant/es seront capables de : ● citer au moins un savoir être ASE ; ● expliquer comment un savoir être ASE peut les aider plus tard dans la vie ; ● expliquer comment pratiquer au moins un savoir être ASE.
Matériel nécessaire :	Cartes de compétences (en bas); liste des émotions. Selon l'âge des apprenants, vous pouvez les aider à reconnaitre la gamme de différentes émotions en français avec des listes qui sont disponibles en ligne. Deux exemples sont : https://i2.wp.com/ecole-et-bienetre.com/wp-content/uploads/2018/03/Liste-des-sentiments.jpeg?ssl=1 Ou encore pour les enfants plus jeunes : https://p1.storage.canalblog.com/17/60/667384/91650422_o.jpg

Introduction

1. **Dites :** *la dernière fois, nous avons parlé de la façon dont notre cerveau et notre corps sont connectés. Nous avons appris deux manières d'utiliser notre cerveau pour nous aider à nous calmer : parler à notre cerveau et calmer notre corps par la respiration abdominale.*

   Ces deux activités sont des outils ou des stratégies parmi d'autres qu'on pourrait appeler ***le savoir être*** *que nous pouvons utiliser tout le long de notre vie pour rester calme, faire de bons choix, mieux nous comprendre et comprendre les autres, même s'ils sont différents de nous. Le fait de comprendre les autres nous permet d'éviter les préjugés ou des stéréotypes—c'est-à-dire des idées toutes faites—qui incitent souvent les violences basées sur le genre, racisme, etc.*

   Nous allons parler d'autres outils et stratégies que nous pouvons ajouter à notre « boîte à outils pour la vie ». Connaissez-vous ce qu'est une boîte à outils ? Nous allons parler maintenant des outils de notre boîte à outils pour la vie.



Activité

[A ce stade, préparez les cartes de compétences/savoir être].

1. Je reconnais mes émotions.
2. Je gère mes émotions.
3. Je reconnais les émotions des autres.
4. Je communique bien avec les autres.
5. Je prends des décisions responsables.

Vous devriez avoir assez de cartes de savoir être pour que des groupes de 4 à 5 apprenant/es aient chacun une carte. Donc, si vous avez 30 apprenant/es, vous diviserez 30/5, ce qui représente 6 groupes. Vous aurez donc besoin de 6 cartes. Cela signifie que certains groupes peuvent avoir la même carte de savoir être. C'est bien, encouragez-les simplement à ajouter différentes informations lorsqu'ils présentent leurs savoir être].

2. **Montrez** les cartes aux apprenant/es et **dites :** *ces cartes que je tiens vous expliquent les différentes capacités de savoir être que nous allons apprendre et mettre en pratique. La carte vous indique quel est le savoir être, pourquoi il est important, quand est ce qu'il faut l'utiliser et comment l'utiliser.*

3. **Dites :** *maintenant, nous allons nous mettre en petits groupes. Chaque groupe recevra une carte de savoir être. Chaque groupe choisit un modérateur et un rapporteur (un garçon et une fille) et échangent entre eux pour avoir une compréhension commune du savoir être, de son importance et de son utilité en donnant un exemple d'utilisation. Il ajoutera une mimique pour exprimer le savoir être étudié.* Par exemple :

Intitulé du savoir être	**Mimiques**
1. Je reconnais mes émotions.	Paume droite au cœur
2. Je gère mes émotions.	Paume droite au cœur et poing gauche levé

3. Je reconnais les émotions des autres.	Paume gauche au cœur main droite tendu en signe de salutation
4. Je communique bien avec les autres.	Paumes droite et gauche serrées
5. Je prends des décisions responsables.	Poing droit levé

4. **Faites :** circulez parmi les groupes pour vérifier qu'ils comprennent l'activité et réussissent à suivre les instructions.

5. **Dites :** *maintenant chaque groupe expliquera à la classe—selon ses propres mots—la compétence sur laquelle il a travaillé, pourquoi elle est importante, et donnera un exemple d'utilisation de la compétence dans la vie. Ensuite il demandera à la classe de répéter sa mimique.*

Récapitulation

6. **Dites :** (après les exposés des apprenant/es). *Aujourd'hui, nous avons discuté des différentes compétences que nous pouvons mettre dans notre boîte à outils pour la vie, et les différentes manières de les utiliser, maintenant et dans l'avenir.*
7.
8. **Dites :** *ces compétences sont fondamentales pour :*
   - *Bien apprendre à l'école ;*
   - *Bien s'entendre avec les autres ;*
   - *Faire face aux difficultés de la vie.*

Non seulement ces compétences nous aideront aujourd'hui et tout au long de l'année, mais elles nous aideront dans nos études futures, dans nos emplois et dans notre vivre ensemble au sein de notre pays.

9. **Dites :** *La prochaine fois, nous parlerons d'un autre outil que nous pourrons ajouter à notre boîte à outils appelé l'esprit présent.*

D. MINI LEÇON 4. L'ESPRIT PRÉSENT

Durée :	20 minutes
Objectif d'apprentissage	Les apprenant/es seront capables de : ● comprendre ce qu'est l'esprit présent ; ● comprendre le but des activités de l'esprit présent ; ● démontrer au moins une activité de l'esprit présent ;
Matériel	Aucun

Introduction

1. **Dites :** *rappelez-vous l'activité que nous avions faite pour parler à notre cerveau et l'activité appelée « respiration du ventre » ? Il s'agissait d'activités de l'esprit présent. Aujourd'hui, nous allons parler davantage de ce qu'est l'esprit présent et pourquoi nous le faisons.*

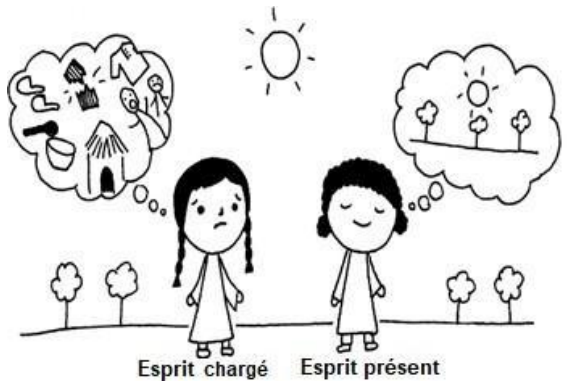
Activité

2. **Dites :** *la plupart du temps, notre esprit est rempli de pensées. Souvent, ces pensées n'ont rien à voir avec ce qui se passe autour de nous. Peut-être nous pensons à ce que nous avons mangé au petit-déjeuner, ou nous craignons une bagarre avec un/e ami/e, ou pensons-nous à des tâches que nous devrons faire plus tard, etc. Toutes ces pensées peuvent rendre notre esprit très occupé.*

3. **Dessinez :** la photo 4 au tableau ou donnez un support contenant le dessin.

4. **Demandez :** à un ou deux apprenant/es de dire ce qu'ils pensent de l'enfant de gauche. Demandez à un ou deux apprenant/es de dire ce qu'ils pensent de l'enfant de droite.

Photo 4



5. **Dites :** *voyez comment l'enfant de droite pense aux arbres et au soleil. Elle ne pense qu'à ce qui se passe autour d'elle. Cela signifie qu'elle est attentive. Elle oublie tout le reste et ne se concentre que sur ce qui se passe* **<u>en ce moment</u>**. On dit qu'elle pratique « l'esprit présent ».

6. **Demandez** *à un ou deux apprenant/es : comment pensez-vous que l'esprit présent peut nous aider à l'école et dans la vie ?*

7. **Dites :** *il peut être très difficile d'avoir l'esprit présent dans notre monde d'aujourd'hui occupé par beaucoup de distractions. Les adultes ont aussi du mal à le faire. C'est pourquoi nous devons le pratiquer régulièrement. Maintenant, nous allons faire une activité pour nous aider à pratiquer l'esprit présent.*

<u>Contracter/relâcher :</u>

1. **Dites :** *aujourd'hui, nous concentrerons notre attention sur la tension et la relaxation de notre corps.*

2. **Dites et démontrez :**
   - restez tous assis (ou debout) ;
   - *étirez votre dos vers le haut, la colonne vertébrale droite et la nuque poussée vers le ciel. Inspirez profondément, expirez lentement et laissez-vous détendre.*

3. **Dites et démontrez :** *tout en maintenant le buste droit,*
   - *inspirez profondément en serrant vos orteils et expirez en les relâchant. Sentez la chaleur sortir de vos orteils. Laissez votre esprit concentré sur les orteils ;*
   - *inspirez à nouveau profondément en serrant les muscles de vos jambes et de vos genoux et expirer en les laissant se détendre complètement. Sentez la chaleur sortir de vos jambes. Laissez votre esprit parcourir les muscles des jambes.* **Répétez cette étape 3 fois**.

4. **Dites et démontrez :** *rentrez les muscles de votre estomac, puis relâchez-les et sentez la chaleur rayonner. Laissez votre esprit se concentrer sur les muscles contractés du bas ventre.* **Répétez cette étape 3 fois**.

5. **Dites et démontrez :** *levez vos épaules jusqu'aux oreilles, puis relâchez vos épaules le long de votre dos, sentez la chaleur sortir. Laissez votre esprit concentré sur les épaules.* **Répétez cette étape 3 fois**.

6. **Dites et démontrez :** *tendez vos bras, contractez-les, puis détendez-vous et laissez la chaleur s'échapper de vos doigts. Laissez votre esprit parcourir les bras.* **Répétez cette étape 3 fois**.

7. **Dites et démontrez :**
    - *contractez votre cou en rentrant le menton puis relâchez-le* ;
    - *sentez la chaleur monter dans votre cou et s'enrouler autour de votre tête ;*
    - *sentez tout votre corps chaud et détendu.*

8. **Faites une pause** de quelques secondes pour permettre aux apprenant/es de prendre 2–3 respirations abdominales.

9. **Dites et démontrez :** *maintenant, ramenez votre conscience dans votre corps. Remarquez comment votre corps se sent. Remuez vos doigts et vos orteils. Faites de petits cercles avec vos poignets. Étirez vos bras vers le ciel, puis secouez-les. Si vos yeux sont fermés, ouvrez-les doucement.*

Récapitulation *:*

10. **Demandez** à un ou deux apprenant/es de dire ce qu'ils ont pensé de l'activité. Demandez comment ils se sentent maintenant par rapport au début de l'activité.

Proposition de réponse : *l'esprit présent signifie prêter attention à ce qui se passe avec notre corps et ce qui se passe présentement autour de nous. L'esprit présent peut nous aider à nous concentrer, à mieux écouter et à nous calmer lorsque nous sommes perturbés ou stressés.*

RESSOURCE 3 : L'APPROCHE PÉDAGOGIQUE DES JEUX ASE

Pour animer les jeux ASE et ne pas perdre de vue leurs objectifs, il est important de respecter les points suivants :

A. POURQUOI ET COMMENT JOUER :

1. Expliquer la raison des jeux d'ASÉ :

l'essentiel n'est pas de gagner, mais de s'amuser, de travailler ensemble et de faire le mieux qu'ils/elles peuvent. Les compétences deviennent plus fortes au fil du temps.

2. Introduire la compétence socio-émotionnelle et démontrer le jeu :

etudier la fiche technique avant l'animation de chaque activité et :

- expliquer les instructions et le but du jeu avant de jouer et lire le message en fin de jeu ;
- démontrer le jeu tout seul ou avec un petit groupe. Veillez à ce que les filles ; parlent et participent autant que les garçons, ainsi que des enfants marginalisés ou vulnérables ;
- aire parler les élèves timides pour qu'ils/elles développent leur confiance en eux.

3. Rendre les jeux d'ASÉ amusants !

- Utiliser un ton de voix positif, regarder avec empathie les apprenant/es dans les yeux et faire des compliments pour les efforts fournis.
- Encourager la joie et rendre normal le fait de rire, de se déplacer et de faire des erreurs.

4. Faire la discussion après le jeu :

- faire relire le message du jeu ;
- discuter de ce qui a été difficile par rapport au jeu et des stratégies que les apprenant/es ont utilisées. Écouter les apprenant/es exprimer leurs idées ;
- reconnaître les effets genre. Par exemple, dans beaucoup de cultures, il est considéré « normal » que les filles/femmes parlent de leurs émotions, mais si les garçons/hommes expriment ou parlent de leurs émotions, c'est perçu

comme une faiblesse ou anomalie.

5. Reconnaître et parler des émotions et des comportements avec les apprenant/es : il est normal qu'il y ait des émotions lorsqu'on joue. Les apprenant/es pourraient ressentir/manifester la pression, la joie, la jalousie, la concurrence, la frustration, l'anxiété, etc.

B. QUAND JOUER :

- **Choix de séquence :** commencez avec les quatre mini-leçons, puis continuez avec les activités de La Conscience de Soi et de L'Autogestion. Après cela, vous pouvez choisir n'importe quelle activité.
- **Pendant les évènements scolaires :** aux assemblées scolaires ; célébrer des jours de commémoration (semaine de l'école de base, journée de l'excellence, journée du parrain, etc.) ; lors d'activités parascolaires (génie en herbes, théâtres scolaires, sports interclasse, etc.) ; avec les parents et les membres de la communauté lors de la journée « portes ouvertes ».
- **Pendant les enseignements apprentissages :** au début ou à la fin de la journée ; avant ou après une leçon ; intégré aux cours ; chaque fois que les apprenant/es travaillent en groupe ; lorsque les apprenant/es sont agités ou fatigués ; pour récompenser les apprenant/es quand ils/elles ont bien travaillé.

RESSOURCE 4 : GRILLE D'OBSERVATION DE CLASSE EN ASE

USAID/PASSERELLES GRILLE D'OBSERVATION DE CLASSE				
Date de l'observation :	_ _ / _ _ / _ _ (jj/mm/aa)			
Commune :				
Identification école/ établissement	**Identification Enseignant**	**Nom de l'observateur**	**Classe observée**	**Sujet**
Nombre d'élèves (Dont élèves *en situation de handicap*)		**Heure de début :**	**Heure de fin :**	**Durée observation**
Filles : _____ *Dont élèves en situation de handicap* : _____	*Garçons* _____ *Dont élèves en situation de handicap* : _____	____ h ____	___ h ____	_____*min*

Instructions : Observer l'enseignant pendant 30 minutes environ. Ensuite sur la base des observations, noter chaque item en se référant à la rubrique. Ensuite donner une note globale pour la catégorie (note de 1 à 5).

F (faible) M (moyen) E(élevé)

QUALITÉ DES PRATIQUES DE L'ENSEIGNANT						
A. CULTURE DE CLASSE						
1.	**ENVIRONNEMENT D'APPRENTISSAGE FAVORABLE**					
1.1	L'enseignant/e utilise un langage positif avec les apprenants.		**F**	**M**	**E**	
1.2	L'enseignant/e fait abstraction de référence ou stéréotype discriminant en matière d'inclusion scolaire (handicap et genre).	**N/A**	**F**	**M**	**E**	
1.3	L'enseignant/e tient compte des déficiences des apprenants dans l'organisation de la salle de classe.	**N/A**	**F**	**M**	**E**	
1.4	L'enseignant/e s'exprime de manière calme, même quand il discipline des apprenants.		**F**	**M**	**E**	

1.5	L'enseignant/e ajuste le langage parlé et écrit pour le rendre accessible à tous les apprenants (y compris les élèves avec déficiences).	**N/A**	**F**	**M**	**E**	
	SCORE GLOBAL DE LA CATEGORIE (NOTE SUR 5)					**__/5**
2.	**ATTENTES POSITIVES POUR LE COMPORTEMENT**					
2.1	L'enseignant/e définit des attentes comportementales claires		**F**	**M**	**E**	
	pour les tâches ou les activités en classe.					
2.2	L'enseignant/e reconnaît le comportement positif des apprenants.		**F**	**M**	**E**	
2.3	L'enseignant/e rectifie le mauvais comportement et se concentre sur le comportement attendu plutôt que sur le comportement indésirable.		**F**	**M**	**E**	
	SCORE GLOBAL DE LA CATEGORIE (NOTE SUR 5)					**__/5**

B. COMPÉTENCES SOCIO-ÉMOTIONNELLES						
3.	**AUTONOMIE**					
3.1	L'enseignant/e propose des choix différenciés aux apprenants.		**F**	**M**	**E**	
3.2	Les apprenants se portent volontaires pour participer aux activités de la classe.		**F**	**M**	**E**	
	SCORE GLOBAL DE LA CATEGORIE (NOTE SUR 5)					**__/5**
4.	**PERSÉVÉRANCE**					
4.1	L'enseignant/e valorise les efforts des apprenants plutôt que de se concentrer uniquement sur les résultats, l'intelligence ou les capacités naturelles.		**F**	**M**	**E**	
4.2	L'enseignant/e a une attitude positive et calme face aux défis des apprenants.		**F**	**M**	**E**	
4.3	L'enseignant propose des exercices d'esprit présent aux apprenants.		**F**	**M**	**E**	
	SCORE GLOBAL DE LA CATÉGORIE (NOTE SUR 5)					**__/5**
5.	**COMPÉTENCES SOCIALES ET ESPRIT DE COLLABORATION**					
5.1	L'enseignant/e encourage la collaboration des apprenants par l'interaction entre pairs.		**F**	**M**	**E**	
5.2	L'enseignant/e encourage les compétences interpersonnelles des apprenants (par ex. la prise de perspective, les stratégies de résolutions de conflit, l'empathie).		**F**	**M**	**E**	
5.3	L'enseignant propose des jeux ASE aux apprenants.		**F**	**M**	**E**	
	SCORE GLOBAL DE LA CATÉGORIE (NOTE SUR 5)					**__/5**

CARTES DES COMPÉTENCES

RESSOURCES 5.1 : LA CONSCIENCE DE SOI

	aimons et ce que nous n'aimons pas. ● Lorsque nous sommes en colère ou frustrés et que nous ne savons pas pourquoi.	ses capacités à réussir dans diverses situations. ● Comprendre ses propres besoins et valeurs.
COMMENT L'UTILISONS-NOUS ?	● Faire une pause quand il nous est difficile de penser à quelque chose. ● Se féliciter quand nous réussissons quelque chose. ● Écrire, dire ou dessiner ce que nous ressentons quand nous sommes tristes ou confus.	
COMMENT L'ENSEIGNANT/E PEUT-IL/ELLE AIDER À LA DÉVELOPPER ?	● Avec une discipline positive dans un environnement d'apprentissage sûr. ● Avec les exercices d'esprit présent. ● Suivant les 5 grandes méthodes de prévention des inconduites.	Jeu de Nom La Concentration sur le Corps Tout Secouer Jeux supplémentaires

QU'EST-CE QUE ÇA SIGNIFIE ?	**C'EST SAVOIR QUI JE SUIS** ● Me connaître, me comprendre, reconnaître mes émotions et mes pensées. ● Comprendre comment je me situe dans ma famille, ma communauté et dans le monde.	C'est l'ensemble des capacités permettant de bien reconnaître ses émotions et ses pensées, et de comprendre leur influence sur son comportement. Il s'agit, entre autres, de : ● Reconnaître et décrire ses émotions. ● Comprendre le pourquoi de son état d'esprit. ● Acquérir la confiance en soi. ● Reconnaître clairement
POURQUOI C'EST IMPORTANT ?	● Pour nous connaître nous-mêmes ● Pour nous aider à comprendre ○ nos défis et nos forces, ainsi que nos goûts et nos dégoûts. ○ pourquoi nous agissons comme nous le faisons.	
QUAND L'UTILISONS-NOUS ?	● Quand nous voulons savoir en quoi nous excellons. ● Quand nous voulons savoir ce que nous	

RESSOURCES 5.2 : L'AUTOGESTION

<table>
<tr><td>QU'EST-CE QUE ÇA SIGNIFIE ?</td><td>C'EST COMMENT S'ARRÊTER, PENSER ET AGIR
● Se focaliser, se concentrer et ignorer les distractions.
● Réfléchir avant de prendre des décisions.</td><td rowspan="4">C'est l'ensemble des capacités permettant de bien contrôler ses émotions et ses impulsions, de gérer son stress, de se motiver personnellement. Il s'agit, entre autres, de :
● Gérer le stress.
● Apprendre à exprimer et à calmer ses émotions en particulier l'anxiété, la colère et la dépression.
● Dompter ses impulsions et, s'il y a lieu, son agressivité et ses élans antisociaux.
● Savoir se ressaisir dans des moments de léthargie ou de lassitude.
● Se fixer des objectifs et les poursuivre.</td></tr>
<tr><td>POURQUOI C'EST IMPORTANT ?</td><td>● Pour nous aider à nous concentrer lorsque nous sommes à l'école.
● Pour rester concentré même lorsqu'il y a des distractions.
● Pour nous calmer lorsque nous sommes en colère ou contrariés.</td></tr>
<tr><td>QUAND L'UTILISONS-NOUS ?</td><td>● Quand je me sens stressé en apprenant mes leçons ou devant un devoir.
● Quand je veux écouter attentivement une nouvelle histoire ou chanson.
● Quand je me sens fatigué et que je dois travailler très fort pour ignorer les distractions.
● Quand j'ai une idée à partager et que j'ai besoin de lever la main au lieu de crier la réponse.</td></tr>
<tr><td>COMMENT L'UTILISONS-NOUS ?</td><td>● Couvrir mes oreilles pour ne pas entendre des bruits gênants.
● Mettre mes ''Lunettes de Concentration'' et les orienter dans le sens de ce que je devrais apprendre ou faire.
● Aller à un endroit calme pour finir mon travail.
● Respirer profondément et lentement pour me calmer.</td></tr>
<tr><td>COMMENT L'ENSEIGNANT/E PEUT-IL/ELLE AIDER À LA DÉVELOPPER ?</td><td>● Une discipline positive dans un environnement d'apprentissage sûr.
● Exercices d'esprit présent.
● Les 5 grandes méthodes de prévention des inconduites.</td><td>Danser – Arrêter – Danser Contracter et Relâcher Ping ! Pang ! Pong !
Des Sens de Super Héros
Jeux supplémentaires</td></tr>
</table>

RESSOURCES 5.3 : LA SENSIBILITÉ SOCIALE

QU'EST-CE QUE ÇA SIGNIFIE ?	**C'EST COMMENT COMPRENDRE LES AUTRES** ● Comprendre que les autres peuvent avoir des idées et des sentiments différents des miens. ● Respecter les idées et les sentiments des autres, même quand ils sont différents.	C'est l'ensemble des capacités permettant d'identifier les émotions d'autrui, de faire preuve d'empathie et de comprendre les perspectives des autres. Il s'agit, entre autres, de : ● Reconnaître les sentiments des autres et le pourquoi. ● S'adapter à l'humeur d'un groupe. ● Comprendre et respecter d'autres points de vue. ● Reconnaître et apprécier la diversité. ● Comprendre des normes sociétales et éthiques en matière de comportement.
POURQUOI C'EST IMPORTANT ?	● Pour nous aider à être gentils, même lorsque nous ne comprenons pas quelqu'un immédiatement. ● Pour nous aider à devenir amis avec différents types de personnes.	
QUAND L'UTILISONS- NOUS ?	● Quand nous sommes confus sur la façon dont notre ami/e ou camarade de classe agit. ● Lorsque nous ne sommes pas d'accord avec les idées de nos ami/es ou camarades de classe.	
COMMENT L'UTILISONS-NOUS ?	● Me demander « comment je me sentirais ? » si je me trouvais dans la situation de l'autre. ● Me demander ce que ressentent les personnages de l'histoire lorsque je lis ou entends une histoire. ● Surveiller les indices du visage sur ce qu'une personne ressent.	
COMMENT L'ENSEIGNANT/E PEUT-IL/ELLE AIDER À LA DÉVELOPPER ?	● Une discipline positive dans un environnement d'apprentissage sûr. ● Exercices d'esprit présent. ● Les 5 grandes méthodes de prévention des inconduites.	De La Bienveillance Dis Quelque Chose de Gentil Faire Rire la Statue Jeux supplémentaires

RESSOURCES 5.4 : LES COMPETENCES RELATIONNELLES

QU'EST-CE QUE ÇA SIGNIFIE ?	**C'EST COMMENT S'ENTENDRE AVEC LES AUTRES** ● Comment communiquer avec ceux/celles qui nous entourent. ● Comment se faire des ami/es. ● Comment résoudre les conflits avec les autres.	C'est l'ensemble des capacités permettant d'établir et de maintenir des relations saines et de travailler en équipe. Il s'agit, entre autres, de : ● Etablir et à entretenir des amitiés saines.

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?	● Pour nous aider à nous écouter lorsque nous ne sommes pas d'accord. Pour nous aider à comprendre les points de vue des autres.	● Jouer et apprendre avec les autres. ● Résoudre des conflits de manière constructive. ● Communiquer avec les autres. A demander où à offrir de l'aide au besoin.
QUAND L'UTILISONS-NOUS ?	● Quand on joue à un jeu et qu'on a le sentiment que quelqu'un/e n'est pas juste. ● Lorsque nous travaillons en équipe et que nous avons différentes idées pour résoudre un problème. Quand nous devons demander de l'aide à un/e ami/e ou à un/e adulte.	
COMMENT L'UTILISONS-NOUS ?	● Écouter attentivement quand les autres parlent. ● Poser des questions lorsque vous ne comprenez pas ce qu'un/e ami/e a dit. ● Utiliser vos mots pour le dire aux autres quand ils/elles vous blessent. ● Faire à tour de rôle les tâches lorsque nous travaillons en groupe ou jouons à un jeu.	
COMMENT L'ENSEIGNANT/E PEUT-IL/ELLE AIDER A LA DEVELOPPER ?	● Une discipline positive dans un environnement d'apprentissage sûr. ● Exercices d'esprit présent. Les 5 grandes méthodes de prévention des inconduites.	Cercle de l'Amitié Téléphone Droit au But, sans se Cogner Jeux supplémentaires

RESSOURCES 5.5 : LA PRISE DE DECISIONS RESPONSABLES

<table>
<tr><td>QU'EST-CE QUE ÇA SIGNIFIE ?</td><td>C’EST COMMENT FAIRE DE BONS CHOIX
Identifier les problèmes et collecter des informations.
Analyser des situations.
Venir avec un plan d’action/une feuille de route.
Réfléchir sur nos choix et leurs impacts sur les autres.</td><td rowspan="4">C’est l’ensemble des capacités permettant de faire des choix judicieux et d’évaluer leurs conséquences potentielles relativement aux normes éthiques et communautaires dans le respect de son bien-être et celui des autres. Il s’agit, entre autres, de :
Appliquer des stratégies efficaces pour résoudre des problèmes scolaires, personnels, sociaux, etc.
Reconnaître d’emblée les problèmes liés à telle ou telle décision et prévoir des options de rechange.
Décider à la lumière de normes morales, personnelles et éthiques.
Reconnaître l’importance des décisions qui tiennent compte des autres et de leur milieu.
Savoir évaluer comment leurs décisions du moment influeront sur leur avenir.</td></tr>
<tr><td>POURQUOI C'EST IMPORTANT ?</td><td>Pour aider à identifier les critères du bon choix.
Pour faciliter la réalisation des choses difficiles.
Pour donner des pistes dans les étapes de résolution des problèmes de tous les jours.</td></tr>
<tr><td>QUAND L’UTILISONS-NOUS ?</td><td>Quand nous devons prendre une décision entre jouer avec nos amis et faire nos devoirs.
Quand quelque chose se brise et que nous devons le réparer.
Lorsque nous essayons de résoudre un problème de calcul mais que nous ne savons pas comment.</td></tr>
<tr><td>COMMENT L'UTILISONS-NOUS ?</td><td>En nous demandant :
Quel est le problème ?
Quelles sont les solutions possibles ?
Pour chacune des solutions :
Que se passerait-il si elle était adoptée en se posant les questions :
Quels sont les avantages de cette solution ?
Quels sont les inconvénients</td></tr>
</table>

	de cette solution ? ● Laquelle des solutions choisir ? Choisir celle qui donne le plus d'avantages.	
COMMENT L'ENSEIGNANT/E PEUT-IL/ELLE AIDER À LA DÉVELOPPER ?	● Une discipline positive dans un environnement d'apprentissage sûr. ● Exercices d'esprit présent. ● Les 5 grandes méthodes de prévention des inconduites.	Dix Questions Qui est le Chef ? Scénario Jeux supplémentaires

OUTILS PÉDAGOGIQUES DE L'ASE

RESSOURCE 6.1 : ENVIRONNEMENT D'APPRENTISSAGE SÛR

Pour le développement des compétences ASE, il est nécessaire de créer un environnement d'apprentissage où les apprenant/es ressentent le bien-être et se sentent en sécurité et en confiance pour s'exprimer, partager leurs idées et développer leur pensée critique. Le bien-être dont il est question ici est caractérisé par : le sentiment de contrôle, le sentiment d'appartenance, le sentiment de confiance en soi, les relations sociales positives et la stimulation intellectuelle.

En plus, en facilitant ce sentiment de bien-être, il est plus facile d'éviter les inconduites à travers les principes de discipline positive.

1- SENTIMENT DE CONTROLE

DESCRIPTION	ACTIONS DE L'ENSEIGNANT POUR DÉVELOPPER…
Le sentiment de contrôle se manifeste lorsque les acteurs bénéficient d'un environnement stable qui leur offre la sécurité et dans lequel ils savent ce qui les attend et ce qui est attendu d'eux.	- Elaborer un emploi du temps prévisible et des routines de classe permettant aux apprenants de s'habituer aux activités pédagogiques. - Elaborer des règles de vie consensuelles avec les apprenants (information claires, prévisibles et justes sur les conséquences). - Créer un environnement exempt de risque d'attaque. - S'abstenir des violences physiques et psychologiques.

2- SENTIMENT D'APPARTENANCE

DESCRIPTION	ACTIONS DE L'ENSEIGNANT POUR DÉVELOPPER…
Le sentiment d'appartenance s'exprime lorsque : - les acteurs s'identifient comme des membres importants de leur communauté. - leur implication et leur participation sont considérées comme importantes et valorisées par les autres membres de la communauté.	- Appeler les apprenants par leur nom. - Permettre aux apprenants une participation en tant que membres appréciés et importants de la communauté scolaire. - Traiter tous les apprenants de manière égale. - Aider les apprenants à participer en utilisant différentes stratégies. - Utiliser des activités pédagogiques qui garantissent la participation de l'apprenant, quel que soit son niveau (travaux de groupe, travail par binôme , chansons, travail individuel, dessin, utilisation de matériels pédagogiques, jeux, différentes stratégies d'interrogations). - Responsabiliser les élèves.

3- SENTIMENT DE CONFIANCE EN SOI

DESCRIPTION	ACTIONS DE L'ENSEIGNANT POUR DÉVELOPPER…
Le sentiment de confiance se développe lorsque les acteurs se sentent compétents et pleins d'assurance, fiers de leur personne et de leurs capacités, et ont un sentiment d'auto-efficacité.	- - Faire prendre conscience des compétences (mêmes minimes) - Valoriser les apprenants - Encourager la prise d'initiative et le développement d'aptitudes personnelles - Encourager les apprenants et reconnaître leurs progrès et leurs réalisations, aussi minimes soient-ils. - S'abstenir d'émettre des critiques négatives sur le travail des apprenants. - Faire preuve de respect et d'empathie à l'endroit des apprenants qui rencontrent des difficultés et encourager leurs pairs à faire de même. - - Proposer aux apprenants des activités scolaires qu'ils sont capables de faire (ni trop faciles, ni trop difficiles) en partant de ce qu'ils savent faire, de leurs réalités

4- RELATIONS SOCIALES POSITIVES

DESCRIPTION	ACTIONS DE L'ENSEIGNANT POUR DÉVELOPPER…
Les relations sociales sont développées par des aptitudes de communications interpersonnelles positives qui promeuvent la tolérance et l'empathie et préviennent la violence entre pairs.	- Créer des opportunités de travail en groupes et en binômes. - Encourager l'interaction entre les pairs pour résoudre des problèmes concrets et coopérer, afin de faire preuve d'empathie et de soutien les uns envers les autres. - Favoriser la collaboration pour le partage d'informations. - Encourager la mise en commun des connaissances afin de favoriser l'apprentissage de concepts complexes. - Développer l'entraide entre apprenants – formation par les pairs, tutorat. - Créer des relations de confiance avec les pairs.

5- STIMULATION INTELLECTUELLE

DESCRIPTION	ACTIONS DE L'ENSEIGNANT POUR DÉVELOPPER…
La stimulation intellectuelle permet de capter l'intérêt de l'apprenant-e et de susciter sa motivation et sa réflexion pour qu'il(elle) apprenne mieux.	- Traiter des sujets qui ont un sens pour lui dans sa vie réelle. - Utiliser des méthodes d'enseignement différentes. - Développer la pensée critique (raisonnement, argumentation, questionnement). - Proposer des activités qui favorisent les différents styles d'apprentissage des élèves. - Poser des questions pendant le cours afin de vérifier en permanence que les élèves ont compris (à l'ensemble de la classe, à des binômes ou à des groupes). - Encourager les élèves à poser des questions.

RESSOURCE 6.2 : ESPRIT PRÉSENT

Définition : Développer l'esprit présent, c'est chercher à être dans le moment présent, à vivre l'instant présent, sans dispersion ni divagation de la pensée, tout en respirant calmement. C'est un entraînement idéal pour fortifier le cerveau.

L'objectif de l'enseignement de l'esprit présent est d'aider les apprenants à se concentrer. Cette concentration aide les apprenants à se sentir en sécurité et à focaliser leur attention sur leur apprentissage. La culture de l'esprit présent est particulièrement utile pour les apprenants qui ont subi un traumatisme ou des difficultés dans la vie qui peuvent les empêcher de rester attentifs en classe.

L'esprit présent peut se pratiquer partout :

- en concentrant son esprit dans les gestes qu'on exécute ;
- en parlant à quelqu'un/e, qu'on l'écoute vraiment, sans le couper et en posant des questions ;
- en restant positif toute la journée, malgré les contraintes et en offrant la bienveillance à tous/toutes même à ceux/celles qui paraissent désagréables.

Les activités d'esprit présent peuvent être utilisées avec des apprenants de tout âge. Les apprenants et les adultes de plusieurs pays du monde pratiquent l'esprit présent et les trouvent amusants et utiles !En classe, les élèves peuvent le pratiquer au début d'un cours ou d'un devoir pour libérer leur esprit des préoccupations extérieures, durant le cours quand ils/elles sont excité/es ou fatigué/es, avant ou pendant un devoir quand le stress monte, etc. La pratique de l'esprit présent est également bénéfique pour aider les enseignants à gérer leurs réactions en classe et à mettre en œuvre la discipline positive.

Quelques exemples d'activités permettant de développer l'esprit présent.

ACTIVITE 1 : RESPIRATION ABDOMINALE/FICHE TECHNIQUE POUR ENSEIGNANT

S1A2. Lien YouTube sur la respiration abdominale guidée :
https://www.youtube.com/watch?v=XeJWJrsf-ks&t=23s

Présentation	**RESPIRATION ABDOMINALE**	**Domaine de compétence : Autogestion**
	Résumé L'activité consiste à respirer par le ventre afin de se concentrer, de calmer les excitations, la colère ou atténuer le stress. Cette activité est bonne pour la fortification du cerveau et aide à mieux apprendre.	
	Capacités développées Contrôle des impulsions physiques Capacités à se concentrer	

<table>
<tr><td rowspan="2">Préparation</td><td>Matériel
Disposer d’une chaise, en position assise, debout ou couché.</td></tr>
<tr><td>Inclusion
Faisable par tous.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Déroulement</td><td>Démonstration/Préparation/Exécution

Avant de commencer, montrer la posture, la manière de respirer, les mouvements du ventre etc. Rassurez-vous que les apprenants aient bien compris. Demandez-leur de se concentrer sur les consignes données et de visualiser les actions à faire pour exécuter l’activité.

1. Posture : Asseyez-vous ou debout bien droit : colonne vertébrale tendue et tête poussée vers le haut, la main sur le ventre.
2. Rythme respiratoire :
- Inspiration : Inspirez lentement et profondément sans effort pendant au moins quatre (4) secondes. Vous devez sentir la main se soulever lors de l’inspiration.
- Rétention : Puis maintenez cette respiration dans votre nez pendant deux (2) secondes.
- Expiration : Enfin, expirez longuement (8 secondes) par la bouche comme si vous souffliez légèrement sur une tasse de thé/café chaud (on peut aussi expirer par le nez). Vous devez sentir la main rentrer.
- Conservation : Maintenez l’expiration deux (2) secondes.
3. Esprit présent : Concentrez votre esprit sur le ventre qui se soulève et qui rentre (Plus tard : sur le cœur ou sur l’air frais qui entre lors de l’inspiration et l’air chaud qui sort à l’expiration)

Faites 3 respirations abdominales et relaxez en respirant simplement.
Répartissez-vous en binôme par sexe et exercez-vous ensemble. (L’enseignant observe chaque binôme en respiration abdominale et les aide à respecter les postures, le comptage, etc.)</td></tr>
<tr><td>Questionnement réflexif

1. Qu’est-ce que vous avez trouvé de facile ou difficile dans ce jeu ?
2. Qu’est-ce que vous avez appris de cette activité ?
3. Qu’est-ce que vous feriez différemment la prochaine fois ?
4. Quand pouvez-vous utiliser cette activité dans votre vie quotidienne ?
5. Es-tu prêt-e à partager ce jeu avec d’autres membres de la communauté ?</td></tr>
<tr><td>Message</td><td>Lorsque nous sommes stressés, effrayés ou en colère nous pouvons utiliser la respiration abdominale pour calmer notre corps et concentrer notre attention.</td></tr>
</table>

ACTIVITE 2 : CONTRACTER/RELÂCHER

https://www.youtube.com/watch?v=j6HjVtVwdbk
https://www.youtube.com/watch?v=7QG_4JWi85E

<table>
<tr><td rowspan="2">Présentation</td><td>CONTRACTER/RELACHER</td><td>Domaine de compétence : Autogestion</td></tr>
<tr><td colspan="2">Résumé
L’activité consiste à contacter certaines parties du corps en alliant respiration et concentration pour énergiser le corps et calmer les excitations, ou atténuer le stress. Cette activité est bonne pour la fortification du cerveau et aide à mieux apprendre.</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">Capacités développées
Contrôle des impulsions physiques
Capacités à se concentrer</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Préparation</td><td colspan="2">Matériel
Aucun</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inclusion
Faisable par tous.</td></tr>
<tr><td>Déroulement</td><td colspan="2">Démonstration/Préparation/Exécution

Avant de commencer, montrer la posture, la manière de respirer en coordination avec la contraction. Assurez-vous que les apprenants ont bien compris. Demandez-leur de se concentrer sur les consignes données et de visualiser les actions à faire pour exécuter l’activité.

1. Posture :
2. Rythme respiratoire :
- Inspiration : On inspire profondément par le nez en contractant la partie du corps spécifiée.
- Expiration : On expire par la bouche en relâchant la partie choisie.
3. Esprit présent : Concentrez votre esprit sur les muscles contractés

Déroulement
Pour chaque partie du corps, on inspire longuement en contractant la partie du corps ciblée et on expire en la relâchant. Entre les contractions de deux parties du corps on intercale une inspiration et une expiration.
On commence par :
1- Les orteils. Resserrez-vos orteils et relâchez-les en ressentant la chaleur partir de vos orteils.
2- Les jambes. Contractez les muscles de vos jambes et de vos genoux, et relâchez-les, puis sentez la chaleur partir de vos jambes.
3- Les fessiers. Contractez les fessiers et laissez la chaleur chauffer votre siège alors que vous vous relâchez.
4- Le ventre. Contractez les muscles du ventre, et relâchez-les en sentant la chaleur l’irradier. 5- Le dos. Contractez les muscles du dos, et relâchez-les en sentant la chaleur l’irradier.
6- La poitrine. Contracter votre poitrine, puis relâcher pour libérer la chaleur.
7- Les épaules. Haussez vos épaules jusqu'à vos oreilles, puis</td></tr>
</table>

	relaxez vos épaules jusqu'à votre dos en sentant la chaleur s'échapper. *8-* Les bras. Contractez vos bras et relâchez-les en laissant la chaleur s'échapper du bout de vos doigts. *9-* Le cou. Etirez le cou vers le haut en rentrant le menton, et relaxer le en sentant l'onde de chaleur envelopper votre tête. *10-* Restez assis en silence pendant 30 secondes ou aussi longtemps que vous êtes à l'aise. Ramenez votre attention en classe. Bougez vos doigts et vos orteils. Faites des petits cercles avec vos poignets. Allongez vos bras vers le ciel et secouez-les. Si vous avez les yeux fermés, ouvrez-les doucement.
	Questionnement réflexif
	1. Qu'est-ce que vous avez trouvé de facile ou difficile dans ce jeu ? **2.** Qu'est-ce que vous avez appris de cette activité ? **3.** Qu'est-ce que vous feriez différemment la prochaine fois ? **4.** Quand pouvez-vous utiliser cette activité dans votre vie quotidienne ? **5.** Es-tu prêt-e à partager ce jeu avec d'autres membres de la communauté ?
Message	**Message :** Chaque fois que vous vous sentirez en perte d'énergie vous pouvez utiliser cette activité pour vous redonner de l'énergie. « Contracter/Relâcher » fortifie le cerveau en apprenant à ce dernier à se focaliser sur des parties du corps sur lesquelles on n'a pas l'habitude de fixer notre pensée.

ACTIVITE 3 : IMAGERIE MENTALE

Objectifs :

- Décentrer ses pensées
- Fortifier le cerveau (concentration)

Déroulement

La posture - Maintenez le dos droit.
La respiration - Inspirez et expirez calmement.

1- Respirez calmement en envoyant/concentrant votre esprit sur un lieu (ou une action, une chose ou une personne, etc.) que vous aimez. Vous pouvez le faire en ajoutant un sourire intérieur.
2- Imaginez-vous transporté dans ce lieu.
3- Imaginez les éléments agréables de ce lieu qui sont devant vous… derrière vous…à votre gauche…à votre droite.
4- Restez dans ce lieu autant qu'il vous plaira ou que le temps vous le donnera. 5- Revenez calmement à la réalité, ouvrez les yeux.

Message : Chaque fois que vous vous sentirez contrarié, stressé ou accablés de pensées, vous pouvez utiliser votre imagination pour sortir de vous et concentrer votre esprit sur un objet extérieur, un lieu ou une personne que vous aimez pour calmer votre tension intérieure.

RESSOURCES 6.3 : JEUX D'APPRENTISSAGE SOCIO-ÉMOTIONNEL

RÈGLES DE JEU

a. **Jouer en respectant les règles et coopérer :** Le facilitateur devrait établir les valeurs de respect des règles et de coopération lors de la mise en œuvre des jeux.

b. **Responsabilité et respect :** Les enfants doivent respecter les règles du jeu.
c. **Coopération positive :** Les enfants doivent coopérer, s'aider les uns les autres, résoudre les conflits paisiblement et se faire confiance quand ils jouent.
d. **Compétition saine :**La compétition doit être saine et non agressive.
e. **Communication ouverte :** Toute communication entre facilitateur/trice et apprenant-es et entre apprenants-es, doit être ouverte. À l'oral, écouter et parler ouvertement avec respect.
f. ***Laisser les apprenant-es exprimer leurs émotions sans jugement ni de la part de l'animateur/trice ni de la part des camarades.*** Notre langage corporel communique également si nous sommes fermés ou ouverts.

Langage corporel ouvert	**Langage corporel fermé**
Sourire	Montrer des émotions négatives
Établir un contact visuel	Pas de contact visuel
Hocher de la tête en écoutant	Lever les yeux au ciel
	Croiser les bras
Corps tourné vers la personne	Corps non tourné vers la personne

g. **Relations genre :** Dans de nombreuses cultures, les filles sont considérées comme naturellement émotives et les garçons sont découragés de parler, montrer ou même de réfléchir à leurs émotions. Il est important de se souvenir de ces stéréotypes lors de la mise en œuvre des activités d'ASÉ. Si vous remarquez de différences dans la mise en œuvre des activités entre garçons et filles, vous pouvez :
h. demander aux élèves s'ils/elles pensent que ces stéréotypes sont présents dans leur culture et leur expliquer que ces idées reçues ne doivent pas limiter le développement personnel des individus.
i. encourager les garçons à parler et à participer activement mais veillez à ce qu'ils ne dominent pas les activités non plus ou se moquent des activités.
j. veiller à ce que les filles ne deviennent pas les participantes dominantes par défaut uniquement parce que c'est le rôle qu'on attend d'elles. Elles devraient participer sur un pied d'égalité avec les garçons.

k. PRÉPARATION DES JEUX

Étape 1 : Lisez attentivement les activités d'ASE finalisées.

Étape 2 : Adaptez les activités d'ASE au groupe(s) d'âge, au contexte et au nombre d'enfants au besoin.

Étape 3 : Lisez attentivement le message de l'activité qui figure à la fin de la section « Règles du jeu », et adaptez le vocabulaire que vous utilisez pour vous assurer que les enfants de votre classe le comprennent.

Étape 4 : Rassemblez le matériel nécessaire, arrangez l'espace et préparez-vous à l'activité.

Étape 5 : Lisez à nouveau les règles du jeu pour pouvoir animer l'activité sans avoir à vous y reporter constamment. Soyez attentif aux astuces d'animation portant la mention « ASTUCE » et aux conseils de sensibilité portant la mention « CONSEIL DE SENSIBILITÉ » ; ceux-ci vous aideront à vous assurer que ces activités ne font pas de mal aux enfants.

l. ASTUCES D'ANIMATION

- Insistez sur l'importance de jouer en respectant les règles et en faisant preuve de sincérité.
- Si l'activité est de nature compétitive, expliquez aux enfants ce que chacun doit jouer au meilleur de ses capacités. Quand on gagne, il faut faire preuve d'humilité et ne pas se moquer des enfants qui ont perdu. Quand on perd, il faut reconnaître que quelqu'un d'autre a fait mieux que soi et de l'en féliciter. Insistez sur le fait que l'important c'est de renforcer ses habiletés d'ASÉ.
- Il est possible que certaines activités suscitent des émotions négatives ou évoquent des pensées traumatisantes chez les enfants. Écoutez les enfants avec empathie et communiquez avec eux de manière appropriée. Si cela vous dépasse, référez-les aux services pertinents.
- Pour plusieurs activités, il est nécessaire de former des groupes. À la lecture de l'activité, décidez s'il est préférable de regrouper les enfants en fonction de leur âge et/ou de leur sexe.

ACTIVITÉS LUDIQUES :

JEUX DE LA CONSCIENCE DE SOI

ACTIVITÉ 1: LA CONCENTRATION SUR LE CORPS

<table>
<tr><td rowspan="2">Présentation</td><td>Titre de l’activité : La Concentration sur le corps</td><td>Domaine de compétence : La Conscience de Soi</td></tr>
<tr><td colspan="2">Résumé
Les apprenant/es restent assis (ou debout) le buste droit, la colonne vertébrale étirée et la tête poussée vers le haut. Avec la respiration abdominale, ils/elles concentrent leur esprit à la fois sur la respiration et sur les parties de leurs corps. Cette activité est bonne pour aider les apprenant/es à se calmer. Pour la première fois, il vaut mieux se limiter à quelques parties du corps et rajouter progressivement d’autres parties du corps avec plus de détails.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Capacités développées
● Capacité à gérer le stress
● Capacité à se concentrer</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Préparation</td><td colspan="2">Inclusion
Pour les apprenant/es en situation de handicap visuel, bien décrire la posture et les aider physiquement si nécessaire. Pour ceux en situation de handicap moteur, demander à avoir la posture la plus confortable possible en fonction de leur déficience. Ceux qui sont en situation de handicap auditif, doivent bien voir la posture avec les gestes nécessaires et les aider physiquement si nécessaire. Ceux qui sont en situation de handicap intellectuel, doivent bénéficier de plus d’explication, de démonstrations et de temps. Il faut aussi leur demander d’expliquer ce qu’ils-elles ont compris pour s’assurer de leur compréhension.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Matériel
Dans la position assise, les apprenant/es ont juste besoin de leurs tables bancs sans se serrer. Dans la position debout, il faut un espace où, ils/elles peuvent se lever sans se serrer, en classe comme en plein air.</td></tr>
<tr><td>Déroulement</td><td colspan="2">Démonstration/Préparation/Exécution
Avant d’exécuter l’activité, faire une démonstration et s’assurer que les apprenants ont bien compris. Demandez-leur de réfléchir sur comment bien étirer la colonne vertébrale tout en relâchant les autres parties du corps et comment coordonner la respiration et la concentration sur une partie du corps.

L’activité que nous allons faire nous aidera à faire attention à notre corps. Voilà comment elle va se faire :
1. Nous allons adopter la posture (dos droit, nuque tirée vers le haut) et la respiration abdominale.
2. Inspirez et en expirant par la bouche (ou par le nez), étirez le dos et en poussant la nuque vers le haut, les pieds bien posés au sol, toute contraction relâchée au niveau des yeux, de la bouche, des épaules, des membres, etc.
3. Fermez les yeux et continuez à respirer par le ventre.
4. Portez votre conscience sur la jambe gauche.
5. Inspirez en imaginant que l’air entre en passant par le pied, la cheville, le mollet, le genou, la cuisse.
6. Expirez en imaginant que l’air sort en faisant le circuit inverse.
7. Répétez l’étape 3 ; 4 et 5 trois fois.</td></tr>
</table>

	On fait de même pour chacune des parties du corps : **8.** La jambe droite. **9.** Le ventre, la poitrine, l'épaule gauche, le dos, le bras gauche. **10.** Le ventre, la poitrine, l'épaule droite, le dos, le bras droit. **11.** Le cou, la mâchoire, la tête, et le visage. **12.** Maintenant, prenez conscience du corps entier en imaginant que votre souffle circule dans votre corps des orteils jusqu'à la tête. Remarquez comment vous vous sentez. **13.** Remuez les doigts et les orteils. Faites de petits cercles avec les poignets. **14.** Tendez les bras vers le ciel et puis bougez-les. **15.** Ouvrez-les yeux lentement et doucement.
	Questionnement réflexif A la fin de l'activité, demandez : **1.** Qu'est-ce que vous avez trouvé de facile ou difficile dans ce jeu ? **2.** Pendant cette activité, comment avez-vous fait pour vous concentrer sur une partie du corps et sur votre respiration ? **3.** Qu'est-ce que vous feriez différemment la prochaine fois pour améliorer l'activité ? **4.** Comment pouvez-vous l'utiliser dans la vie quotidienne ?
Message	La concentration sur le corps peut vous aider à prendre conscience des sensations dans votre corps et à dégager toute tension inutile. Vous pouvez pratiquer la « concentration sur le corps » à tout moment, surtout quand vous vous sentez tendus ou stressés.

ACTIVITÉ 2 : TOUT SECOUER

Présentation	**Titre de l'activité :** Tout Secouer	**Domaine de compétence :** La Conscience de Soi
	Résumé Les apprenant/es sont debout le buste droit. En pratiquant la respiration abdominale, ils/elles secouent successivement les différentes parties du corps pour libérer toutes les tensions. C'est une bonne activité pour aider les apprenant/es à se calmer lorsqu'ils ont beaucoup d'énergie ou lorsqu'ils/elles se sentent stressé/es. Utiliser la langue locale autant que possible. On peut aussi l'utiliser durant les cours d'éducation physique ou durant les travaux en dehors de la classe.	
	Capacités développées Capacité à gérer le stress Capacité à se concentrer	
Préparation	**Matériel** Il faut juste un espace où, ils/elles peuvent exécuter les gestes de secouement sans se toucher, en classe ou en plein air.	

<table>
<tr><td></td><td>Inclusion
1. Pour les apprenant/es en situation d’handicap visuel, bien décrire la posture et les gestes à faire.
2. Pour les apprenant/es en situation d’handicap moteur, demander d’avoir la posture la plus confortable possible en fonction de leur déficience.
3. Pour les apprenant/es en situation d’handicap auditif, bien montrer la posture avec les gestes nécessaires et les aider physiquement si nécessaire.
4. Pour les apprenant/es en situation d’handicap intellectuel, expliquer, démontrer et demander leur d’expliquer ce qu’ils-elles ont compris et donner leur plus de temps pour l’exécution.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Déroulement</td><td>Démonstration/Préparation/Exécution

Avant d’exécuter l’activité, faire une démonstration et s’assurer que les apprenants ont bien compris. Demandez-leur de se préparer avant de commencer. (Eviter les mouvements à risques : rotation 360° trop dur de la tête ou des hanches.)

1. Inspirez, en expirant secouez le bras gauche (la main, le bras, jusqu’à l’épaule) en comptant 1, 2, 3 ,4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Sentez comme si tout ce qui vous préoccupe l’esprit sort par les bouts des doigts.
2. Ensuite secouez le bras droit en comptant de 1 à 10. Sentez comme si tout ce qui vous préoccupe l’esprit sort par les bouts des doigts.
3. Après les bras, secouez 10 fois la jambe gauche (pied, cheville, jambe inférieure, genoux, hanche) en comptant de 1 à 10. Sentez comme si tout sort par vos orteils.
4. Secouez 10 fois la jambe droite. Sentez comme si tout sort par vos orteils.
5. Secouez les deux jambes ensemble.
6. Après les jambes secouez tout le corps.
7. Secouez les bras, les jambes, la tête, les hanches pour se débarrasser de toute tension qui reste.
8. Secouez dix fois le corps en entier.
9. Refaites l’activité si vous avez du temps et si les apprenant/es veulent la refaire.
10. Enfin tenez-vous debout bien droit et restez complètement calme. Tirez le bout de votre tête vers le ciel. Tenez-vous un peu plus grand.</td></tr>
<tr><td>Questionnement réflexif
A la fin de l’activité dites :
1. Qu’est-ce que vous avez trouvé de facile ou difficile dans ce jeu ?
2. Pendant cette activité, comment avez-vous fait pour vous concentrer sur le secouement d’une partie de votre corps et sur votre respiration.
3. Qu’est-ce que vous avez appris de cette activité ?
4. Qu’est-ce que vous feriez différemment la prochaine fois pour mieux faire cette activité ?
5. Comment pouvez-vous utiliser cette activité dans votre vie quotidienne ?</td></tr>
<tr><td>Message</td><td>Prendre quelques moments pour secouer le corps peut aider à reprendre l’énergie ou se sentir détendu. Vous pouvez pratiquer cette activité tout seul à tout moment, ou quand vous vous sentez tendu ou stressé.</td></tr>
</table>

ACTIVITÉ 3 : THERMOMÈTRE AUX ÉMOTIONS

Calme **Emotion Intense**

Jeu	**Thermomètre aux émotions**	**ADAPTATION**
Domaine	La Conscience de Soi	Définir le type de déficience à prendre en charge.
Compétence Principale	L'Identification des Émotions (Compétence Secondaire : L'autodiscipline)	
Remarques	L'enseignant peut montrer l'activité aux élèves avec un exemple, comme heureux.	
Préparation	**Matériel** Affiche de Thermomètre aux émotions	
	Inclusion Tous les élèves peuvent participer en explicitant clairement les consignes et en facilitant les déplacements de certains élèves en situation de handicap.	
Déroulement	**Démonstration/Préparation/Exécution** ***Avant d'exécuter l'activité, faire une démonstration du positionnement, des expressions du corps, du visage et s'assurer que les apprenants ont compris. Demandez-leur de se préparer avant de commencer.*** 1. **Dites :** L'activité qu'on va faire aujourd'hui nous aidera à identifier nos émotions et leurs différents degrés. 2. Placez le thermomètre aux émotions sur le sol à l'avant de la classe (cela peut être un dessin, une corde, un trait gradué sur le sol, etc. 3. Expliquez aux élèves que la température en rouge la plus basse correspond à calme et la température en rouge la plus haute correspond au degré d'émotion le plus intense. 4. Expliquez aux élèves que vous allez faire appel à chacun devant la classe et (secrètement) leur donner une émotion à mimer. 5. Chaque élève va à l'avant de la classe, se tient immobile pendant 2 secondes sous le thermomètre qui affiche la température la plus basse, s'avance jusqu'à la prochaine ligne et mime l'émotion à une intensité faible. Il avance jusqu'à la ligne suivante et mime l'émotion à une intensité moyenne. Pour finir, il se tient sur la dernière ligne qui correspond à la température la plus haute et mime une émotion de plus forte intensité. Après cela, l'élève repart en sens inverse, en réduisant l'intensité de l'émotion à chaque fois jusqu'à ce qu'il se trouve sur l'émotion minimale et reste immobile pendant 2 secondes. 6. Après que chaque élève a eu son tour, les autres doivent deviner 7. l'émotion qu'il a mimée. L'activité est terminée une fois que tous les élèves choisis ont eu leur tour.	Pour assurer la participation des élèves handicapés (quelqu'un qui a une déficience auditive, par exemple) le placer à côté d'un autre élève qui va lui expliquer les consignes ou même travailler avec lui.

	Questionnement réflexif Demander aux 1–2 élèves : Qu'est-ce que vous avez trouvé facile ou difficile par rapport à ce jeu ? Comment est-ce que vous pouvez utiliser la compétence « Identifier les émotions dans la vie quotidienne »?	Interroger un élève handicapé
Message	Vous avez vu également comment vos amis expriment leurs émotions. Savoir identifier les émotions des autres est très utiles dans la vie de tous les jours pour la communication et pour les relations avec les autres.	

JEUX DE L'AUTOGESTION

ACTIVITÉ 4 : JEU DE NOM

Présentation	**Titre de l'activité :** Jeu de Nom **Domaine de compétence :** L'Autogestion
	Résumé Les apprenant/es sont debout et se présentent en faisant des gestes avec leurs corps pour exprimer ce qu'ils/elles aiment (ex. courir, lire, manger, etc.) tout en faisant l'effort de retenir la chaîne des présentations et de réfléchir sur leurs stratégies. C'est une bonne activité pour le développement des capacités de concentration et de rétention d'informations. Les moments indiqués pour faire cette activité sont le début du programme d'ASÉ ou quand de nouveaux apprenant/es arrivent en classe. Il peut être joué plusieurs fois dans l'année.
	Capacités développées Fortification mentale : - Capacité à se concentrer, à ignorer des distractions, à écouter attentivement. - Capacité à garder des informations en mémoire pour les mettre en œuvre ou les réactualiser si nécessaire.
Préparation	**Matériel** Les apprenant/es ont juste besoin d'espace pour se lever et faire des gestes avec leurs corps. Cette activité peut se faire dans la salle de classe ou bien en plein air. Lorsque la classe a un effectif de plus de 20 apprenants-e, l'enseignant-e devrait diviser la classe en groupes de dix pour faire l'activité.
	Inclusion Pour les apprenant/es en situation d'handicap visuel, au lieu de faire seulement le geste, il faudra ajouter un son au geste. Pour ceux en situation d'handicap moteur, demandez de choisir un geste simple. Ceux en situation d'handicap auditif doivent bien voir l'exercice avec les gestes nécessaires et leur demander d'exécuter ce qu'ils/elles ont compris avant de commencer. Ceux qui sont en situation d'handicap intellectuel doivent bénéficier de plus d'explication, de démonstrations et de temps. Il faut aussi leur demander d'expliquer ce qu'ils/elles ont compris.
Déroulement	**Démonstration/Préparation/Exécution** ***Avant d'exécuter l'activité, faire une démonstration de l'activité et s'assurer que les apprenants ont compris. Demandez comment ils vont s'y prendre pour écouter attentivement et garder l'information en tête pour mieux accomplir cette activité avec efficacité.*** **1.** Pendant cette activité, vous allez développer vos capacités à écouter attentivement et à garder de l'information en tête.

	2. Dites : Pensez à quelque chose que vous aimez faire et une action ou un mouvement correspondant. *Exemple : si j'aime courir, mon action serait de courir sur place. Ensuite vous allez vous présenter « Nom et Prénom » et vous allez dire ce que vous aimez et l'action correspondant.* **3.** Désignez le premier commençant qui dit : je m'appelle Ahmadou et j'aime courir et il fait le mouvement de courir sur place. **4.** Les autres répètent « Tu t'appelles Ahmadou et tu aimes courir » tandis qu'ils/elles courent sur place. **5.** Puis l'élève suivant dit : « je m'appelle Amina et j'aime lire » tandis qu'elle fait semblant d'ouvrir un livre. **6.** Les autres répètent : « Tu t'appelles Amina et tu aimes lire » en faisant semblant d'ouvrir un livre ; puis ; « Tu t'appelles Ahmadou et tu aimes courir » en courant sur place, etc. **7.** L'apprenant/e qui suit pense à quelque chose qu'il/elle aime faire et une action ou un mouvement correspondant. **8.** Ainsi de suite jusqu'à ce que le dernier élève se présente avec son action et que la classe (ou le groupe) ait répété ce qu'il a dit et ce qu'il a fait en y ajoutant les noms et les actions de tous ceux qui ont précédé.
	Questionnement réflexif A la fin de l'activité, choisissez 1 ou 2 apprenant/es au hasard (du groupe gagnant), pour voir s'il/elle peut redonner dans l'ordre les noms et gestes de tous les membres de son groupe depuis le 1er jusqu'au dernier. (Pour rendre plus difficile la tâche, demander si il/elle peut le faire les yeux fermés). Dites : **1.** Qu'est-ce que vous avez trouvé facile ou difficile dans ce jeu ? **2.** Comment avez-vous fait pour écouter attentivement les camarades de votre groupe (une réponse possible : « faire attention à la personne qui parle, se concentrer sur ce qu'il dit, ignorer les distractions autour de moi, etc. ») ? **3.** Qu'est-ce que vous avez appris de cette activité ? **4.** Qu'est-ce que vous feriez différemment la prochaine fois pour mieux écouter et vous rappeler ? **5.** Comment pouvez-vous utiliser ces capacités d'écoute attentive et de rétention de l'information à la maison ou à l'école ? Par exemple : « Maman me demande d'aller au marché acheter plusieurs choses. Elle est très pressée et je n'ai pas le temps d'écrire une liste. Pour me souvenir de tous les objets, je l'écoute attentivement, et je crée un geste pour chaque objet pour ne pas oublier. »
Message	Lors de cette activité vous avez appris à retenir beaucoup d'informations et à les relier entre elles. En s'entraînant à relier les informations à des gestes ou à des choses connues, on les retient mieux et plus longtemps et on fortifie son cerveau. Vous pouvez l'utiliser dans la rétention de certaines informations quand vous apprenez vos leçons ou dans la vie quotidienne.

VARIANTES

1. L'enseignant-e peut créer une compétition entre groupes d'apprenant/es (ce qui est secondaire dans les jeux ASE car l'important c'est de jouer). Dans ce cas il/elle donne des consignes supplémentaires :
    i. Donnez aux différents groupes le défi de voir quel groupe va terminer le plus tôt (le groupe gagnant est celui dont tous les membres ont fini plus tôt leurs présentations avec leurs gestes).
    ii. Avertissez: *Attention ! Après, je vais vous tester sur les prénoms, les gestes de vos camarades et l'ordre alors écoutez-les bien et gardez les informations en tête.*

2. *Expansion de phrases : Exemple : E1 : je suis allé au marché acheter une mangue, E2 : je suis allé au marché acheter une mangue et une orange…*

ACTIVITÉ 5 : DANSER – ARRÊTER – DANSER

<table>
<tr><td rowspan="3">Présentation</td><td>Titre de l'activité : Danser – Arrêter – Danser</td><td>Domaine de compétence :
L'autogestion</td></tr>
<tr><td colspan="2">Résumé
L'activité consiste à danser ou à taper des mains au son de la musique et à s'arrêter quand la musique s'arrête. Si la musique n'est pas disponible, le jeu peut se faire avec des mots repère distincts et courts pour désigner « commencer » ou « arrêter » (par ex : « vert » pour danser et « rouge » pour arrêter).</td></tr>
<tr><td colspan="2">Capacités développées
Capacité de contrôler ses impulsions physiques
Capacité de se concentrer</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Préparation</td><td colspan="2">Inclusion
1. Pour les apprenant/es en situation d'handicap visuel, bien décrire la posture et les gestes à faire.
2. Pour les apprenant/es en situation d'handicap moteur, demander d'avoir la posture la plus confortable possible en fonction de leur déficience.
3. Pour les apprenant/es en situation d'handicap auditif, bien montrer la posture avec les gestes nécessaires et les aider physiquement si nécessaire.
4. Pour les apprenant/es en situation d'handicap intellectuel, expliquer, démontrer et demander leur d'expliquer ce qu'ils-elles ont compris et donner leur plus de temps pour l'exécution.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Matériel
Espace où les apprenants peuvent danser sans se gêner en classe ou en dehors de la classe.</td></tr>
<tr><td>Déroulement</td><td colspan="2">Démonstration/Préparation/Exécution

Avant d'exécuter l'activité, faire une démonstration et s'assurer que les apprenants ont bien compris. Demandez-leur de réfléchir à ce que ce jeu peut leur apporter et comment ils vont s'y prendre pour allier concentration sur la musique et sur les pas de danses.
Dites aux apprenants le jeu consiste à danser et à s'arrêter en fonction de la musique :
- Quand la musique joue ils/elles devront danser (ou faire autre chose comme frapper dans leurs mains ou des pas d'un côté à l'autre côté).
- Quand la musique s'arrête, ils doivent arrêter de bouger et se tenir complètement immobiles pendant cinq secondes jusqu'à ce que la musique recommence.
- Ne leur dites pas d'arrêter ; arrêtez la musique tout simplement.

Exécution du jeu
1. Mettez la musique : les apprenant/es dansent, dansent….
2. Stop : les élèvent arrêtent en restant immobiles comme des statues.
3. Mettez la musique : les apprenant/es dansent, dansent….
4. Stop : les élèvent arrêtent en restant immobiles comme des statues.
5. Mettez la musique : les apprenant/es dansent, dansent….
6. Stop : les élèvent arrêtent en restant immobiles comme des statues.
7. Continuez pendant 5 à 10 fois.
8. 8. Jouez plusieurs fois.</td></tr>
</table>

	Questionnement réflexif A la fin de l'activité, dites : **1.** Qu'est-ce que vous avez trouvé de facile ou difficile dans ce jeu ? **2.** Quelle stratégie avez-vous utilisé ? **3.** Qu'est-ce que vous avez appris de cette activité ? **4.** Qu'est-ce que vous feriez différemment la prochaine fois pour mieux faire cette activité ? **5.** Comment pouvez-vous utiliser cette activité dans votre vie quotidienne ?
Message	Cette activité développe la fortification mentale en concentrant toutes vos pensées pour arrêter. Elle développe des habiletés de maîtrise et de concentration.

VARIANTES

1. Pour rendre l'activité plus difficile vous pouvez :
   - augmenter la durée du temps d'immobilité des apprenants (10 s, 15 s, etc.)
   - ou arrêter la musique à intervalles irréguliers courts/longs.
   - inverser le sens des mots de repère pour que les apprenant/es arrêtent à « vert » et dansent ou bougent à « rouge ».
2. Sur la rive, dans la mare (les élèves sont en cercle).
3. Faire chanter les apprenant/es et avoir un verre rouge (pour arrêter) ou vert (pour reprendre).
4. Disposer d'un nombre de chaises inférieur d'une unité au nombre d'apprenant/es. On élimine progressivement ceux qui ne peuvent pas retrouver un siège.

ACTIVITÉ 6 : PING PANG PONG

Présentation	**Titre de l'activité :** Ping Pang Pong	**Domaine de compétence :** L'Autogestion
	Résumé L'activité consiste à solliciter fortement l'attention et les réflexes des apprenant/es avec des stimulations rapides et imprévisibles. Ceci pour les amener à se concentrer fortement afin de réagir spontanément. Cette activité est bonne pour la fortification du cerveau et aident à mieux apprendre.	
	Capacités développées Contrôle des Impulsions physiques Capacités à se concentrer	
Préparation	**Matériel** De l'espace ou les apprenant/es peuvent se mette en cercle soit en classe ou en dehors de la classe.	
	Inclusion Pour les apprenant/es en situation de handicap visuel, la stimulation peut être tactile ou auditive. Pour ceux qui sont en situation de handicap auditif, on remplace Ping ! Pang ! Pong par des gestes distincts. Ceux qui sont en situation de handicap intellectuel, doivent bénéficier de plus d'explication, de démonstrations et de temps. Il faut aussi leur demander d'expliquer ce qu'ils/elles ont compris.	
Déroulement	**Démonstration/Préparation/Exécution** ***Avant d'exécuter l'activité, faire une démonstration et demandez au groupe de réfléchir à ce que ce jeu peut leur apporter et comment ils vont s'y prendre pour se concentrer sur l'information à recevoir et celle qu'il faut envoyer immédiatement.***	

	1. Dites aux apprenants qu'ils vont jouer à un jeu qui les aide à se concentrer et attirer leur attention. **2.** Invitez-les à se tenir debout autour d'un cercle. **3.** Demandez à l'un d'eux de commencer le jeu en regardant quelqu'un et en le pointant clairement du doigt avant de s'exclamer : « Ping ! » (Soyez précis quand vous regardez quelqu'un et que vous le pointez du doigt.) **4.** L'apprenant/e désigné par l'exclamation « Ping ! » se met à regarder un d'autre dans le cercle, le pointe du doigt avant de s'exclamer « Pang ! » **5.** L'apprenant/e désigné par l'exclamation « Pang ! » se met à regarder un autre dans le cercle, le pointe du doigt et s'exclame « Pong ! » **6.** L'apprenant/e désigné par l'exclamation « Pong ! » n'a rien à faire. **7.** L'apprenant/e qui se tient **à droite de celui désigné par l'exclamation « Pong ! »** prend le relais et recommence en regardant quelqu'un et en le pointant du doigt avant de s'exclamer « Ping ! » **8.** Quiconque rate son tour, se trompe ou hésite doit lever les deux mains et s'exclamer « Ping ! Pang ! Pong ! Je me suis trompé ! ». Il/elle sort du jeu et va s'asseoir à sa place. **9.** A la fin, lorsqu'il ne reste que 3 à 5 apprenant/es, les autres les applaudissent pour leur capacité de concentration.
	Questionnement réflexif **1.** Qu'est-ce que vous avez trouvé de facile ou difficile dans ce jeu ? **2.** Quelle stratégie avez-vous utilisé ? **3.** Qu'est-ce que vous avez appris de cette activité ? **4.** Qu'est-ce que vous feriez différemment la prochaine fois pour mieux faire cette activité ? **5.** Comment pouvez-vous utiliser cette activité dans votre vie quotidienne ?
Message	« Lors de cette activité, vous vous êtes entraînés à vous rappeler des règles du jeu, à prêter attention et à rester vigilant en répondant correctement. Ces habiletés fortifient votre cerveau et vous aident à mieux apprendre. »

Variantes : Même jeu avec ZIP/ZAP/ZOP

ACTIVITÉ 7 : DES SENS DE SUPER-HÉROS

Présentation	**Titre de l'activité :** Des Sens de Super-Héros	**Domaine de compétence :** L'Autogestion
	Résumé L'activité consiste à se concentrer fortement sur ses sens pour développer ses capacités de perception. Cette activité est bonne pour calmer l'esprit et se libérer des effets distrayants.	
	Capacités développées L'Autodiscipline Capacité à se concentrer	
Préparation	**Matériel** Objets à toucher ou à sentir	
	Inclusion Choisir les sens selon les capacités.	

<table>
<tr><td rowspan="2">Déroulement</td><td>Démonstration/Préparation/Exécution

Avant d’exécuter l’activité, faire une démonstration et s’assurer que les apprenants ont bien compris. Demandez-leur ce que ce jeu peut leur apporter et comment ils vont s’y prendre pour concentrer afin d’isoler les éléments parasites quand ils se focalisent sur un sens.

Vous savez que pour devenir un superhéros, il faut avoir des super-sens. L’activité que vous allez faire vous aidera à développer vos sens pour devenir des superhéros.
1. Imaginez que vous êtes super-héros, n’importe quel super-héros que vous voulez. Un de vos pouvoirs comme un/e super-héros est le pouvoir des sens. En tant que super-héros, quand vous vous concentrez très attentivement sur les petits sons, vous pourrez mieux les entendre. Vous pouvez calmer votre esprit et laisser tomber tous les sons qui pourraient vous distraire.
2. Par exemple, essayez avec l’ouïe. Si vous vous sentez à l’aise, fermez les yeux. Commencez par écouter les sons autour de vous. Avez-vous remarqué des sons ? Continuez à écouter les sons, le silence, tout ce que vous entendez. Concentrez-vous d’avantage. N’entendez-vous pas d’autres sons que vous n’aviez jamais entendus ? C’est ainsi qu’on développe son super sens de l’ouïe et tous les autres sens.
3. Reprenez la démonstration avec l’ouïe en vous concentrant d’avantage.
4. Faites de même le toucher, l’odorat, le goûter et la vue. Faites l’exercice avec ces sens.</td></tr>
<tr><td>Questionnement réflexif (Evaluer)
1. Qu’est-ce que vous avez : aimé ou pas aimé ? trouvé facile ou difficile ?
2. Quelle stratégie avez-vous utilisé pour faire cette activité ?
3. Qu’est-ce que vous avez appris de cette activité ?
4. Que feriez-vous différemment pour mieux réussir cette activité ?
5. Comment pouvez-vous utiliser cette activité dans votre vie quotidienne ?</td></tr>
<tr><td>Message</td><td>Tous les sens peuvent être développés avec cette activité. Vous pouvez améliorer vos sens et devenir plus détendu et attentif toujours et partout.</td></tr>
</table>

Variantes :

- La vue :
  - Bander les yeux à un apprenant et lui présenter des objets à identifier
  - Les jeux des 7 erreurs
- L’odorat fermer les yeux et faire passer différentes odeurs

III. JEUX DE LA SENSIBILITE SOCIALE

ACTIVITÉ 8 : LA BIENVEILLANCE

<table>
<tr><td></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td rowspan="3">Présentation</td><td>Titre de l’activité : La Bienveillance</td><td>Domaine de compétence : La sensibilité sociale</td></tr>
<tr><td colspan="2">Résumé
L’activité consiste à offrir de la gentillesse en se souhaitant à soi-même et à autrui la bienveillance. Dans les premiers temps concentrez-vous seulement sur vous et quelqu’un que vous aimez. Au fur et à mesure que vous répétez l’activité, vous introduisez de nouvelles personnes même ceux que vous n’aimez pas.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Capacités développées
● L’Empathie
● Capacité à se concentrer</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Préparation</td><td colspan="2">Matériel
Aucun</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inclusion
Adapter la démonstration selon les handicaps.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Déroulement</td><td colspan="2">Démonstration/Préparation/Exécution

Avant d’exécuter l’activité, faire une démonstration et s’assurer que les apprenants ont bien compris. Demandez-leur de réfléchir à ce que ce jeu peut leur apporter et comment ils vont s’y prendre pour engager l’activité.

1. En respirant profondément, pensez silencieusement : Je me permets (ou une prière de demande pour les croyants) d’être heureux, d’avoir une bonne santé, d’être en paix. Continuez à respirer profondément. Porter attention à votre cœur. Mettez une main sur le cœur si vous voulez. Sentez-vous le cœur s’élargir lorsque vous répétez « Je me permets d’être heureux, d’être en bonne santé, d’être en paix ».
2. Pensez à quelqu’un que vous aimez ou pour lequel vous êtes reconnaissant ou redevable. Pensez silencieusement : Sois heureux. Sois en bonne santé. Sois en paix. Sentez-vous votre cœur s’élargir lorsque vous envoyez la bienveillance à la personne que vous aimez ou pour laquelle vous êtes reconnaissant ou redevable chaque fois que vous dites « Sois heureux. Sois en bonne santé. Sois en paix ».
3. Faites de même pour :
a. Quelqu’un que vous aimez un peu,
b. La classe entière,
c. Votre communauté entière,
d. Les habitants du Sénégal,
e. Toutes les personnes du monde.
4. Commencez à ramener votre attention à la classe.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Questionnement réflexif

1. Comment vous vous êtes senti ?
2. Quelle stratégie avez-vous utilisé pour faire activité ?
3. Qu’avez-vous appris de cette activité ?
4. Que feriez-vous différemment pour cette activité ?
5. Comment pouvez-vous utiliser cette activité dans votre vie quotidienne ?</td></tr>
</table>

Message	Cette activité peut se pratiquer tout/e seul/e et à tout moment, ou quand vous vous sentez tendu ou seul. Prendre quelques moments pour respirer et se recentrer, ou envoyer la bienveillance, peut aider à se sentir plus calme et heureux dans les moments de déprime ou même d'agacement.

ACTIVITÉ 9 : DIS QUELQUE CHOSE DE GENTIL

<table>
<tr><td rowspan="2">Présentation</td><td>Titre de l’activité : Dis quelque chose de gentil</td><td>Domaine de compétence : sensibilité sociale</td></tr>
<tr><td colspan="2">Résumé
Cette activité consiste à travailler en équipe pour empêcher le ballon de tomber par terre et de dire quelque chose de gentil à propos de son prochain.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Préparation</td><td colspan="2">Capacités développées
L’Empathie (Compétence Secondaire: Construction des relations)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Matériel
Un ballon mou</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">Inclusion
Pour les élèves avec une déficience auditive, parler plus fort. Pour les apprenants en situation de handicap visuel, mettre le ballon entre leurs mains au lieu de le lancer.</td></tr>
<tr><td>Déroulement</td><td colspan="2">Démonstration/Préparation/Exécution
Avant d’exécuter l’activité, faire une démonstration et s’assurer que les apprenants ont bien compris. Demandez-leur d’assimiler la démarche du jeu et réfléchir à ce que ce jeu peut leur apporter et comment s’y prendre pour construire des relations.
1. Demandez aux élèves de se mettre debout en formant un grand cercle.
2. Passez le ballon à un élève dans le groupe pour qu’il ou elle le lance à quelqu'un d’autre.
3. Quand un élève fait tomber le ballon, il doit dire quelque chose de gentil à propos de l’élève qui lui a jeté le ballon.
4. En retour, celui qui a jeté le ballon dit quelque chose de gentil sur celui qui l'a fait tomber. Par exemple : Tu fais beaucoup pour aider les autres ! Ensuite les deux élèves s’assoient par terre.
5. Le jeu se poursuit jusqu’à ce que tout le monde ait eu la chance de dire quelque chose de gentil sur quelqu'un et que tout le monde se soit assis.</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">Questionnement réflexif
1. Qu’est-ce que vous avez : aimé ou pas aimé ? trouvé facile ou difficile ?
2. Quelle stratégie avez-vous utilisé pour faire cette activité ?
3. Qu’est-ce que vous avez appris de cette activité ?
4. Pourquoi c’est important de dire un mot gentil à ton prochain ?
5. Que feriez-vous différemment pour mieux réussir cette activité ?
6. Comment est-ce que vous pouvez utiliser la compétence de dire quelque chose de gentil dans la vie quotidienne et La compétence de travailler ensemble?</td></tr>
<tr><td>Message</td><td colspan="2">Travailler en équipe et se dire quelque chose de gentil renforcent les relations sociales et contribuent au vivre ensemble.</td></tr>
</table>

ACTIVITÉ 10 : FAIS RIRE LA STATUE

<table>
<tr><td rowspan="3">Présentation</td><td>Titre de l’activité : Fais rire la statue</td><td>Domaine de compétence : La sensibilité sociale</td></tr>
<tr><td colspan="2">Résumé
L’activité consiste à mettre des équipes de 5 à 6 apprenant/es en challenge deux à deux. Une équipe joue le rôle de machine à rire et l’autre équipe joue les statues. Les machines à rire circulent autour des statues et essaient de les faire rire sans les toucher. C’est une action qui contribue au développement de la maîtrise des émotions.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Capacités développées
Le contrôle de ses émotions
La concentration</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Préparation</td><td colspan="2">Matériel
Divisez les apprenant/es par groupes de 5 ou 6 et trouvez un espace dans la classe ou en dehors de la classe qui peut contenir les groupes et les permettre de tourner.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inclusion
Faites participer les apprenants en situation d’handicap en adaptant leurs rôles selon leur handicap.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Déroulement</td><td colspan="2">Démonstration/Préparation/Exécution
Avant d’exécuter l’activité, faire une démonstration et s’assurer que les apprenants ont bien compris. Demandez-leur d’assimiler la démarche du jeu et réfléchir à ce que ce jeu peut leur apporter et comment se concentrer afin, pour les statues, de ne pas rire et, pour les machines à rire, ce qu’ils vont faire pour faire rire les statues.

1. Mettez-vous équipes (une machine à rire et des équipes statues).
2. Une équipe joue le rôle de machines à rire et tous les autres jouent les statues.
3. Quand on dit : « Partez ! », les participant/es se mettent dans la position de l’animal qu’ils/elles aiment.
4. Quand on dit « Statues !», les membres de la machine à rire abandonnent leur position et circulent autour des statues qui quant à elles restent immobiles comme de vraies statues.
5. Les membres des machines à rire font toutes les drôleries possibles (paroles, grimaces, gestes, bruits, etc.) pour déclencher le rire des statues sans les toucher en 4 minutes.
6. Quand une statue rie, elle sort de l’équipe des statues et va s’asseoir.
7. Inversez les rôles après 4 minutes (les machines à rire deviennent statues et inversement).</td></tr>
<tr><td colspan="2">Questionnement réflexif
1. Qu’est-ce que vous avez trouvé facile ou difficile ?
2. Quelle stratégie avez-vous utilisé pour faire activité ?
3. Qu’est-ce que vous avez appris de cette activité ?
4. Que feriez-vous différemment pour mieux réussir cette activité ?
5. Comment pouvez-vous utiliser cette activité dans votre vie quotidienne ?</td></tr>
<tr><td>Message</td><td colspan="2">Cette activité ludique vous a tous fait rire. Voyez que vos actions ont un effet sur les autres et que leurs actions vous affectent aussi. Vous devez toujours essayer de faire des choses qui rendent d’autres personnes heureuses. C’est une excellente façon de se faire des amis !</td></tr>
</table>

II.

JEUX DES COMPÉTENCES RELATIONNELLES

ACTIVITÉ 11 : CERCLE D'AMITIE

ACTIVITÉ 12 : TÉLÉPHONE

<table>
<tr><td rowspan="2">Présentation</td><td>Titre de l’activité : Téléphone</td><td>Domaine de compétence : Les compétences relationnelles</td><td>ADAPTATIONS</td></tr>
<tr><td colspan="2">Résumé
L’activité consiste à faire circuler entre les apprenant/es de bouche à oreille une information donnée par l’enseignant/e et de constater les biais qu’une telle transmission peut subir. Les apprenant/es peuvent également mener ce jeu. Pour le rendre plus difficile, utilisez un message plus long ou plus complexe. Pour le rendre plus facile pour des apprenant/es plus jeunes, le tuteur peut utiliser une petite phrase d’un ou deux mots.</td><td>Type de déficience à prendre en charge : Auditive</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">Capacités développées
Communication</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Préparation</td><td colspan="2">Matériel
Aucun.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Inclusion
Parler à haute voix pour permettre aux élèves ayant une déficience auditive d’entendre la consigne. Voir les adaptations.</td><td></td></tr>
<tr><td>Déroulement</td><td colspan="2">Démonstration/Préparation/Exécution
Avant d’exécuter l’activité, faire une démonstration (gestes, etc.) et s’assurer que les apprenants ont bien compris. Demandez-leur d’assimiler la consigne du jeu et réfléchir à ce que ce jeu peut leur apporter et comment s’y prendre pour se concentrer afin de bien écouter et transmettre l’information reçue.

1. Demandez aux apprenant/es de se tenir debout en cercle ou en file indienne.
2. Commencez l’activité en disant une petite phrase drôle à voix basse au premier/e apprenant/e : par exemple « j’aime danser comme un ver » (le message peut être écrit).
3. Ce 1er/e apprenant/e dit à voix basse au 2e ce qu’il/elle a entendu.
4. Le 2e dit au 3e ce qu’il/elle a entendu. On fait passer ainsi le message jusqu’à ce que la dernière personne l’ait entendu (ou jusqu’à ce que cela revienne à la première personne si les apprenant/es sont dans un cercle).
5. La dernière personne dit au grand groupe ce qu’il/elle a entendu.
6. Comparer le message final à celui du début. Le but c’est de finir avec un message aussi proche du message originel que possible.
7. Si le temps le permet, répétez plusieurs fois le jeu, et changez l’ordre des apprenant/es afin que ceux qui débutent et ceux qui terminent ne soient pas toujours les mêmes.</td><td>Placer l’enfant qui a la déficience à une distance plus grande.</td></tr>
</table>

	8. Après avoir constaté une distorsion entre le message initial et le message final, faites le commentaire. **9.** Vous pouvez aussi déterminer l'origine des distorsions en remontant de la fin vers le début par la question : qu'est-ce que vous avez entendu ? ou par recoupement des sources en demandant à 2 apprenants non consécutifs ce qu'ils ont entendu.	
	Questionnement réflexif **1.** Qu'est-ce que vous avez : aimé ou pas aimé ? trouvé facile ou difficile ? **2.** Quelle stratégie avez-vous utilisé pour faire activité ? **3.** Qu'est-ce que vous avez appris de cette activité ? **4.** Que feriez-vous différemment pour mieux réussir cette activité ? **5.** Comment pouvez-vous utiliser cette activité dans votre vie quotidienne ?	-Est-ce que vous avez pris en compte les personnes handicapées dans la transmission du message -Comment dois-je faire pour que les personnes handicapées participent tout en donnant la bonne information.
Message	Cette activité nous montre que la communication est plus difficile qu'il ne semble ! Quand un message est relayé par plusieurs personnes, il peut perdre son sens initial. Cela veut dire qu'il est important de faire attention aux mots que nous utilisons. Mais aussi il est très important d'aller à la source des messages que nous entendons (en remontant ou recoupant les sources) avant de prendre des décisions.	Si on n'inclut pas les enfants handicapés dans ce cas ceux ayant une déficience auditive, en parlant fort quand on s'adresse à eux, l'information sera toujours biaisée.

ACTIVITÉ 13 : DROIT AU BUT, SANS SE COGNER !

Présentation	**Titre de l'activité :** Droit au but, sans se cogner !	**Domaine de compétence :** Les compétences relationnelles
	Résumé L'activité consiste à mettre les apprenant/es dans deux files positionnées face à face qui doivent permuter leur position le plus rapidement possible en se déplaçant/courant sans se cogner. L'espace doit être assez réduit pour que les apprenant/es des deux files soient dans la situation de se tamponner et d'être obligé de trouver les moyens d'éviter la confrontation pour atteindre rapidement le but. Si les apprenant/es risquent de se faire mal en courant, leur demander de marcher ou de sauter à pieds joints au lieu de courir. Faire le travail par sous-groupes de 6 à 10. Faire des éliminatoires et des finales si nécessaire les jours suivants.	
	Capacités développées Travail en équipe (Compétence Secondaire : capacités à résoudre les problèmes)	
Préparation	**Matériel** Craie / corde, mètre-ruban. Un espace juste suffisant pour que les deux files face à face puisse se traverser dans une course en direction opposée.	
	Démonstration/Préparation/Exécution ***Avant d'exécuter l'activité, faire une démonstration (posture, manière de respirer, gestes...) les mouvements du ventre, etc. et s'assurer que les apprenants ont bien compris. Demandez-leur d'assimiler la démarche du jeu et de réfléchir à l'intérêt de***	

	cette activité et comment ils vont s'y prendre pour bien la réussir. **1.** Dites : Aujourd'hui on va jouer un jeu qui nous aidera à éviter le conflit et résoudre des problèmes ensemble. **2.** Divisez le groupe en 2 équipes et demandez aux équipes de se disposer de sorte à créer 2 files se faisant face, réparties de part et d'autre de l'aire de jeu, et se tenant à environ 10-15 mètres d'écart si possible. **3.** Les apprenant/es au sein de chaque file doivent se tenir les uns près des autres. **4.** Une fois les apprenant/es en place, délimitez l'aire de jeu à la craie ou avec une corde. L'aire doit être suffisamment étroite pour qu'il soit difficile aux deux files de se dépasser l'une l'autre, mais assez pour que cela ne soit pas impossible. **5.** Dites : Quand je dis : « Partez ! », les 2 équipes doivent essayer d'atteindre l'autre côté de l'aire de jeu et s'y aligner le plus rapidement possible. Les joueurs doivent courir en ligne droite sans se cogner contre ceux/celles qui viennent dans le sens inverse. La première équipe qui aligne tous ses joueurs de l'autre côté gagne le match. **6.** Répétez le jeu à 2 reprises pour amener les apprenant/es à améliorer leurs stratégies. Puis changez l'organisation du jeu en le faisant en carré avec 4 équipes, et en triangle avec 3 équipes.
Déroulement	**Questionnement réflexif** **1.** Qu'est-ce que vous avez : aimé ou pas aimé ? trouvé facile ou difficile ? **2.** Quelle stratégie avez-vous utilisé pour faire activité ? **3.** Qu'est-ce que vous avez appris de cette activité ? **4.** Que feriez-vous différemment pour mieux réussir cette activité ? **5.** Comment pouvez-vous utiliser cette activité dans votre vie quotidienne ?
Message	Lors de cette activité, un conflit de positionnement s'est produit lorsque vous vous êtes trouvés face à face et que chacun d'entre vous voulait aller dans la direction opposée. Il vous a fallu à chacun bien étudier la situation, comprendre le problème et trouver une solution gagnant/gagnant pour ne pas perdre du temps et passer sans se cogner. C'est l'attitude positive qu'il faut adopter face aux conflits.

JEUX DE PRISE DE DÉCISIONS RESPONSABLES

ACTIVITÉ 14 : DIX QUESTIONS

<table>
<tr><td rowspan="3">Présentation</td><td>Titre de l'activité : Dix questions</td><td>Domaine de compétence :
Compétences relationnelles, sensibilité sociale, prise de décisions responsables</td><td>ADAPTATIONS</td></tr>
<tr><td colspan="2">Résumé
Le jeu consiste à découvrir une idée dans la tête d'un autre à partir de 10 questions judicieusement posées et éventuellement d'indices fournies.
Les apprenant/es peuvent nommer la catégorie ou mener ce jeu.
On peut le jouer en petits groupes ou en binômes, surtout avec des apprenant/es plus âgé /es.</td><td>Suivant les déficiences, lire la consigne à haute voix et au besoin l'écrire.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Capacités développées
Capacités à résoudre les problèmes</td><td>Types de déficiences : à prendre en charge</td></tr>
</table>

Préparation	**Matériel** Aucun	Lister et mettre en place le matériel adéquat
	Inclusion Suivant les déficiences, lire la consigne à haute voix et au besoin l'écrire.	
Déroulement	**Démonstration/Préparation/Exécution du jeu** ***Avant d'exécuter l'activité, faire une démonstration et s'assurer que les apprenants ont bien compris. Demandez-leur d'assimiler la démarche du jeu, de réfléchir à l'intérêt de cette activité, et comment ils vont s'y prendre pour bien la réussir.*** **1.** Choisissez une catégorie adaptée à l'âge des apprenant/es (Ex : les animaux, le sport, la nourriture, les vêtements, etc.). On peut écrire la catégorie sur un bout de papier plié et posé sur la table. **2.** Dites aux apprenant/es que vous pensez particulièrement à une chose dans cette catégorie, mais vous ne direz pas de quoi il s'agit (Ex : un cheval, le foot, le lait). A eux de le découvrir en posant à tour de rôle 10 questions qui sollicitent de votre part une réponse (soit « oui » soit « non ») pour leur permettre de deviner le sujet. (Ex : « Est-ce que c'est un animal qui vit sur terre ? Est-ce qu'on le joue avec un ballon ? Est-ce que c'est un légume ? etc.) **3.** Prenez une pause après cinq questions et demandez à la classe de rappeler et de résumer ce qu'ils ont retenu jusqu'ici. **4.** Après dix questions si un apprenant/e a trouvé la réponse, le jeu s'arrête. Si personne n'a deviné la réponse, donnez un indice supplémentaire et le jeu se poursuit : les apprenant/es ont encore dix questions pour deviner la solution. Prenez une pause après cinq questions pour rappeler et résumer tous les faits qu'ils ont appris avant de poursuivre. **5.** Si le temps le permet, répétez plusieurs fois le jeu.	-Diversifier les supports écritures, images -Donner l'information sur les types aux vis-à-vis pour établir le dialogue
	Questionnement réflexif Qu'est-ce que vous avez trouvé facile ou difficile ? Quelles stratégies avez-vous utilisées ? Qu'est-ce que vous pourriez faire différemment la prochaine fois ? Quand est-ce que vous pouvez utiliser ces stratégies dans la vie quotidienne ?	
Message	Lors de cette activité, vous avez dû utiliser les indices pour deviner la réponse. Ces habiletés fortifient votre cerveau et vous aident à mieux résoudre les problèmes dans la vie quotidienne.	

ACTIVITÉ 15 : QUI EST LE CHEF ?

Présentation	**Titre de l'activité :** Qui est le chef ?	**Domaine de compétence :** Compétences relationnelles, sensibilité sociale, prise de décisions responsables	**ADAPTATION**
	Résumé Le jeu consiste à découvrir le chef d'un groupe. Le chef donne		Veiller à ce que les gestes soient

	des ordres gestuels que les membres du groupe doivent imiter. Le chercheur doit analyser les gestes des membres du groupe pour découvrir l'origine des gestes, donc le chef. Ce jeu est meilleur pour des apprenant/es plus âgé/es.	adaptés aux types de déficiences dans le groupe
	Capacités développées Capacités à résoudre les problèmes (Compétence Secondaire : L'Autodiscipline)	Types de déficiences : à prendre en charge
Préparation	**Matériel** Eventuellement un morceau pour bander les yeux	Lister et mettre en place le matériel adéquats
	Inclusion (Voir les consignes dans la colonne droite.)	Faire participer les enfants handicapés
Déroulement	**Démonstration/Préparation/Exécution du jeu** **1.** Choisissez un élève qui sera le chercheur et demandez-lui de quitter la salle (ou fermer/bander les yeux, ou tourner le dos pour ne pas voir). **2.** Choisissez un autre élève qui sera le chef sans que le chercheur le sache (si le chercheur est dans la salle avec ses yeux fermés/bandés, vous pouvez mettre une main sur l'épaule du chef ou le désigner silencieusement). Après le choix du chef, le chercheur a les yeux ouverts. **3.** Le chef commence le jeu par faire une séquence de mouvements, (comme taper le sol par ses jambes ou taper les mains). **4.** Les membres du groupe suivent et imitent immédiatement les gestes du chef. **5.** Le chef change la séquence et tous les membres du groupe suivent immédiatement, pour que le chef ne soit pas découvert. **6.** Le chercheur trouve de qui proviennent les gestes et le jeu s'arrête. Sinon, le chercheur peut dire en devinant « J'ai trouvé le chef !» en désignant un membre. Les autres membres ou l'arbitre lui diront Oui ! si c'est vrai et le jeu s'arrête ou Non ! dans le cas contraire et le jeu continue jusqu'à ce qu'il trouve le chef.	Assurer la participation des enfants handicapés en les choisissant comme chef de groupe ou chercheur
	Questionnement réflexif A la fin de l'activité, dites : **1.** Qu'est-ce que vous avez trouvé de facile ou difficile dans ce jeu ? **2.** Quelle stratégie avez-vous utilisé ? **3.** Qu'est-ce que vous avez appris de cette activité ? **4.** Qu'est-ce que vous feriez différemment la prochaine fois pour mieux faire cette activité ? **5.** Comment pouvez-vous utiliser cette activité dans votre vie quotidienne ?	Recueillir l'avis des enfants en situation de handicap
Message	Le problème de la recherche d'un inconnu peut être résolu par des indices successifs qui permettent un filtrage ou une élimination progressive jusqu'à isoler l'inconnu (qui devient connu).	

ACTIVITÉ 16 : SCÉNARIO

<table>
<tr><td rowspan="2">Présentation</td><td>Titre de l’activité : Scénario Domaine de compétence : Prise de décisions responsables</td><td>ADAPTATION</td></tr>
<tr><td>Résumé
Les apprenant/es sont organisés/ées en groupes de travail et écoutent une histoire lue par l’enseignant/e, identifient dans l’histoire le problème posé et les solutions préconisées. Sur la base des solutions préconisées, ils complètent l’histoire.
C’est une bonne activité pour le développement des capacités de concentration et de rétention d’informations et de prise de décisions. Cette activité peut être déroulée plusieurs fois et tout au long de l’année.</td><td>Varier les supports</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Préparation</td><td>Capacités développées
L’analyse des situations (Compétence Secondaire : Évaluer)</td><td>Types de déficiences : à prendre en charge</td></tr>
<tr><td>Matériel
Les apprenant/es ont juste besoin d’être assis et de disposer d’un cahier et d’un stylo. Cette activité peut se faire dans la salle de classe. Lorsque la classe a un effectif de plus de 20 apprenants, l’enseignant devrait diviser la classe en groupes de dix pour faire l’activité.</td><td>Lister et mettre en place le matériel adéquats</td></tr>
<tr><td></td><td>Inclusion
Pour les apprenant/es en situation de handicap auditif ils doivent bénéficier de plus d’explication, de démonstrations et de temps. Il faut aussi leur demander d’expliquer ce qu’ils-elles ont compris.</td><td>Faire participer les enfants handicapés</td></tr>
<tr><td>Déroulement</td><td colspan="2">Démonstration /Préparation/Exécution du jeu

Après la démonstration, demandez au groupe s’il y a des questions de compréhension, d’intérioriser les consignes du jeu et de réfléchir à ce que ce jeu peut leur apporter et de visualiser comment ils vont s’y prendre pour écouter attentivement et garder l’information en tête pour mieux accomplir cette activité avec efficacité.

1. Pendant cette activité, je vais vous lire une histoire pour vous aider à développer vos capacités à écouter attentivement et à garder de l’information en tête pour une bonne prise de décision.
2. Lecture de l’histoire : « Amina était élève à l’école élémentaire. Elle aimait aller à l'école, mais elle avait du mal à apprendre l'addition. Même si elle a fait attention en classe et fait ses devoirs, elle ne pouvait pas maîtriser l'addition. Elle s'est fixée comme objectif d'obtenir une meilleure note lors de sa prochaine évaluation. Amina a continué à faire attention au cours et à faire ses devoirs, mais elle savait qu'elle devait ajouter plusieurs étapes pour atteindre son objectif d'obtenir une note plus élevée lors de sa prochaine évaluation ».</td></tr>
</table>

	3. Vous allez former des groupes de travail, réfléchir et identifier le problème posé dans l'histoire. 4. Après une deuxième lecture de l'histoire, proposez une ou deux solutions. 5. Chaque groupe désigne un rapporteur qui va lire la fin de l'histoire proposée par le groupe (**Exemple : « Amina a réalisé qu'elle devait faire plus attention en classe et faire ses devoirs. Elle a donc demandé à ses amies en difficulté d'aller voir leur professeur et de lui demander de l'aide et ce dernier a accepté de les rencontrer après chaque cours pour revoir la leçon. Le professeur leur a également proposé de faire des cours de renforcement une fois par semaine. Au moment des évaluations, elle se sentait confiante et prête. Elle s'est beaucoup améliorée et a obtenu une note de 17/20.**	
	Questionnement réflexif (Evaluer) A la fin de l'activité, posez les questions ci-après : ● Qu'est-ce que vous avez trouvé facile ou difficile par rapport à ce jeu ? ● Quelles stratégies avez-vous utilisées pour compléter l'histoire ? ● Qu'est-ce que vous pourriez faire différemment la prochaine fois ? ● Quand est-ce que vous devez utiliser ces stratégies dans la vie quotidienne ?	
Message	Avec n'importe quel problème, on doit suivre quelques étapes. En premier, identifier le problème. Puis, penser aux solutions et imaginez ce qui va se passer avec chaque solution. Finalement, faites un plan et mettez-le en œuvre.	

DISCIPLINE POSITIVE

A. RESSOURCE 7.1 : COMPRENDRE LES EFFETS D'UNE PUNITION (30 MIN)

Dans les formations sur les environnements d'apprentissage sûrs, on apprend à mettre en œuvre des stratégies pour promouvoir le bien-être dans l'espace scolaire et dans la classe en appliquant les cinq éléments de bien-être psycho-social. La discipline positive est un ensemble de pratiques qui renforcent le bien-être des apprenants et enseignants en évitant d'avoir recours aux punitions nocives. La discipline positive favorise l'apprentissage socio-émotionnel des apprenants, tandis que les punitions nocives l'entravent.

La recherche montre que les effets négatifs des punitions sont nombreux. En plus des effets à courts termes (souffrance, colère, honte, humiliation, etc.), les punitions nocives créent des problèmes aux apprenants tout au long de leur vie. Il s'agit notamment de :

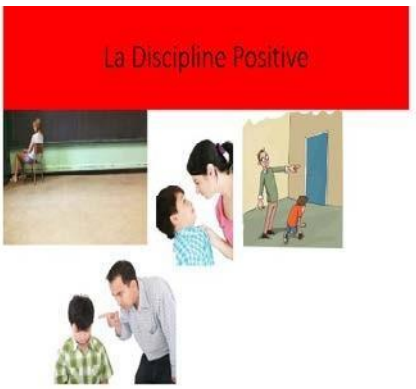
- agression accrue ;
- comportement antisocial ;
- moins de maîtrise de soi ;
- problèmes de santé mentale ;
- retard du développement cognitif ;
- diminution de la capacité d'apprendre ;
- risque plus élevé de criminalité et d'abus d'alcool ou d'autres drogues.

Les éducateurs qui ont une bonne gestion de la salle de classe n'ont pas besoin de punitions nocives. Il existe des solutions de rechange aux châtiments préjudiciables basées sur des stratégies de gestion de classe qui aident à créer une salle de classe en sécurité qui prévient les inconduites ou les comportements répréhensibles en utilisant une discipline positive. C'est ce que nous verrons dans la suite de ce module.

LA DISICIPLINE POSITIVE

La Discipline Positive est une approche éducative qui allie fermeté et bienveillance et qui encourage chez l'apprenant le développement de compétences psychosociales dans un esprit de respect mutuel et de bien-être.

La discipline positive est basée sur le principe que le comportement qui est récompensé est le comportement qui sera répété. Elle aide les apprenant/es à apprendre des comportements conformes aux attentes des adultes, efficaces dans la promotion des relations sociales positives, et aident le développement d'une maîtrise de soi et de son amour propre. (UNESCO p.81)



Présentation	**Titre de l'activité : Cercle d'ar**

	Le jeu consiste à faire asseoir l papier pour former un grand ce découvrir aux apprenants le se Construction des relations
Préparation	Une grande feuille de papier, d <u>Préparation</u> : Disposer la grand l'absence d'une grande feuille d pour en former une grande. Faites participer les apprenants quelqu'un peut aider les élèves
Déroulement	**Démonstr** ***Intérioriser les tâches à faire,*** ***et chaque apprenant/e se pré*** **1.** Demandez à 3 élèves de s cercle. Demandez à chaqu dessiner et la décorer. **2.** Aidez les élèves à dessine **3.** Expliquez qu'il s'agit d'un c entraider et nous soutenir **4.** Demandez aux élèves : « l'amitié plus fort ? » (Exem **5.** Demandez aux élèves de mettent du temps à trouve que ce qui rendrait ce cerc uns avec les autres. » **6.** Après que les apprenant/e de dessin pour décorer le renforcent l'amitié. **7.** À la fin, écrivez « Notre Ce dans la salle de classe où **1.** Qu'est-ce que vous avez : **2.** Quelle stratégie avez-vous **3.** Qu'est-ce que vous avez a **4.** Que feriez-vous différemm **5.** Comment pouvez-vous uti
Message	En créant un cercle de l'amitié a entraider, de nous épauler, d'êt rendra notre cercle d'amitié plus

La discipline positive est focalisée sur des solutions à long terme qui développent l'auto discipline des apprenant/es et suscitent l'amour de l'apprentissage pendant toute la vie.

La discipline positive comporte une communication claire et consistante, un renforcement systématique des attentes, des règles et des limites. La discipline positive enseigne la non-violence, l'empathie, le respect de soi-même et des autres ainsi que les droits humains.

DIFFÉRENCE ENTRE PUNITION ET DISCIPLINE POSITIVE

Discipline positive	Punition
● Cherche à atteindre des objectifs à long- terme susceptibles de développer l'autodiscipline des apprenant/es. ● Donne des alternatives positives aux apprenant/es. ● Reconnaît et récompense le bon comportement. ● Comporte des règles clairement établies, communiquées à l'avance et systématiquement appliquées. ● Renforce le positif. ● Respecte l'enfant et ses droits. ● Physiquement et verbalement non violente. ● Conséquences logiques en rapport avec le comportement. ● Prend en compte le développement ainsi que les intérêts et aptitudes de l'enfant. ● Apprend aux enfants à se discipliner eux-mêmes. ● Utilise l'écoute et le modelage. ● Utilise les erreurs comme opportunité d'apprentissage. ● Encourage les enfants à s'amender/réparer le tort. ● Cherche à critiquer/corriger le comportement et non l'enfant. ● Construit émotionnellement et psychologiquement l'enfant.	● Cherche à atteindre des solutions immédiates, à court terme. ● Ne donne pas d'alternatives positives (se focalise sur ce qu'ils ne doivent PAS faire). ● Punit le mauvais comportement. ● Des règles pas clairement établies et communiquées ; appliquées de façon non- systématique. ● Renforce le négatif. ● Ne respecte pas l'enfant et ses droits. ● Physiquement et verbalement violente. ● Conséquences illogiques, pas en rapport avec le comportement. ● Ne prend pas en compte les stades de développement ni les intérêts ou aptitudes de l'enfant. ● Apprend aux enfants à se comporter correctement uniquement s'ils risquent d'être découverts. ● Fait des réprimandes constantes au lieu d'écouter/modeler. ● Punit les erreurs à la moindre infraction sans créer des opportunités pour apprendre. ● Punit les enfants au lieu de leur montrer comment réparer le tort. ● Critique l'enfant au lieu de son comportement. ● Déstabilise émotionnellement et psychologiquement l'enfant.

La discipline positive est fondée sur un certain nombre de principes pédagogiques. Elle est :

1. **Holistique :** reconnait le lien entre le développement individuel de l'enfant, son comportement, sa situation familiale, ses relations sociales et son apprentissage. On cherche à comprendre l'impact de ces facteurs sur le comportement de l'enfant à ses différents stades de développement.
2. **Basée sur les forces :** reconnait que tout enfant a des forces, des compétences, des aptitudes et cherche à les renforcer. On perçoit les erreurs comme opportunité d'apprentissage et renforcement de capacité.
3. **Constructive :** si les forces des élèves sont reconnues, leur motivation augmente. L'enseignant les aide à augmenter leur confiance en eux, leur amour propre et leur autonomie. Au lieu de punir les erreurs (académiques ou de comportement) l'enseignant, comme un coach, explique et démontre les notions et comportements à acquérir. Au lieu de chercher à sanctionner le comportement de l'élève, l'enseignant cherche à le comprendre et à l'orienter dans une direction positive.
4. **Inclusive :** la discipline positive est respectueuse des différences des enfants et de leurs droits. On cherche à comprendre les défis ou difficultés d'apprentissage, adapter l'enseignement au milieu de sorte à offrir, dans la mesure du possible un enseignement adapté aux forces, aux besoins et aux styles d'apprentissage. On évite les stéréotypes, la discrimination, la ségrégation sur la base des différences. On encourage l'inclusion et la diversité.
5. **Proactive :** l'efficacité des enseignants est améliorée s'ils cherchent à aider les apprenant/es sur le long terme au lieu de faire juste face aux difficultés immédiates. On cherche à déceler les causes des difficultés d'apprentissage et comportement et identifier les stratégies susceptibles de minimiser les difficultés à venir.

6. **Participative :** les apprenant/es sont impliqués dans le processus d'apprentissage. Leurs avis sont respectés et suscités dans les prises de décision en classe et dans l'école.

L'abandon des punitions physiques et humiliantes ne veut pas dire l'abandon de la discipline :
Les enfants ont besoin de limites et d'orientation pour apprendre la différence entre le bon et le mauvais comportement. L'abandon des méthodes violentes est plus susceptible de produire des enfants disciplinés. Des alternatives existent en dehors des punitions physiques et humiliantes. A cet effet, la discipline positive propose entre autres de procurer de la chaleur et une structure à l'enfant.

Procurer la chaleur, c'est :	**Procurer une structure, c'est :**
• Transmettre à l'enfant un sentiment de sécurité. • Dire à l'enfant que vous l'aimez quoiqu'il fasse. • Manifester à l'enfant votre estime et sollicitude par les mots et par les gestes. • Réfléchir et répondre au raisonnement de l'enfant selon son âge.	• Donner à l'enfant des lignes directrices claires en termes de comportement. • Exposer à l'enfant vos raisons en termes clairs. • Etablir et respecter avec l'enfant des règles consensuelles et leurs conséquences. • Apporter votre soutien à l'enfant et l'aider à réussir. • Être un modèle positif pour l'enfant.
• Réfléchir aux besoins de l'enfant et les satisfaire autant que possible selon son âge. • Réfléchir et répondre avec empathie aux sentiments que l'enfant éprouve.	• Encourager l'enfant à raisonner par lui-même. • Résoudre les problèmes ensemble avec l'enfant.

RESSOURCE 7.2 : LES 5 GRANDES MÉTHODES DE PRÉVENTION DES INCONDUITES

Les élèves se sentent plus en sécurité lorsqu'il y a moins de mauvais comportements en classe. Que peuvent faire les enseignants pour prévenir ces comportements indésirés?

La gestion d'une classe n'est pas seulement une question de gestion de la discipline. Elle comprend une variété de stratégies qui maintiennent les apprenant/es organisés-e, ordonnés-e, concentrés-e sur la tâche et productifs-e en classe. Parmi ces stratégies, deux aspects importants de la gestion de classe sont à considérer : celui de prévenir les mauvais comportements et celui de réagir convenablement lorsqu'ils se manifestent.

Cinq grandes méthodes sont en général préconisées pour la prévention des inconduites. Il s'agit des attentes claires, des routines de gestion de classe, de l'engagement, du renforcement positif et de la discipline positive.

Les 5 grandes méthodes de prévention des inconduites	
Attentes claires	● Elaborer un règlement intérieur consensuel avec vos apprenants. ● Donner avant chaque activité des instructions claires qui précisent le contenu de l'activité, ses objectifs, son déroulement, sa durée et le matériel nécessaire. ● Expliquer les objectifs qui sont derrière les attentes. ● Vérifiez que les apprenant/es ont bien compris les instructions avant de commencer l'activité.
	Que faites-vous d'autres pour communiquer des attentes claires dans vos classes ?
Routines	● Etablir des routines pour aider les apprenants à vivre dans un environnement structuré et prévisible afin qu'ils/elles puissent avoir des repères et prévoir leurs actions. ● Lorsque les enseignants établissent et mettent en place une routine quotidienne, les apprenants font l'expérience d'un environnement structuré, ordonné et prévisible. Les routines aident les apprenants à avoir une idée claire de ce qu'ils vont faire et à avoir un sentiment de contrôle, ce qui contribue à créer un environnement de classe plus positif. ● Exemples de routines/rituels et de procédures de : ○ Structuration des leçons (objectifs, prérequis, déroulement,…) ○ Rituels de démarrage du cours (consolidation des prérequis, situation, etc.) ○ Rituels de fin de cours (synthèse des acquis, prochaines tâches, etc.) ○ Sorties de classe et remises des documents et du matériel ○ Rituels gestuels pour attirer l'attention des apprenants ○ Rituels de mise en sous-groupes des apprenants ○ Rituels des devoirs (annonce à temps ; correction à temps ; épreuves conformes aux objectifs traités en classe; etc.) ● Responsabilisation des apprenant/es en classe — comme collecteur de devoir,

	responsable de la discipline, etc. — pour créer un sentiment d'appartenance.
	Que faites-vous d'autres pour établir des routines dans vos classes ?
Engagement/ Motivation	● Connaître les noms de vos apprenants et les appeler par leurs noms. ● Elaborer une planification pertinente tenant compte des capacités et des intérêts des apprenants. Soyez attentif : • Aux antécédents des apprenants (particulièrement ceux qui ont subi des trauma) et sur comment cela peut influencer leur comportement en classe. • Aux apprenant/es en situation de handicap physique et ceux/celles à besoins d'apprentissage spéciaux. • Aux différences culturelles et linguistiques des apprenants. ● Créer des plans de leçons qui donnent aux apprenants le sentiment de : progresser, faire des choix, de travailler avec d'autres, et de s'exercer.
	Que faites-vous d'autres pour encourager l'engagement dans vos classes ?
Renforcement positif	● Donner aux apprenant/es un feedback cohérent et positif sur leur travail et leur participation en classe. ● Avoir un plan de salle dans lequel les apprenants sont à l'aise et travaillent bien avec les apprenants de leur voisinage. ● Créer un environnement où les apprenants se sentent en sécurité pour partager leurs pensées et leurs idées. ● Aider les apprenants à établir des relations positives entre eux. ● Encouragez les apprenants à accrocher ou présenter leurs bonnes productions, à créer des panneaux d'affichage, etc.
	Que faites-vous d'autres comme renforcement positif dans vos classes ?
Discipline positive	● Soyez cohérent dans l'application de vos attentes : reconnaissez les comportements positifs, redressez les comportements indésirables et traiter les apprenant/es de manière équitable. ● Déplacez-vous constamment dans la salle de classe durant le cours pour surveiller les comportements des apprenants.
	Que faites-vous d'autres pour établir une discipline positive dans vos classes ?

B. RESSOURCE 7.3 : ACTIVITÉ DE PLEINE CONSCIENCE DE L'ENSEIGNANT-E

Parfois, les comportements des apprenant/es peuvent rendre les enseignants-e/facilitateurs-trices frustrés-e ou en colère. Il est important qu'ils n'envoient pas ces émotions négatives sur les apprenant/es. Les punitions ou les conséquences relatives aux inconduites doivent être des applications cohérentes des règles retenues de manière consensuelle avec le groupe classe, et non comme expression épidermique de la colère de l'enseignant/facilitateur.

Si vous commencez à ressentir des émotions négatives comme la colère ou la frustration, vous pouvez utiliser des activités de pleine conscience/esprit présent pour vous calmer avant de répondre aux apprenant/es. Le calme vous permettra d'utiliser efficacement une discipline positive pour aider les apprenant/es à avoir un sentiment de sécurité et de contrôle. Toutes les méthodes d'esprit présent déjà rencontrées peuvent aider dans ces cas de stress ou de colère. La méthode du comptage en est une aussi.

Méthode du comptage
Lorsque vous ressentez de la colère ou du stress, vous pouvez calmer vos émotions en comptant jusqu'à cinq (ou plus). On peut le faire de différentes manières :

1. Dès que vous sentez la colère ou le stress vous envahir, vous commencez immédiatement à expirer en comptant jusqu'à 5 (ou plus) en vidant complétement le bas ventre, ensuite vous inspirez profondément. Reprenez ce cycle une ou deux fois si vous ne vous êtes pas calmé/e. Concentrez-vous sur votre respiration et/ou sur le comptage.
2. Ou, dès que vous sentez la colère ou le stress vous envahir, vous expirez immédiatement comme ci-dessus et vous inspirez profondément en comptant jusqu'à 5 (ou plus). Vous reprenez ce cycle une ou deux fois si vous ne vous êtes pas calmé/e. Concentrez-vous sur votre respiration et le comptage.
3. Ou, dès que vous sentez la colère ou le stress vous envahir, vous commencez à compter jusqu'à 5 en expirant. Après l'expiration, vous inspirez profondément et vous reprenez si vous ne vous êtes pas calmé/e. Concentrez-vous sur votre respiration et le comptage.
4. Ou, vous faites 5 respirations successives pour vous calmer. Concentrez-vous sur votre respiration et le comptage.

C. RESSOURCE 7.4 : ARRÊTER ET RÉFLECHIR

Quand le comportement d'un/ apprenant/e interrompt votre cours, posez-vous les questions suivantes avant d'agir :

1. Est-ce que l'apprenant/e est en train de faire quelque chose de mal ?	**2. Est-ce que vos attentes, vos consignes sont claires pour l'apprenant/e** ?	**3. L'apprenant/e savait-il/elle qu'il/elle se comportait mal ?**
NON : Redirigez votre stress ailleurs loin des apprenant/es et de la classe. OUI : Allez à l'étape suivante.	NON : Reprécisez vos attentes, vos consignes. OUI : Allez à l'étape suivante.	NON : Ce comportement est un accident. Réexpliquez vos attentes. OUI : L'apprenant/e s'est mal comporté/e. Allez à l'étape suivante.

4. Redressez le comportement indésirable :

- **Réexplication :** L'enseignant-e réexplique ses attentes.
- **Rappel positif** : L'enseignant-e exprime le bon comportement pour rappeler à tous les apprenant/es le comportement qu'ils/elles doivent avoir comme cela a été dit dans le règlement intérieur de la classe.
- **Proximité** : L'enseignant-e doit se déplacer dans la classe pendant son cours. Cela limite les comportements indésirables. Quand l'enseignant-e se rapproche d'un apprenant qui n'est pas sur la tâche, l'apprenant-e arrête généralement son comportement indésirable et devient de nouveau attentif-ve.
- **Silence brusque :** L'enseignant-e arrête brusquement de parler et attend que le comportement indésirable cesse avant de continuer son cours.
- **Variation du ton ou du volume de la voix :** L'enseignant-e peut changer le ton ou le volume de sa voix pour regagner l'attention de la classe. L'enseignant-e ne doit jamais élever le ton sur ses apprenants.
- **Stimuli physiques :** L'enseignant-e peut utiliser des stimuli non verbaux pour regagner l'attention des apprenants-e tels qu'un signe de la main, crayons levés, claquements de doigts ou de mains, allumer et éteindre une lampe, etc. Il est bon que la signification de ces stimuli soient définis ensemble avec les apprenants.
- Si l'apprenant/e persiste dans son comportement indésirable après que vous ayez tout fait pour le redresser , allez à l'étape suivante.

5. Faire subir la conséquence :

- Privée si possible.
- Expliquez à l'apprenant-e pourquoi son comportement est indésirable et quelles sont les conséquences de ses actes.
- Appliquez la conséquence. Soyez sûr que la conséquence est bien appropriée/proportionnelle au comportement indésirable.
- Si l'apprenant-e se dispute, restez ferme et réaffirmez la conséquence d'une voix calme.

D. RESSOURCE 7.5 : STRATÉGIES FACILITANT LA DISCIPLINE POSITIVE

Les pratiques pédagogiques suivantes facilitent la pratique de la discipline positive.

1. AMÉLIORER LA RELATION ÉLÈVE – ENSEIGNANT-E

La qualité de la relation apprenant-e-enseignant-e et le soutien affectif que les enseignants-e offrent, influent beaucoup sur le bien-être et le comportement de l'apprenant. Il importe donc de comprendre les facteurs qui sous-tendent les bonnes relations apprenant-e-enseignant-e. Les recherches ont montré l'impact des styles pédagogiques pour l'établissement de liens solides avec les apprenant/es.

On peut rencontrer trois types d'enseignants :

L'enseignant/e encadreur/e qui se démarque par sa réceptivité, son soutien et sa vision des apprenant/es comme personnes responsables. Il sait imposer des limites tout en encourageant l'autonomie. Il cherche à expliquer le pourquoi des règles et demande souvent aux apprenant/es eux-mêmes de participer à leur élaboration. Dans l'enseignement encadrant, on tolère beaucoup les apprenant/es qui remettent les choses en question ou qui interviennent dans les discussions en classe. La discipline y est importante de même que l'imposition de conséquences justes et cohérentes en cas de transgressions. Les recherches montrent que l'enseignant/e encadreur/e développe, par son approche, les compétences socio-émotionnelles des apprenant/es et, forme des apprenant/es responsables, prosociaux et généralement plus matures. Il favorise aussi une ambiance positive en classe et à l'échelle de l'école.

L'enseignant/e autoritaire, vise d'abord une discipline de fer en classe. L'autorité des enseignants étant sacrée, les discussions ou les remises en question ne sont pas tolérées. Le non-respect des règles ou des échéances n'est pas toléré, le comportement en classe étant soumis principalement à un régime de punitions/récompenses. Si les apprenant/es manquent aux règles autoritaires, on les accuse de ne pas vouloir maîtriser leurs pulsions et d'être les seuls responsables de leurs échecs. L'enseignement autoritaire semble non seulement nuire à la motivation, à l'estime de soi et au sentiment d'efficacité personnelle des apprenant/es, mais aussi écarte les bienfaits socio-émotionnels des relations de confiance entre l'apprenant et l'enseignant, de même que ceux d'une ambiance saine en classe.

L'enseignant/e permissif/ve néglige la discipline en classe et tend à faire abstraction de l'indiscipline aussi longtemps que possible. De plus, l'enseignant/e permissif/ve n'essaie aucunement d'établir des rapports de confiance avec les apprenant/es ; au lieu de cela, il ne se soucie pas d'eux et peut même finir par s'en méfier. L'enseignement comme tel, considéré comme un fardeau et non une vocation, n'a droit qu'à un effort minimum. L'enseignement permissif semble engendrer les mêmes problèmes affectifs chez les apprenant/es que le style parental permissif : tendances impulsives plus fortes, manque de motivation et de persévérance, anxiété chronique et rendement scolaire médiocre.

2. ECOUTER AVEC EMPATHIE

L'homme/femme, de manière générale apprend beaucoup par imitation. Les traditions et les cultures en sont des illustrations. Les enfants aussi apprennent beaucoup par imitation surtout quand il s'agit des compétences socio-émotionnelles. Lorsqu'un/e enseignant/e montre comment agir avec bienveillance et empathie, il/elle offre aux apprenant/es un modèle à comprendre et à copier pour développer le bien-être et les compétences socio émotionnelles.

Quand un enfant se sent écouté, son cœur s'ouvre. Si l'enseignant/e écoute les émotions de ses apprenant/es, une relation de confiance se crée et les apprenant/es s'apaisent. Un enfant dont les émotions sont accueillies développe une bonne estime de lui-même parce qu'il sent qu'il a le droit d'être qui il est, de ressentir ce qu'il ressent et de se fier à son intuition.

Quand un/e enfant ne se sent ni écouté ni compris, son cœur se ferme et tout se contracte dans son corps. Quand personne n'écoute les émotions d'un/e enfant, il/elle ressent de la frustration et de la colère et se révolte.

3. FAVORISER LES EXPÉRIENCES OÙ L'ERREUR EST DÉDRAMATISÉE

- **Favoriser les expériences** car l'expérience est un facteur fondamental pour tout apprentissage. Dans la vie, tout enfant aura à tomber pour apprendre à se relever et fera des erreurs pour découvrir la bonne manière de faire. Il en est de même pour les apprentissages à l'école. C'est seulement quand l'erreur est acceptée comme nécessaire dans le processus d'enseignement/apprentissage par l'enseignant/e et par l'élève que tout devient possible : la réflexion, l'apprentissage, la progression, la création, l'innovation, l'invention, etc.

- **Dédramatiser l'erreur et autoriser l'échec** pour libérer l'apprenant/e et l'encourager à se remettre à l'œuvre après l'échec. Il est important de faire comprendre à l'apprenant/e que l'erreur fait partie du processus d'apprentissage. Qu'il/elle sache que c'est parce qu'il/elle se trompe qu'il/elle est en train d'apprendre !

- **Rester positif/ive** avec l'apprenant/e en l'encourageant sur les efforts fournis et non sur le résultat. Faites-lui prendre conscience de ses compétences et aider le/la à combler ses insuffisances sans le stigmatiser. Intéressez-vous plus à lui faire expliciter ce qu'il a voulu faire, plutôt qu'à ce qu'il a mal fait ou pas fait. Ainsi vous pourrez identifier les connaissances sur lesquelles l'apprenant/e appuie son raisonnement pour en déterminer les origines possibles et utiliser les erreurs comme leviers de progression dans les apprentissages.

RESSOURCE 7.6 : CHECK-LIST DISCIPLINE POSITIVE

Attentes claires	● Les règles de travail, les comportements et les conséquences résultant des manquements aux règles sont élaborées de manière consensuelle avec les participants. ● Les instructions qui précisent le contenu de l'activité, ses objectifs, son déroulement, sa durée et le matériel nécessaire sont claires. ● Les comportements attendus des participants sont rappelés. ● Les objectifs qui sont derrière les attentes sont explicités. ● La vérification de la bonne compréhension des instructions avant le démarrage des activités est faite.

Routines	● L'activité respecte les routines de classe : ○ Routine de démarrage. ○ Routine de mise en sous-groupes. ○ Routine de déroulement « Démarche de résolution de problème ». ○ Routine de fin de cours. ○ Routine des évaluations ● Les participants sont responsabilisés dans la mise œuvre des activités, la prise en charge de la discipline, la gestion du temps, etc.
Engagement	● Les noms des participants sont connus. ● Les intérêts des participants sont pris en compte. ● L'activité est motivante pour les participant/es. ● L'activité est inclusive pour tous/tes les participant/es. ● L'activité respecte l'équité genre. ● Les travaux de groupes sont bien préparés au niveau des consignes de travail, et de la répartition des rôles et des tâches.
Renforcement positif	● L'environnement de travail est sécurisé et permet aux participants d'exprimer librement leurs pensées et leurs idées. ● L'erreur est dédramatisée et autorisée. ● Les participants ont des occasions d'établir des relations positives entre eux. ● Des feedback positifs et cohérents sont donnés sur le travail et la participation. ● L'effort est renforcé positivement autant que le résultat correct. ● L'intérêt est porté sur ce que le/la participant/e a voulu faire plutôt que sur ce qu'il a mal fait ou pas fait. ● Les participant/es sont à l'aise et travaillent bien avec ceux/celles qui sont à côté d'eux. ● Les participant/es sont engagé/es dans la résolution des problèmes. ● Les émotions exprimées par les participant/es sont prises en compte avec empathie.
Discipline positive	● Les comportements des participant/es sont constamment surveillés et traités positivement. ● Les comportements positifs sont encouragés. ● Les inconduites sont redressées. ● Les participants sont traités de manière équitable.

RESSOURCE 7.7 : L'ÉCOUTE EMPATHIQUE

Définition : L'écoute empathique est une forme d'écoute utilisée par les psychologues conseillers pour réduire le stress des apprenants et les aider à guérir de certains traumatismes psychologiques. Les enseignant/es ne sont pas toujours préparé/es à prendre en charge ces types de situation.

La fiche technique présentée ici est un raccourci d'une démarche plus complexe utilisées par les psychologues conseillers. C'est un palliatif qui permet d'outiller les enseignant/es, à défaut de psychologues, pour agir avec bienveillance et empathie afin de donner les premiers secours psychologiques à des apprenants en détresse. Il est fortement recommandé que l'écoute empathique des filles se fasse par des enseignantes.

Etude du cas Fatou
Fatou est une élève sérieuse et très brillante à l'école. Elle est l'ainée d'une famille de 8 enfants. Très ambitieuse, elle veut devenir avocate, mais son père qui ne croit pas à l'utilité de l'école pour sa fille estime que sa place est de rester à la maison, se marier et s'occuper du foyer. Alors, il décide de la donner en mariage à son ami commerçant si elle ne réussit pas son BFEM. Sa mère n'est pas d'accord mais n'ose pas prendre position. Fatou doit passer son examen dans 3 mois.

Après quelques temps, Fatou commence à avoir des comportements étranges. Elle a très peur. Elle transpire beaucoup, ses mains sont moites. Elle tremble souvent et sent des crampes au niveau de ses jambes. Elle a constamment envie de faire pipi, elle n'arrive plus à dormir correctement et fait souvent des cauchemars.

A la maison elle se bagarre beaucoup avec ses frères et dévient impulsive. A l'école elle dort souvent en classe, et arrive souvent en retard. Pour cette raison Monsieur Diémé l'exclut souvent et Madame Baldé refuse à son tour de lui donner un billet d'entrée. Elle a de plus en plus du mal à se concentrer, elle oublie tout ce qu'elle apprend. Ses notes baissent terriblement. Elle se demande pourquoi tout cela lui arrive.
Parfois elle passe toute la nuit à prier. »
Que peut faire l'enseignant/e pour aider
Fatou ? Proposez une solution.

La solution d'un expert
Il ressort de cet exposé de cas que Fatou est victime d'un stress cumulatif. Quelles sont les solutions pour sortir Fatou de sa situation ? Bien évidemment c'est l'aider à gérer son stress.

Les enseignant/es ne sont pas toujours préparé/es à prendre en charge ces types de situation. Il faut s'en référer au psychologue pour un traitement sérieux. Dans le cas où l'on n'a pas accès au psychologue, cette fiche propose une démarche « l'écoute emphatique » qu'il faudra mener avec beaucoup de sagesse et de tact.

	Titre de l'activité : Simulation sur l'écoute empathique	**Domaine de compétence :** la confiance et l'estime de soi

<table>
<tr><td rowspan="3">Présentation</td><td>Résumé
Lorsqu'un/e enseignant/e montre comment agir avec bienveillance et empathie, il offre à l'apprenant/e un modèle à comprendre et à copier pour développer le bien-être et les compétences socio-émotionnelles.
Quand un enfant se sent écouté, son cœur s'ouvre. Si vous écoutez les émotions de vos apprenant/es, une relation de confiance se crée et les apprenant/es s'apaisent. Un enfant dont les émotions sont accueillies développe une bonne estime de lui-même parce qu'il sent qu'il a le droit d'être qui il est, de ressentir ce qu'il ressent et de se fier à son intuition.
Quand un enfant ne se sent ni écouté ni compris, son cœur se ferme et tout se contracte dans son corps. Quand personne n'écoute les émotions d'un enfant, il ressent de la frustration et, par conséquent, de la colère.</td></tr>
<tr><td>Capacités développées
1. Capacité à gérer le stress
2. Capacité à faire une écoute active</td></tr>
<tr><td>Dispositions à prendre
- L'enseignant/e choisit un endroit sûr et adapté.
- L'enseignant/e respecte le droit de l'apprenant/e à la confidentialité et à l'intimité.
- L'enseignant/e qui pratique l'écoute empathique (active) doit s'adapter à son apprenant/e ou interlocuteur.
- L'objectif de l'entretien est d'obtenir un échange parfait entre la personne qui émet des informations et la personne qui les reçoit, sans jugement, sans préjugé et avec une prise de recul suffisante pour permettre à chacun de comprendre et d'agir en limitant les freins à la communication.
- L'enseignant/e doit être conscient qu'il a en face de lui un individu qui a sa personnalité avec plusieurs facettes.
- Il est déconseillé, dans la pratique, d'interrompre l'interlocuteur mais plutôt de reformuler et de confirmer ce qu'on a entendu.
L'apprenant/e doit avoir le sentiment et l'impression qu'il fait l'objet d'une attention particulière de la part de l'enseignant/e</td></tr>
<tr><td>Déroulement</td><td>Déroulement de l'entretien
1. Mettez l'apprenant/e en confiance (présentation sur le plan professionnel ; explication de l'importance de l'activité…).
2. Contribuez à une action de coopération entre vous et l'apprenant/e.
3. Adoptez une bonne attitude d'écoute, d'empathie et de respect.
4. Aidez l'apprenant/e à trouver une logique et un sens à sa vie.
5. Aidez l'apprenant/e à développer son estime de soi.
6. Développez un climat de confiance entre vous et l'apprenant/e.
7. Evitez de stigmatiser l'enfant ; ne donnez pas vos expériences en exemple.
8. Reformulez ce que l'apprenant/e vous dit pour s'assurer de la compréhension mutuelle.
9. Développez une approche individuelle car chaque apprenant/e est unique par sa personnalité, ses expériences de vie et son vécu.
10. Soyez conscient que l'apprenant/e connait mieux son existence.
Faites participer l'apprenant/e et sa famille pour la recherche de solutions.</td></tr>
</table>

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES SUR L'ASE

Cinq stratégies pour les enseignants pour promouvoir l'ASE chez les élèves :
https://www.bienenseigner.com/5-strategies-pour-cultiver-lapprentissage-socio-emotionnel-a- lecole/

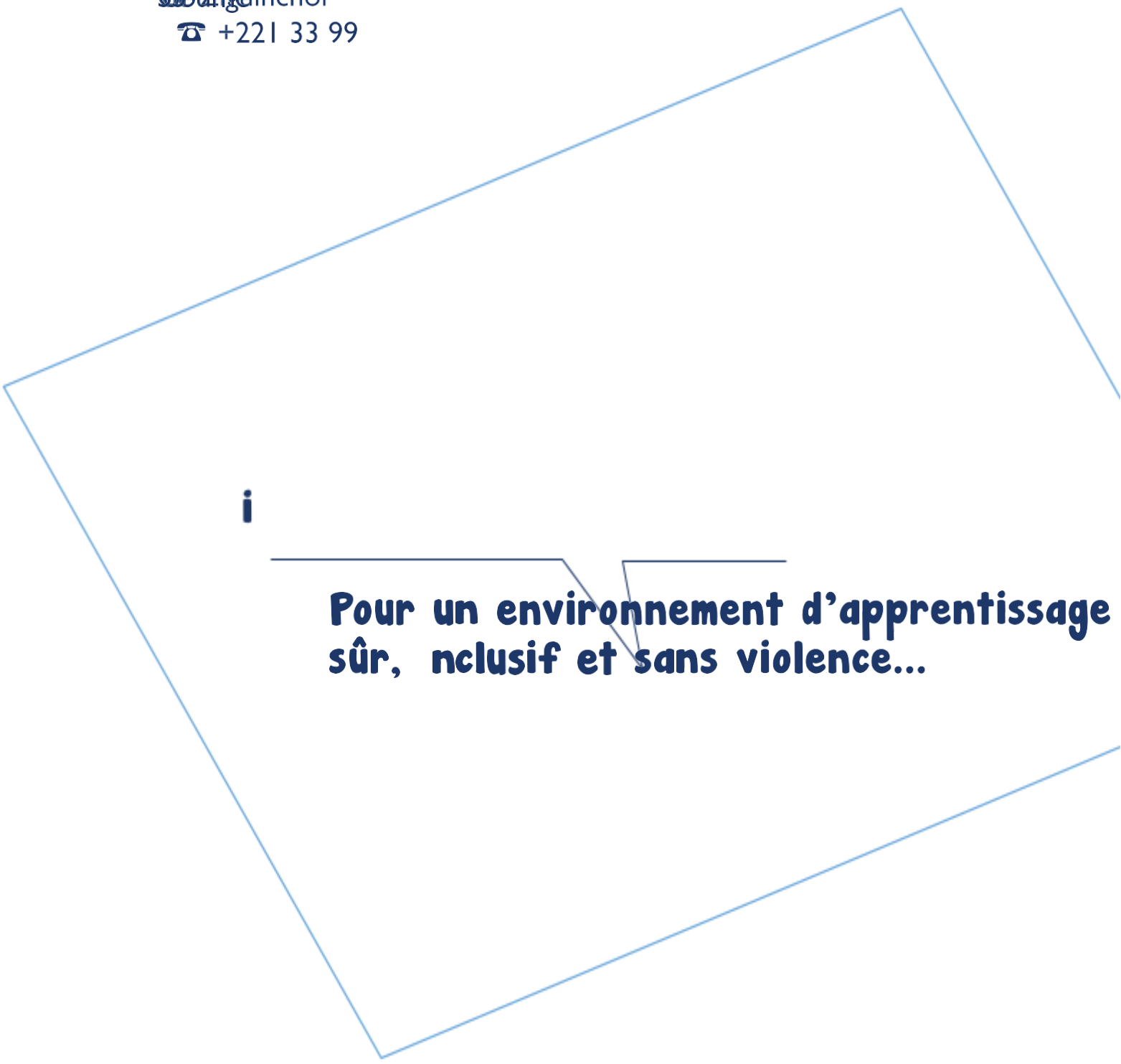
Qu'est-ce que l'apprentissage socio-émotionnel ? Une série de courtes vidéos informatives sur l'ASE :
https://smho-smso.ca/parents-et-familles/en-savoir-plus/quest-ce-que-lapprentissage-socio-emotionnel/

Listes d'émotions pour aider les élèves à identifier les émotions qu'ils ressentent. Cette liste pourrait être utile pour la mini leçon 3 « C'est quoi l'ASE ? »
https://i2.wp.com/ecole-et-bienetre.com/wp-content/uploads/2018/03/Liste-des- sentiments.jpeg?ssl=1
https://p1.storage.canalblog.com/17/60/667384/91650422_o.jpg

Diverses ressources disponibles du Réseau Inter-agences pour l'Education en Situations d'Urgence :
https://inee.org/fr/collections/psychosocial-support-and-social-and-emotional-learning

Ce guide du maître a été conçu et imprimé en collaboration avec le ministère de l'Education nationale du Sénégal grâce à l'appui généreux du peuple américain à travers l'Agence des Etats-Unis pour le Développement International (USAID) dans le cadre de la mise en œuvre du projet USAID/Passerelles.

55 Zigeuinchor
Sourge
☎ +221 33 99

i

Pour un environnement d'apprentissage sûr, nclusif et sans violence...