



Ministère de l'Éducation
Nationale



USAID
DU PEUPLE AMERICAIN

**BOITE A OUTILS DU FACILITATEUR
DES SEANCES D'ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE
APPRENTISSAGES SOCIO EMOTIONNELS**

MARS 2023

Contenu

BOITE A OUTILS	3
DES JEUX ET ACTIVITES POUR LA PROMOTION DU BIEN-ETRE	3
1. GUIDE DE MISE EN ŒUVRE DES ACTIVITES ASÉ.....	3
i. TYPES DE SENSIBILITE	3
ii. QUELQUES ASTUCES D’ANIMATION DES ACTIVITES DE L’ASÉ.....	3
1. Respiration abdominale (a faire chaque jour toutes les fois où les apprenants sont fatigués ou deconcentrés)	3
2. CONTRACTER/RELACHER	4
3. Être présent pour établir nos intentions.....	5
4. Compilation de chansons	5
5. Livre de cuisine avec illustrations.....	6
6. Écoute et suis	8
7. Le chien est allé dans la forêt.....	10
8. Qu’est-ce que je ressens aujourd'hui ?.....	10
8. Histoire à raconter	11
9. Inventons une chanson !	12
10. Sketch d'émotions	13
11. Le vent souffle... ..	13
12. Ecrire quelque chose de gentil	14
13. Ramasseurs	15
14. Confusion.....	16
15. Pouce dressé/Pouce baissé	17
16. Puzzle « Mon objectif »	19
17. Une étoile pour une étoile	20
18. Quitte ou double	22
19. Émotions dans la persévérance	23
20. Facile ou difficile.....	24

BOITE A OUTILS

DES JEUX ET ACTIVITES POUR LA PROMOTION DU BIEN-ETRE

1. GUIDE DE MISE EN ŒUVRE DES ACTIVITES ASE

L'ASE est important, car il aide les enfants à faire face à des expériences **traumatisantes**, à s'entendre avec les autres et à réussir leur vie. Cependant, certains thèmes d'ASE peuvent, de manière involontaire, déclencher des réponses émotionnelles. Dans ce cas, il est essentiel de communiquer efficacement et de manière appropriée avec l'enfant et de le référer aux services pertinents au besoin.

Les sentiments des enfants sont importants dans la mise en œuvre du contenu d'ASE. C'est pourquoi les formateurs et les facilitateurs doivent réfléchir aux types de sentiments qui doivent être pris en compte spécifiquement dans les séances de jeux. A cet effet le facilitateur d'ASE doit être sensible à l'identité, aux capacités et aux expériences des enfants dans un environnement d'apprentissage sûr (EAS).

I. TYPES DE SENSIBILITE

Les pratiques suggérées pour les facilitateurs pour chacun de ses aspects sont données ci-dessous :

Identité

- Soyez vigilants si des enfants d'une certaine origine sont marginalisés et empêchez les discriminations à l'intérieur de la classe en promouvant un environnement **équitable**.
- Ne tolérez aucune moquerie ou harcèlement à propos des différences des enfants.
- Ne favorisez aucun groupe par rapport à un autre.
- Utilisez votre discernement : ne mettez pas trop tôt en binômes des enfants issus de différents groupes **identitaires** dans les activités. Ce sera plus facile un peu plus tard lorsque les enfants auront appris à se connaître.
- Ajustez les activités pour répondre aux dynamiques d'inclusion et d'équité. Par exemple, assurez-vous qu'il n'y ait pas de contact physique **sauf s'il s'agit d'orienter des enfants handicapés**.
- Divisez la classe en garçons et filles ou adaptez toute discussion qui implique des parties du corps, etc.

Capacités

- Encouragez un environnement positif où tous les enfants ont le sentiment d'être dans un espace sûr.
- Arrêtez la discrimination immédiatement dès qu'elle se manifeste.
- Ajustez les activités afin que tous les enfants, quel que soit **leurs différences**, puissent participer.
- Il est important d'inclure tous les enfants, **quelles que soient leurs capacités**.
- **Laisser les enfants exprimer leurs émotions sans jugement ni de la part de l'animateur ni de la part des camarades.**

Expériences

- Découvrez vos enfants et leurs expériences, particulièrement **à travers des** événements majeurs.
- Ne mettez pas de pression supplémentaire sur les enfants pour qu'ils répondent aux questions.
- Si un enfant est bouleversé ou pris d'émotion pendant que les autres enfants sont occupés ou pendant une période calme, allez vers lui et demandez-lui s'il va bien. Si ce n'est pas grave, calmez-le et réconfortez-le.
- Si un enfant éprouve une détresse émotionnelle sévère, référer-le aux services appropriés.
- Soyez vigilants à la façon dont les enfants perçoivent les autres enfants qui expriment de la détresse. Ne leur permettez pas de juger ou de stigmatiser l'enfant en détresse.

II. QUELQUES ASTUCES D'ANIMATION DES ACTIVITES DE L'ASE

- Définissez clairement le périmètre de l'activité et indiquez explicitement aux enfants que, pour leur sécurité, il leur est interdit d'en sortir.
- Insistez sur le fait qu'il est important de jouer en respectant les règles et en faisant preuve d'honnêteté.
- Si l'activité est de nature compétitive, expliquez aux enfants ce qu'est l'esprit de « saine compétition ». 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 peu importe de perdre ou de gagner, l'important c'est **de participer et de renforcer** ses habiletés socio-émotionnelles.
- 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.

1. RESPIRATION ABDOMINALE (A FAIRE CHAQUE JOUR TOUTES LES FOIS OÙ LES APPRENANTS SONT FATIGUÉS **OU EN BAISSSE DE CONCENTRATION**)

Compétence : Concentration (sentiment de contrôle)

Objectifs:

- se calmer ;
- se concentrer ;
- être présent pour la séance

Durée : 2 minutes

Espace : dans un espace sans distractions et calme.

Astuce : Menez l'activité avec les enfants.

Démarche de l'activité

1. Invitez les enfants à s'asseoir.
2. Demandez aux enfants de poser les deux pieds par terre et les mains sur les genoux. Puis, demandez-leur de fermer les yeux.
3. Demandez-leur de respirer 3 fois en :
 - a. inspirant profondément par le nez en gonflant bien le ventre et,
 - b. expirant lentement par la bouche en rentrant profondément le ventre.
4. Demandez aux enfants de garder les yeux fermés en pensant à l'air qui entre par les narines et à l'air qui sort par la bouche.
5. Après six respirations, demandez-leur d'ouvrir les yeux.
6. Expliquez le message de cette activité : « **Lorsque vous êtes fatigués ou vous avez envie de dormir ou vous êtes en baisse de concentration, vous pouvez faire 3 fois la respiration abdominale pour vous réveiller ou vous donner un peu plus d'énergie** »

2. CONTRACTER/RELACHER

Compétence : Concentration

Objectifs :

- Énergiser le corps
- Fortifier le cerveau (concentration)

Durée : 2 à 5 min

Déroulement de l'activité

- | | |
|-----------------------|---|
| La posture | - Allongez votre dos de plus en plus haut, en tendant votre tête vers le ciel.
- Inspirez profondément. Expirez lentement et laissez-vous relaxer. |
| La respiration | - On inspire profondément par le nez en contractant la partie du corps intéressée.
- On expire par la bouche en relâchant la partie choisie. |

Script de l'activité

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 relâchez-les en sentant la chaleur chauffer votre siège
4. Le ventre. Contractez les muscles du ventre, et relâchez-les en sentant la chaleur se propager dans le ventre.
5. Le dos. Contractez les muscles du dos, et relâchez-les en sentant la chaleur s'y propager.
6. La poitrine. Contractez votre poitrine, puis relâchez-la en libérant la chaleur.
7. Les épaules. Haussez vos épaules jusqu'à vos oreilles, puis 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 relaxez-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.

Message : Chaque fois que vous vous sentirez en perte d'énergie, ou en **somnolence**, vous pouvez utiliser le Contracter/Relâcher pour vous redonner de l'énergie ou vous réveiller. Mais au-delà, cette activité fortifie le corps et le cerveau en apprenant à ce dernier à faire le focus sur des parties du corps sur lesquelles **nous n'avons pas** l'habitude de fixer notre pensée.

3. ÊTRE PRÉSENT POUR ÉTABLIR NOS INTENTIONS

Compétence : Concentration (sentiment de contrôle)

Objectifs :

- se concentrer
- être présent pour la séance,
- établir ses objectifs personnels pour la séance.

Durée : 3 minutes

Espace : dans un espace calme et sans **distractions**.

Astuce : Menez l'activité avec les enfants.

Démarches de l'activité

1. Invitez les enfants à s'asseoir.
2. Demandez aux enfants de poser les deux pieds par terre et les mains sur les genoux. Puis, demandez-leur de fermer les yeux.
3. Leur demander de respirer profondément et lentement à travers les narines 5 fois.
4. Demandez aux enfants de garder les yeux fermés et de répondre à la question silencieusement : quel est l'objectif que je me fixe pour cette séance ?
5. Demandez aux enfants après de se répéter leur objectif silencieusement en se disant : Mon objectif pour cette séance est :
6. Demandez aux enfants de respirer encore 5 fois profondément et lentement en se concentrant sur leur respiration.
7. Puis demandez-leur d'ouvrir les yeux.
8. Expliquez le message de cette activité : « **Lors de cette activité, vous avez établi votre propre objectif tout en étant calme. Cet objectif est le vôtre à vous seul. Si vous vous sentez entraîné de vous déconcentrer, respirez profondément 3 fois et rappelez-vous votre objectif.** »

4. COMPILATION DE CHANSONS

Compétence : Fortification **mentale** (stimulation intellectuelle) et vocabulaire

Objectif : Écouter attentivement la chanson pour trouver un mot qui **permet** de se mettre à chanter une nouvelle chanson.

Durée : 10 minutes (flexible)

Espace : De la place pour que 5 équipes puissent s'asseoir confortablement.

Astuce : Permettez aux enfants de chanter en français ou en langue maternelle.

Démarches de l'activité

1. Mettez-vous à chanter une chanson. L'**équipe** A dispose de 30 secondes pour vous écouter attentivement et trouver un mot qui lui **permet** de se mettre à chanter sa propre chanson. Le mot de la première chanson doit se trouver dans le premier vers de la chanson suivante.
2. Le jeu continue avec l'**équipe** B qui choisit un mot dans la chanson de l'Équipe A pour se mettre à chanter sa propre chanson dans un délai de 30 secondes, et ainsi de suite.
3. Toutes les équipes doivent travailler ensemble pour trouver la plus longue compilation de chansons possibles.
4. Si une équipe n'arrive pas à commencer une autre chanson dans un délai de 30 secondes, la compilation de chansons s'arrête et on recommence à partir de la dernière équipe qui a **chanté**.
5. Les enfants peuvent continuer tant qu'ils prennent plaisir à jouer.
6. Expliquez le message de cette activité : « **Lors de cette activité, vous avez dû écouter très attentivement les mots pour pouvoir continuer la compilation de chansons. Vous avez pratiqué vos habiletés d'écoute et exercé votre mémoire pour pouvoir vous rappeler des chansons.** »

5. LIVRE DE CUISINE AVEC ILLUSTRATIONS

Compétence : Fortification **mentale** (stimulation intellectuelle) et production écrite

Objectifs : Travailler ensemble pour dessiner les diverses étapes d'une recette afin de cuisiner un plat.

Durée : 25 minutes (flexible)

Espace : De la place pour que 5 équipes puissent travailler sans se déranger les unes les autres

Matériels requis : Feuilles A4 (10 par équipe), crayons noirs, crayons de couleur, agrafeuse/bouts de ficelle, flip-chart

Préparation : Répartir le matériel entre les équipes : 10 feuilles A4, crayons **de** noirs, crayons de couleur ; sur un flip-chart, écrire le format de la recette que les enfants doivent suivre (exemple de format à la page 39).

Organisation : Divisez le groupe en 4 équipes et distribuez du matériel à chacune d'entre elles.

Démarches de l'activité

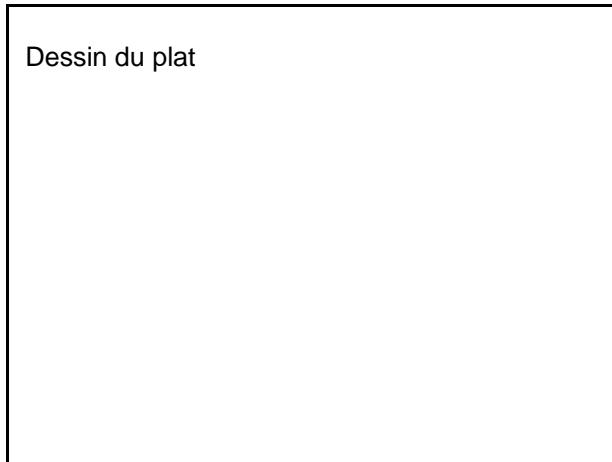
1. Dites aux équipes qu'aujourd'hui, elles vont fabriquer un livre de cuisine.
2. Donnez 3 minutes aux équipes pour convenir entre elles du plat dont elles veulent dessiner la recette.
3. Expliquez le format de la recette à suivre en vous aidant du format indiqué sur le flip-chart.
4. Donnez 15 minutes aux équipes pour dessiner les étapes de la préparation du plat qu'ils ont choisi. Elles doivent s'assurer que chaque étape de la recette est représentée clairement en suivant le format indiqué. Expliquez que si quelqu'un ne sait pas comment préparer un plat, il devrait pouvoir se reporter à la recette du livre de cuisine pour savoir comment s'y prendre.
5. Chaque équipe présente à tour de rôle pour 1 min sa recette devant le reste du groupe.
6. Agrafez ou attachez toutes les recettes ensemble pour faire un livre de cuisine unique.
7. Expliquez le message de cette activité : « **Lors de cette activité, vous avez dû travailler en équipe pour vous rappeler comment faire pour préparer un plat et en expliquer les étapes dans le bon ordre. Vous avez pratiqué des habiletés mentales qui vous aident à bien planifier, à organiser vos idées et à les **expliquer aux autres.**** »

Exemple

Nom du plat :

.....

Dessin du plat



Ce dont on a besoin :

1.

2.

3.

4.

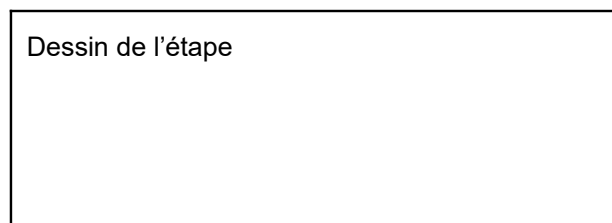
5.

Recette pour faire le plat :

Étape 1

.....

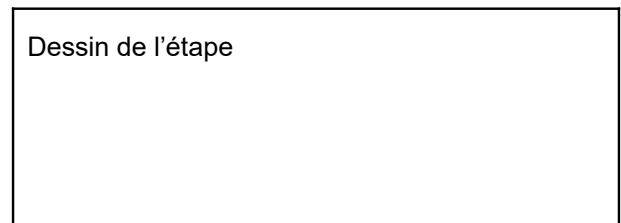
Dessin de l'étape



Étape 3

.....

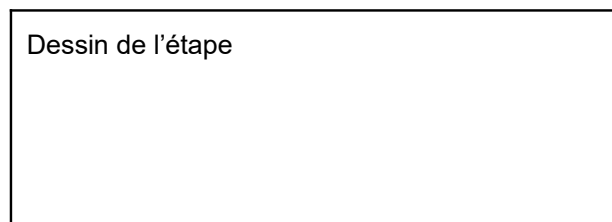
Dessin de l'étape



Étape 2

.....

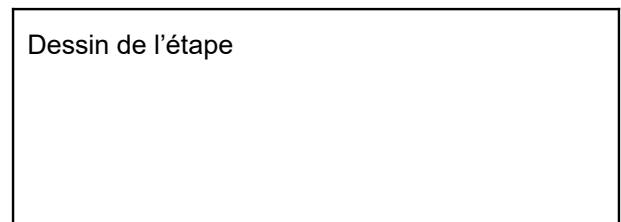
Dessin de l'étape



Étape 4

.....

Dessin de l'étape



6. ÉCOUTE ET SUIS

Compétence : Fortification **mentale** (stimulation intellectuelle), vocabulaire

Objectif : suivre correctement les consignes.

Durée : 15 minutes (flexible)

Espace : De la place pour que les enfants forment un grand cercle

Matériel : Des feuilles A4 (une par enfant), des crayons (un par enfant), une liste de consignes, une feuille de réponses contenant toutes les consignes suivies sur le flip-chart.

Préparation : **Préparez** la liste de consignes en gardant l'esprit à l'âge des enfants du groupe. **Préparez** la feuille de réponses sur le flip-chart (voir ci-dessous pour un exemple de consignes et de feuilles de réponse).

Organisation : Demandez aux enfants de s'asseoir en cercle autour du facilitateur.

Adaptation : Si les enfants ont des difficultés à pouvoir faire la comparaison tout seuls, relisez chaque consigne donnée, montrez du doigt la partie correspondante sur la feuille de réponses et demandez aux enfants de vérifier s'ils ont bien suivi la consigne ou non.

Démarches de l'activité

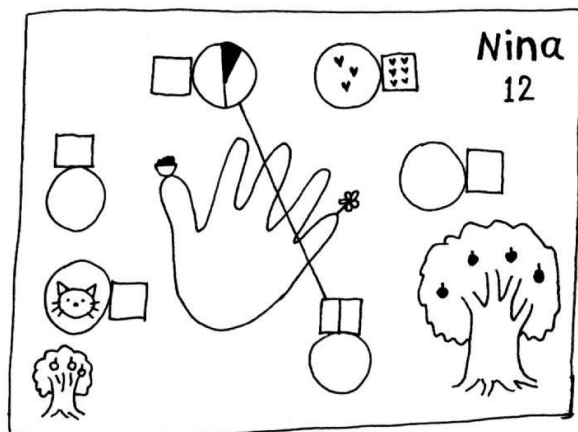
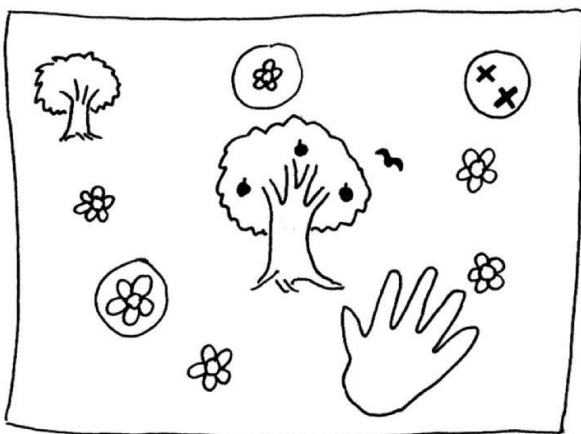
1. Donnez à chaque enfant une feuille et un crayon.
2. Dites aux enfants qu'on va leur donner des consignes. Ils doivent les écouter attentivement et les suivre à la lettre sur la feuille de papier qu'on vient de leur remettre. Dites-leur que les consignes vont leur être données à un rythme de plus en plus rapide et qu'elles vont devenir de plus en plus complexes. Il va donc falloir qu'ils prêtent toute leur attention à bien écouter les consignes données et à les suivre.
3. Lisez à voix haute les consignes énumérées dans la liste préparée à l'avance et demandez aux enfants de les suivre.
4. Une fois que toutes les consignes ont été données, dévoilez la feuille de réponses sur le flip-chart et demandez aux enfants de comparer les réponses sur le flip-chart par rapport à celles qu'ils ont exécutées sur leur feuille.
5. Si les enfants remarquent qu'ils ont manqué une consigne ou qu'ils l'ont mal comprise, le moment est venu pour eux de la corriger.
6. Dites à tous les enfants de s'applaudir à la fin.
7. Expliquez le message de cette activité : « **Lors de cette activité, vous vous êtes entraînés à écouter attentivement les consignes et à les suivre. Il s'agit là d'habiletés très utiles qui vous aideront dans toutes les tâches que vous serez amenés à faire.** »

Exemple de consignes (simples) :

1. Dessine un cercle sur la feuille.
2. Mets 2 croix dans le cercle.
3. Dessine un petit arbre dans un coin de la page et un grand arbre au milieu de la page.
4. Dans l'arbre du milieu de la page, dessine des fruits et un oiseau.
5. Dessine des fleurs n'importe où sur la page.
6. Dessine un cercle autour de 2 fleurs, n'importe lesquelles.
7. Trace le contour de ta main sur la feuille.

Exemple de consignes (difficiles) :

1. Écris ton nom dans le coin supérieur droit de la page.
2. Additionne « $9 + 3$ » et écris la bonne réponse juste en dessous de ton nom.
3. Dessine 6 cercles sur la page, 2 à gauche, 2 en haut et 2 n'importe où.
4. Dans un cercle à gauche, dessine ton animal préféré.
5. Divise en deux n'importe quel cercle et colories-en la moitié.
6. Trace le contour de la paume de ta main sur la feuille.
7. Sur le plus petit doigt, dessine une fleur.
8. Sur le pouce, dessine l'image de la dernière chose que tu as mangée.
9. Dessine un petit arbre dans le coin inférieur gauche de la page et un arbre plus grand dans le coin inférieur droit.
10. Dessine 2 genres de fruits différents dans chaque arbre.
11. Dessine 6 carrés, un carré doit toucher un cercle.
12. Choisis un carré et divise-le en deux.
13. Trace une ligne entre le cercle que tu as divisé en deux et le carré que tu as divisé en deux par une ligne.
14. Choisis un cercle et un carré qui sont l'un à côté de l'autre et qui sont vides. Dans le cercle, dessine 3 étoiles et dans le carré à côté, dessines-en le double.



7. LE CHIEN EST ALLÉ DANS LA FORÊT...

Compétence : Régulation des Émotions (sentiment de confiance en soi), production orale et écrite

Objectif : Deviner l'émotion mimée par votre partenaire.

Durée : 15 minutes

Espace : Assez de place pour que les enfants puissent bouger librement

Matériel : Sifflet, minuterie

Préparation : Si l'idée de la forêt fait peur aux enfants, remplacer le mot « forêt » par « champ » ou « marché ».

Conseil de sensibilité : Cette activité précise que, quelle que soit l'émotion par laquelle les enfants commencent le jeu, ils doivent terminer sur une note joyeuse. Le but recherché est d'éviter tout risque de manifestation d'émotions fortes, négatives ou traumatisantes pendant l'histoire. Circulez parmi le groupe et demandez à un enfant de changer d'histoire si ses propos déclenchent des émotions fortes et négatives, que ce soit chez lui ou chez son camarade. Reportez-vous également au guide de mise en œuvre sur les types de sensibilité et soyez très attentif au moindre signe de détresse ou de maltraitance émotionnelles graves qui se manifeste dans les dessins des enfants. Si vous repérez des signes de ce genre, orientez l'enfant en suivant les modalités appropriées.

Organisation : Demandez aux enfants de se mettre par deux.

Démarches de l'activité

1. Demandez à chaque équipe de deux de penser à une émotion.

ASTUCE > Vous pouvez suggérer des émotions afin d'éviter que les enfants se contentent d'émotions basiques, du type « content » ou « triste ».

2. Donnez aux enfants 2 minutes pour inventer une histoire de six phrases avec leur camarade. Ils doivent commencer l'histoire par l'émotion à laquelle ils ont songé, qui peut être soit positive, soit négative. Quoi qu'il en soit, l'histoire doit se terminer sur une note heureuse.
3. L'Enfant 1 de la paire commence par dire : « Le chien est allé dans la forêt en se sentant... » et complète cette phrase en citant l'émotion à laquelle il ou elle a pensé précédemment. L'Enfant 2 continue l'histoire en y ajoutant une phrase.
4. Ils continuent de la sorte à tour de rôle à inventer l'histoire, jusqu'à ce qu'ils aient 6 phrases et que l'histoire se termine sur une fin joyeuse.
5. Au bout d'un tour, tous les enfants doivent changer de camarade et reprendre ce jeu.
6. Expliquez le message de cette activité : « **Lors de cette activité, vous avez approfondi l'émotion de votre choix en racontant une histoire, et vous vous êtes aussi entraînés à transformer n'importe quel récit en une histoire qui se termine bien !** »

8. QU'EST-CE QUE JE RESSENS AUJOURD'HUI ?

Compétence : Régulation des **émotions** (sentiment de confiance en soi), production orale et écrite

Objectif : Exprimer ses émotions du jour par le dessin.

Durée : 10 minutes

Espace : De la place pour que les enfants puissent s'asseoir et dessiner confortablement

Matériel : Feuilles A4 (une par enfant), crayons de noirs, crayons de couleur

Préparation : Aucune préparation requise

Conseil de sensibilité : Reportez-vous au guide de mise en œuvre sur les types de sensibilité et soyez très attentif au moindre signe de détresse ou de maltraitance émotionnelles graves qui se manifeste dans les dessins des enfants. Si vous repérez des signes de ce genre, orientez l'enfant en suivant les modalités appropriées.

Organisation : Demandez aux enfants de s'asseoir en petits cercles pour pouvoir se partager les crayons de couleur.

Démarches de l'activité

1. Donnez à chaque enfant une feuille de papier et **dit-lui** d'écrire comment il se **sent** aujourd'hui. Puis, **dit-lui** qu'il **va** accompagner **son** texte d'un dessin.
2. Dites aux enfants que cette activité est destinée à être un moment de détente pour eux.
3. Expliquez le message de cette activité : « **Le but de cette activité, c'était de vous inciter à réfléchir aux émotions que vous éprouvez en ce moment, à les reconnaître et à les exprimer par l'écrit et le dessin.** »

9. HISTOIRE À RACONTER

Compétence : Régulation des émotions (sentiment de confiance en soi), production orale et écrite

Objectif : **Inventer** une histoire ensemble à l'aide de cartes d'émotion.

Durée : 20 minutes

Espace : Assez de place pour que les enfants s'assoient dans un grand cercle

Matériel : 6 grandes cartes comportant des dessins représentant des émotions, flip-chart

Préparation : Préparer 6 grandes cartes (format A4) représentant différentes émotions (suggestions : content, effrayé, fâché, triste, surpris, fort, craintif, timide, inquiet, fatigué, amour), placer le flip-chart à un endroit où tout le monde peut le voir.

Conseil de sensibilité : Reportez-vous au guide de mise en œuvre sur les types de sensibilité et soyez très attentif au moindre signe de détresse ou de maltraitance émotionnelles graves qui se manifeste dans les histoires des enfants. Si vous repérez des signes de ce genre, orientez l'enfant en suivant les modalités appropriées.

Organisation : Demandez aux enfants de s'asseoir dans un grand cercle.

Démarches de l'activité

1. Ne montrez pas les cartes que vous avez.
2. Dites aux enfants qu'ils vont inventer une histoire ensemble. Rappelez-leur de se montrer attentifs les uns aux autres et de ne rien raconter dans l'histoire qui serait susceptible de faire de la peine à quelqu'un.
3. Posez les questions suivantes au groupe et dessinez les suggestions émises sur le flip-chart :
 - Où l'histoire va-t-elle se dérouler ?
 - Qui sont les principaux personnages de l'histoire ?
 - Que comptez-vous ajouter d'autre à votre histoire ?

ASTUCE > Laissez les enfants dire 10 à 12 choses au hasard qu'ils veulent voir figurer dans l'histoire (par ex. des chiens, la lune, une salle de bains, etc.).
4. Demandez à un enfant de se proposer pour commencer.
5. Tirez une carte au hasard et brandissez-la pour que tout le monde puisse la voir.
6. L'enfant **lit** l'émotion représentée sur la carte et commence l'histoire en s'aidant des informations figurant sur le flip-chart. L'histoire peut prendre n'importe quelle tournure, à condition qu'elle cadre avec l'émotion qui figure sur la carte.
7. Au bout d'une ou deux lignes d'histoire, brandissez une autre carte d'émotion.
8. L'enfant assis à côté du premier prend le relais et continue l'histoire en utilisant la nouvelle carte d'émotion et les éléments de l'histoire affichés sur le flip-chart. L'histoire continue jusqu'à ce que chacun ait eu son tour et que tous les éléments de l'histoire aient été utilisés.

ASTUCE > Mélangez les cartes d'émotions à plusieurs reprises tout au long de l'activité.
9. Expliquez le message de cette activité : « **Cette activité nous a appris à en savoir plus sur les différentes émotions et la manière dont les gens peuvent les exprimer.** »

10. INVENTONS UNE CHANSON !

Compétence : Régulation des émotions (sentiment de confiance en soi et des relations positives), production orale et écrite

Objectifs

- Reprendre un air connu
- Inventer une nouvelle chanson en groupe.

Durée : 30 minutes au début (flexible)

Espace : De la place pour que les enfants puissent travailler en groupes

Matériel : Aucun matériel et aucune préparation nécessaires

Organisation : Demandez aux enfants de s'asseoir en petits groupes de 5 à 6 enfants.

Démarches de l'activité

1. Les enfants travaillent en groupe pour écrire 2 vers d'une chanson. Ils doivent choisir un sentiment qui sera le thème de leur chanson et un air familier (l'air d'une chanson qu'ils connaissent déjà) sur lequel ils vont chanter la chanson.
2. Donnez 5 minutes à chaque groupe pour décider du sentiment qu'ils vont utiliser comme thème de leur chanson et un air familier.
ASTUCE > Si les enfants n'arrivent pas à choisir, vous pouvez leur donner un sentiment à utiliser.
3. Donnez 15 minutes à chaque groupe pour créer leur chanson et l'adapter à l'air qu'ils ont choisi.
ASTUCE > Ils peuvent changer d'air s'ils n'arrivent pas à adapter les paroles.
4. Demandez aux membres de chaque groupe de se relayer pour chanter sa chanson devant le reste de la classe.
5. Expliquez le message de cette activité : « **Grâce à cette activité, nous avons pu en apprendre plus sur l'émotion de notre choix à l'aide d'une chanson. Elle nous a aussi permis de comprendre les différents sentiments qui peuvent être exprimés à travers des airs de musique différents.** »

11. SKETCH D'ÉMOTIONS

Compétence : Régulation des émotions (sentiment de confiance en soi et des relations positives), production orale et écrite

Objectif : Travailler en équipes pour créer un sketch de 3 à 5 minutes en utilisant des émotions données.

Durée : 25 minutes (flexible)

Espace : De la place pour que les enfants travaillent en groupes

Matériel : Aucun matériel et aucune préparation nécessaires

Conseil de sensibilité : *Faites attention à ne pas choisir de lieux susceptibles de déclencher des réponses angoissantes chez les enfants.*

Organisation : Répartissez les enfants en équipes de 5-6 enfants chacune.

Démarches de l'activité

1. Donnez à chaque équipe un lieu et 3 émotions (par exemple, lieu : au sommet d'une colline, émotions : fatigué, perdu, excité).
2. Chaque équipe va avoir 15 minutes pour inventer un sketch de 3 à 5 minutes.
3. Rappelez aux enfants de ne pas inclure d'éléments susceptibles de faire de la peine aux autres enfants du sketch.
4. Ils doivent utiliser toutes les émotions qu'on leur a données à un moment ou à un autre du sketch. Ils peuvent écrire un script pour les aider à se rappeler du déroulement du sketch.
5. Chaque membre de l'équipe doit avoir un rôle à jouer dans la pièce.
6. Au bout de 15 minutes, demandez à chaque équipe de se mettre devant la classe pour présenter son sketch.
7. À la fin de chaque sketch, le reste de la classe doit deviner toutes les émotions représentées.
8. Expliquez le message de cette activité : « **En imaginant un sketch, vous avez pu apprendre les causes qui provoquent différentes émotions et la manière de les manifester. En regardant les sketches des autres, vous avez pu voir que parfois, les autres expriment leurs émotions de la même façon que vous, et parfois ils les expriment très différemment.** »

12. LE VENT SOUFFLE...

Compétence : Habiletés sociales positives, production orale

Objectif : Nouer un lien d'amitié dans le groupe.

Durée : 15 minutes

Espace : De la place pour que tout le monde se mette debout pour former un grand cercle

Préparation : Préparer une liste d'attributs pour l'activité.

Organisation : Demandez aux enfants de former un grand cercle. Mettez-vous au milieu du cercle.

Démarches de l'activité

1. Demandez à un enfant du cercle de venir vous rejoindre au milieu.
2. Demandez à tous les autres enfants de se resserrer et de combler le vide laissé par l'enfant qui vient de se mettre au milieu du cercle.
3. Commencez le jeu en disant : « Le vent souffle pour tous ceux qui... » et ajoutez quelque chose de vrai au sujet de l'enfant qui se trouve au milieu, comme « ... portent des claquettes ! » ou « ...ont les cheveux tressés ! »
4. Tous ceux qui partagent cet attribut ou cette qualité doivent se mettre au milieu du cercle en marchant (sans courir) avant de retourner dans le cercle à une nouvelle place. L'enfant au milieu doit aussi se déplacer rapidement pour prendre une place de libre avant qu'elle ne se remplisse.
5. L'enfant qui reste en dernier est celui qui se joint à vous au milieu.
6. Le jeu continue de la même manière, et les enfants s'avancent dès lors qu'ils ont l'attribut que vous avez indiqué.
7. Quand vous lancez l'ordre « Mélangez-vous ! », tout le monde doit changer de place en marchant (sans courir).
8. Expliquez le message de cette activité : « **Lors de cette activité ludique, nous avons appris de nouvelles choses les uns sur les autres. Aussi, le fait de jouer à des jeux ensemble est un excellent moyen de se faire des amis !** »

13. ECRIRE QUELQUE CHOSE DE GENTIL

Compétence : Habiletés sociales positives, production orale et production écrite

Objectif : Ecrire quelque chose de gentil à propos de quelqu'un.

Durée : 15 minutes (flexible)

Espace : De la place pour que les enfants se tiennent debout dans un grand cercle

Matériel : Des petits bouts de papiers avec les noms de chaque enfant écrit dessus, un sac, des bouts de papier blancs (un par enfant), des crayons (un par enfant)

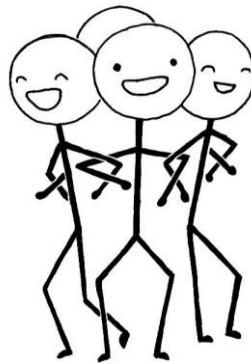
Préparation : Aucune préparation nécessaire

Organisation : Demandez aux enfants de se mettre debout en formant un grand cercle.

Démarches de l'activité

1. Mettre les bouts de papiers avec les noms d'enfant dans un sac.
2. Faire le tour du cercle et demandez aux enfants de choisir chacun un bout de papier avec le nom d'un ami dessus et de le garder pour lui. S'il puise leur nom, dites-leur de le remplacer dans le sac et puis piocher de nouveau.
3. Expliquez que chacun va écrire quelque chose de gentil sur la personne qu'il a piochée. Par exemple : « Tu fais beaucoup pour aider les autres ! »
4. Après 5 minutes, dites à chacun tour à tour d'aller donner le bout de papier à la personne.
5. Demandez si quelques-uns veulent partager ce que leur camarade a écrit sur eux.
6. Puis, posez les questions :
 - Comment vous êtes-vous senti en écrivant le compliment sur votre camarade ?
 - Comment vous êtes-vous senti en lisant le compliment de votre camarade ?
7. Expliquez le message de cette activité : « **Lors de cette activité, vous avez fait, écrit et partagé quelque chose de gentil à propos de vos amis.** »

14. RAMASSEURS



Compétence : Résolution de conflits (sentiment de contrôle, sentiment d'appartenance, des relations positives)

Objectif : Travailler ensemble pour ramasser des pierres/balles par terre sans se détacher de l'équipe.

Durée : 15 minutes (flexible)

Espace : Une grande pièce dégagée

Matériel : Des petites pierres ou des balles (le nombre de pierres/balles étant le triple du nombre d'équipes)

Préparation : Éparpiller les pierres ou les balles dans les coins de la pièce.

Organisation : Divisez les enfants en équipes de 4 enfants chacune. S'il y a un nombre impair d'enfants, faites des équipes de 3 ou 5.

Adaptation : S'il n'est pas convenable que des garçons et des filles soient dans la même équipe, formez des équipes séparées de garçons et de filles.

Démarches de l'activité

1. Toutes les équipes se placent au milieu et se tiennent par les bras, tournés vers l'extérieur (comme sur l'illustration ci-dessus).
2. Quand vous dites : « Partez ! », les équipes doivent marcher ensemble vers l'un des coins de la pièce et ramasser autant de pierres/balles que possible.
3. Faites la remarque suivante aux enfants pour le jeu : s'ils travaillent individuellement, ils auront beaucoup de mal à jouer. Rappelez-leur que s'ils commencent à se tirailler dans tous les sens, ils doivent ARRÊTER-RÉFLÉCHIR-AGIR.
4. Les enfants doivent faire attention à ne pas faire mal aux autres en tirant trop fort sur les bras ou en se cognant avec les autres équipes.
5. Quand vous dites « Changez de coin ! », toutes les équipes quittent le coin où elles se trouvent pour se diriger vers un autre.

ASTUCE > Vous pouvez utiliser la consigne « Changez de coin ! » pour rendre le jeu plus difficile, si une équipe monopolise un coin ou si trop d'équipes se retrouvent dans un même coin.

6. Au bout de 10 minutes de jeu, criez « Stop ! » et toutes les équipes doivent vous apporter leurs pierres/boules pour que vous comptiez combien elles en ont ramassé.
7. L'équipe qui en a le plus a gagné.
8. Expliquez le message de cette activité : « **Lors de cette activité, vous avez dû résoudre des conflits au sein du groupe, avec des enfants qui tiraient dans des directions différentes. Pour que votre équipe ramasse le plus de balles/pierres que possible, il vous a fallu arrêter de tirer, réfléchir à la meilleure façon de ramasser les pierres et mettre votre plan en pratique.** »

15. CONFUSION

Compétence : Résolution de conflits (sentiment de contrôle, sentiment d'appartenance, des relations positives)

Objectif : identifier la genèse des conflits lors d'une situation confuse créée dans le groupe

Durée : 15 minutes

Espace : Une grande pièce dégagée

Matériel : De petites pierres ou des balles (autant de pierres/balles que d'enfants)

Préparation : Éparpiller les pierres ou les balles au milieu de la pièce

Organisation : Répartissez les enfants entre 4 équipes.

Démarches de l'activité

1. Donnez les consignes suivantes aux 4 équipes à tour de rôle. Dites bien aux enfants qu'ils ne doivent dire à personne les consignes qui viennent de leur être données.

ASTUCE > Veillez à donner chaque consigne à un nombre égal d'enfants.

Trois types de consignes :
1. Pour remporter la partie, disposez toutes les pierres/balles dans un cercle au milieu de la pièce en 3 minutes.
2. Pour remporter la partie, disposez toutes les pierres/balles à côté de la porte (ou d'un autre endroit de la pièce) en 3 minutes.
3. Pour remporter la partie, disposez toutes les pierres/balles à côté de la fenêtre (ou d'un autre endroit de la pièce) en 3 minutes.

2. Donnez aux enfants 3 minutes pour exécuter la consigne qui leur a été donnée.
3. Mettez-vous dans le coin et observez ce qui se passe.
4. Arrêtez le jeu au bout de 3 minutes ou plus vite si vous trouvez qu'ils se disputent trop fort.
5. Après l'activité, réunissez-les tous pour avoir une petite discussion :
 - demandez aux observateurs de vous dire ce que les enfants faisaient d'après eux. (*Exemples de réponses : des enfants ont déplacé les pierres/balles à différents endroits de la pièce, les enfants se disputaient entre eux*).
 - demandez aux équipes ce qui les a mis en colère ou ce qui a causé des conflits entre les différentes équipes. Demandez à plusieurs enfants de présenter leur témoignage au reste de la classe. (*Exemple de réponse : j'essayais de faire un cercle avec les pierres et quelqu'un n'arrêtait pas de les prendre et de s'en aller avec*).
 - expliquez le jeu aux enfants, en leur disant que chaque équipe avait reçu des consignes différentes.
 - demandez maintenant aux enfants s'ils auraient réagi différemment s'ils avaient su que chaque équipe avait reçu des consignes différentes. Demandez à plusieurs enfants de présenter leur témoignage au reste de la classe. (*Exemple de réponse : j'aurais compris la raison pour laquelle nous étions tous en train de faire des choses différentes*).
 - concluez la discussion en expliquant le message de l'activité : « **Il arrive souvent que des conflits surviennent quand on ne sait pas ce que l'autre personne pense et il est possible que nous soyons tous en train de travailler à des fins différentes. Il est donc important de regarder et d'écouter pour comprendre un problème, plutôt que de se fâcher et de créer des conflits au sein du groupe.** »

16. POUCE DRESSÉ/POUCE BAISSÉ

Compétence : Résolution de conflit (sentiment de contrôle, sentiment d'appartenance, des relations positives)

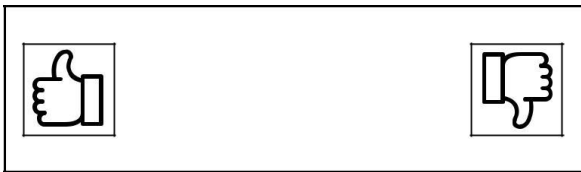
Objectif : Identifier les similitudes et les différences entre les enfants.

Durée : 15 minutes (flexible)

Espace : De la place pour que les enfants se mettent dans une longue file

Matériel : 2 panneaux : un avec le pouce dressé (je suis d'accord) et l'autre avec le pouce baissé (je ne suis d'accord) (voir l'exemple ci-dessous), du ruban adhésif

Préparation : Préparer les panneaux, soit en les découpant à partir de l'exemple ci-dessous, soit en les dessinant. Accrocher un panneau à chaque extrémité de la salle (illustration ci-dessous). Préparer les déclarations pour l'activité (exemples fournis ci-dessous).



Conseil de sensibilité : Évitez d'ajouter des déclarations qui renforcent un comportement négatif (par exemple, certains enfants peuvent être en désaccord avec la déclaration « Je crois que l'éducation est quelque chose d'important pour mon avenir », alors que vous ne disposez pas du temps nécessaire pour en parler en classe, ce qui risque de renforcer ce type d'idées chez d'autres enfants). Évitez aussi les déclarations qui peuvent être traumatisantes pour certains enfants (par exemple, si vous dites « j'ai 2 frères et sœurs » alors qu'un enfant vient de perdre un frère ou une sœur, il peut trouver cela traumatisant de devoir en parler avec le reste de la classe)

Organisation : Demandez aux enfants de se regrouper au milieu de la pièce.

Démarches de l'activité

1. Lisez les déclarations à voix haute et demandez aux enfants de s'approcher plus ou moins du panneau avec le pouce dressé ou de celui avec le pouce baissé selon qu'ils sont d'accord ou pas avec la déclaration qui vient d'être dite. Par exemple, si la déclaration est « J'aime me coucher tôt », les enfants peuvent se tenir n'importe où entre les deux panneaux. Si quelqu'un aime se coucher tôt presque tous les jours, mais pas tous, il peut se tenir à proximité du panneau avec le pouce dressé, mais pas complètement devant.
2. Après chaque déclaration, faites une pause et demandez aux enfants d'observer dans quelle mesure leur position est semblable ou différente de celle des autres.

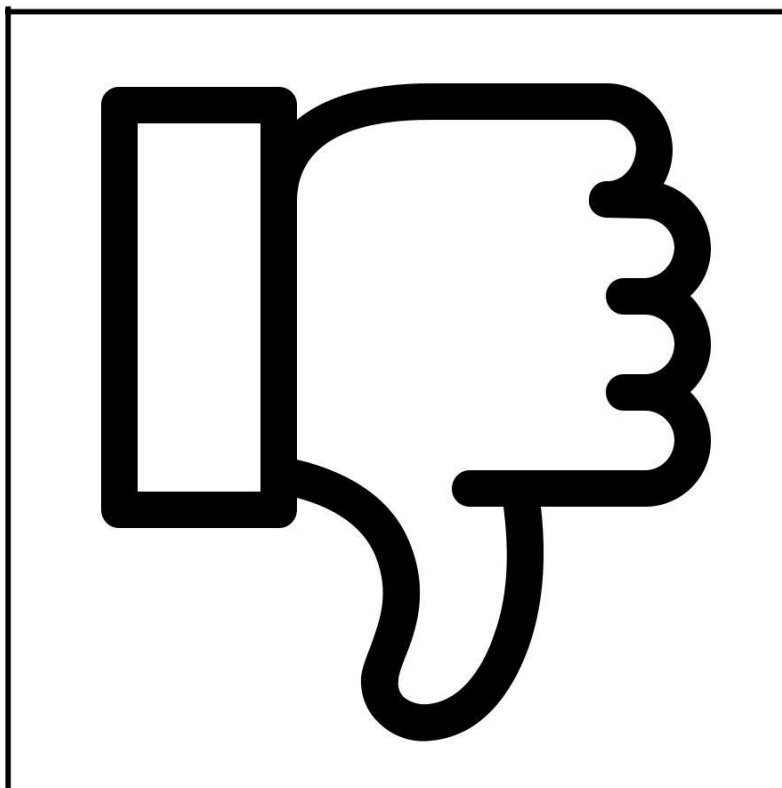
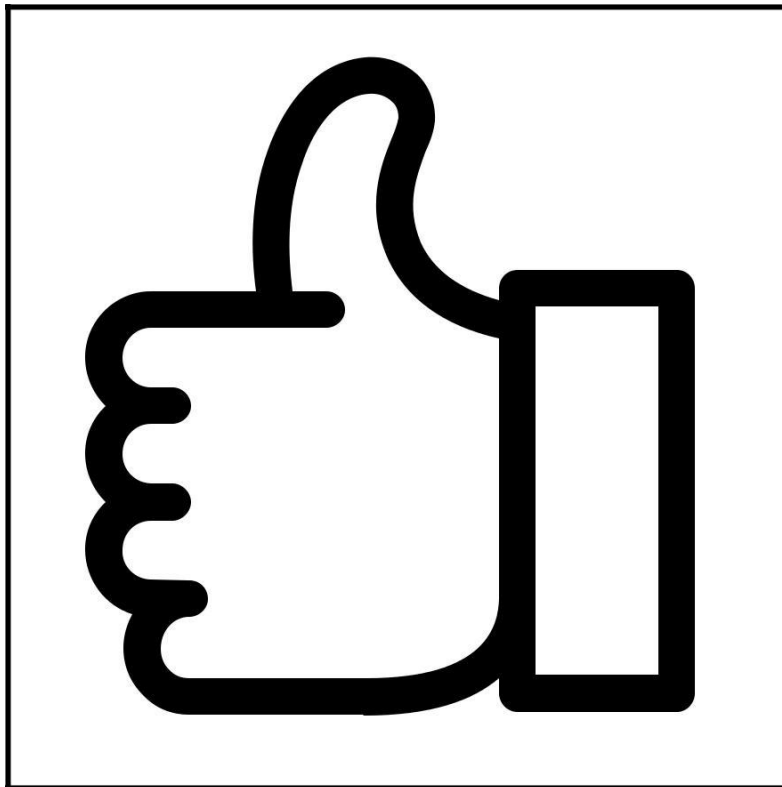
Déclarations à lire à voix haute

- J'aime parler aux gens.
- Je passe beaucoup de temps tout seul.
- Quand je vois un problème, je fais tout de suite quelque chose pour le résoudre.
- Quand je vois un problème, j'attends pour voir s'il peut se résoudre de lui-même.
- J'aime les jeux où on est en rivalité les uns avec les autres pour gagner.
- J'aime exprimer mes émotions en parlant à d'autres personnes.
- J'aime jouer dehors.
- Je sais faire à manger.
- Je viens à pied au club.
- Je cours vite.
- J'aime me faire des amis.
- J'aime danser.

ADAPTATION > Vérifiez ces déclarations pour vous assurer qu'elles sont pertinentes dans votre contexte et au degré de sensibilité de votre classe, et modifiez-les au besoin.

4. Expliquez le message de cette activité : « Avec cette activité, on a pu voir à quel point nous sommes différents les uns des autres à bien des égards, ce qui peut souvent causer des conflits. Par exemple, si un enfant A aime courir vite et un autre enfant B aime marcher lentement, et si les deux doivent venir ensemble à pied, il peut y avoir un conflit ! A peut se fâcher contre B qui est trop lent, et B peut se fâcher contre A qui l'a devancé et l'a laissé tout seul ! S'ils pouvaient seulement comprendre qu'ils aiment des choses différentes, ils pourraient choisir de se rendre à ce club en marchant tranquillement une semaine, et en courant la semaine suivante : comme ça, les deux trouveraient à y gagner ! »

Exemple



17. PUZZLE « MON OBJECTIF »

Compétence : Persévérance (sentiment de contrôle et sentiment de confiance en soi) et production écrite.

Objectif : S'entraîner à surmonter les difficultés pour atteindre un objectif en travaillant sur des puzzles en papier.

Durée : 15 minutes

Espace : De la place pour que les enfants s'assoient confortablement en 5 équipes pour se partager les matériels artistiques

Matériel : Papier de dessin (un par enfant), crayons de noirs, crayons de couleurs, autres fournitures artistiques

Préparation : Répartissez les fournitures artistiques en 5 lots pour que les enfants se les partagent en équipes

Organisation : Répartissez les enfants en 5 équipes pour qu'ils se partagent les matériels artistiques mais demandez-leur de travailler individuellement.

Adaptation : Augmentez ou diminuez le niveau de difficulté du jeu en augmentant ou en diminuant le nombre de pièces du puzzle.

Démarches de l'activité

1. Les enfants disposent de 15 minutes pour créer un dessin de ce qu'ils veulent être quand ils seront plus grands **ainsi que** tous les gens ou toutes les choses qu'ils ont pour les aider à atteindre cet objectif.
2. Une fois que les enfants auront terminé leur dessin, expliquez que tout le monde doit surmonter des difficultés pour atteindre les objectifs **visés**. Les problèmes et les difficultés varient en fonction des gens, mais en s'entraînant, en travaillant dur et en recevant le bon soutien, on a tous en nous les moyens d'atteindre nos objectifs.
3. Expliquez aux enfants qu'ils doivent déchirer leur dessin en 7 morceaux de tailles irrégulières (pas seulement des carrés ou des rectangles), ce qui signifie qu'on peut séparer notre objectif en petits morceaux pour le concrétiser.
4. Demandez maintenant à chacun de bien se concentrer et de remettre les morceaux ensemble le plus vite possible pour reconstituer leur dessin.
5. Quand vous dites : « Partez ! », les enfants se mettent à assembler le puzzle.
6. Une fois qu'ils ont terminé, demandez-leur de mélanger à nouveau les pièces et de refaire le puzzle.
7. Dites à tous les enfants de reconstituer le puzzle à trois reprises.

ASTUCE > Si vous souhaitez renforcer le niveau de complexité pour les enfants plus âgés, au bout de 2 tours, demandez aux enfants de déchirer chaque morceau en plus petits morceaux et d'essayer de reconstituer le puzzle à plusieurs reprises.

8. Après quoi, demandez aux enfants : *Dans quelle mesure le degré de difficulté pour reconstituer le puzzle a été différent entre la première fois et la quatrième ou la cinquième fois ?*
9. Expliquez le message de cette activité : « **Lors de cette activité, nous avons appris deux choses sur la réalisation de notre objectif : la première consiste à décomposer l'objectif en plusieurs objectifs de plus petite taille, faciles à gérer, et la seconde est que, tout comme avec le puzzle, plus on s'entraîne et plus on travaille dur, plus une tâche difficile devient facile et plus nos objectifs deviennent réalisables.** »

18. UNE ÉTOILE POUR UNE ÉTOILE

Compétence : Persévérance (sentiment de contrôle, sentiment de confiance en soi et relations positives) et production écrite.

Objectif : Reconnaître la persévérance chez quelqu'un d'autre.

Durée : 20 minutes (flexible)

Espace : De la place pour que les enfants s'assoient confortablement en 5 équipes pour se partager les matériels artistiques

Matériel : Papier de dessin (un par enfant), exemple de dessin d'étoile (fourni ci-dessous), crayons de noirs, crayons de couleurs, ciseaux, d'autres fournitures artistiques

Préparation : Découper la silhouette d'une étoile pour chaque enfant (voir les consignes ci-dessous). Répartissez les fournitures artistiques en 5 lots pour que les enfants se les partagent en équipes.

Organisation : Répartissez les enfants en 5 équipes pour qu'ils se partagent les matériels artistiques tout en travaillant individuellement.

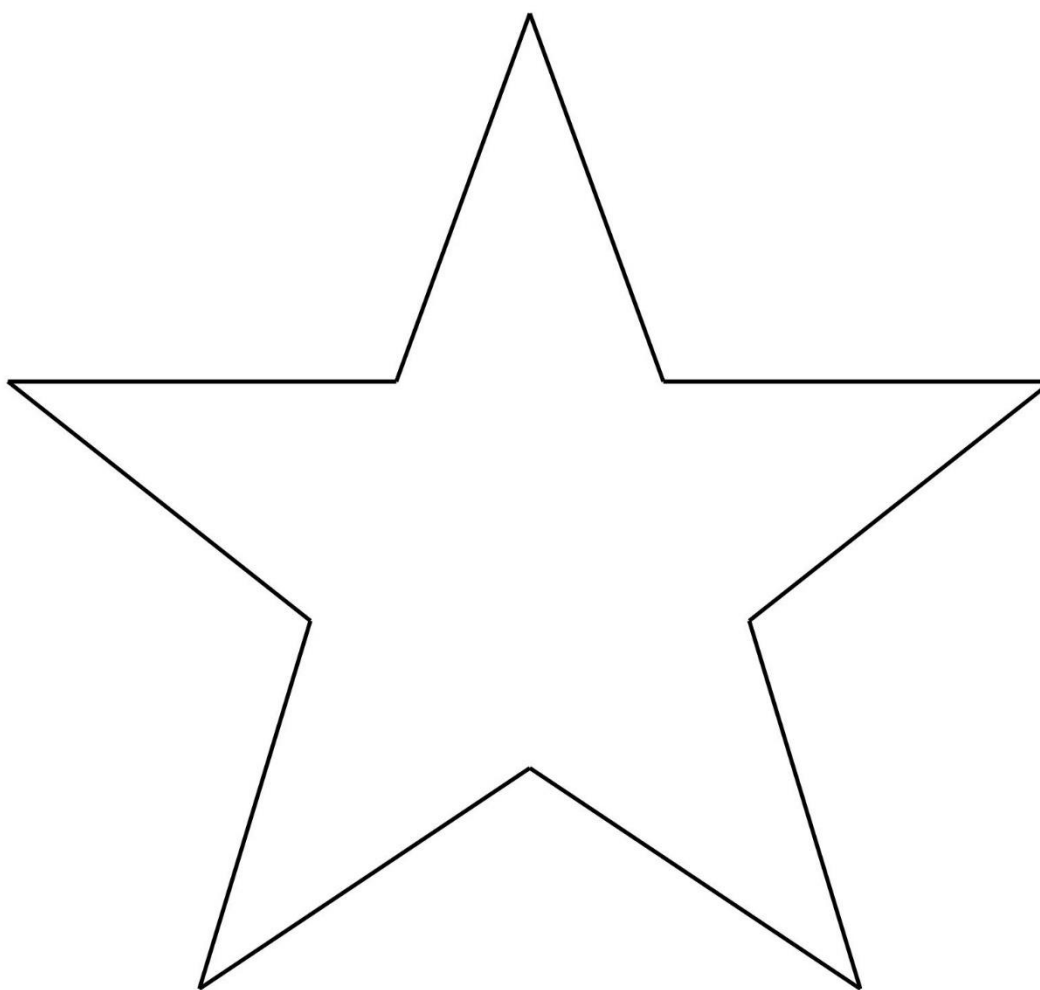
Démarches de l'activité

1. Distribuez une étoile à chaque enfant.
2. Expliquez qu'aujourd'hui ils vont faire une étoile pour quelqu'un qui **s'est fait remarquer par sa** persévérance pour atteindre l'objectif qu'elle/il s'est **fixé**. Il peut s'agir de quelqu'un de leur famille qui travaille très dur ou de quelqu'un au sein de leur espace de bien-être et d'**apprentissage** qui se concentre sur son objectif et travaille dur pour y parvenir. Nous allons appeler cette personne une « étoile ».
3. Donnez aux enfants 2 minutes pour qu'ils réfléchissent à la personne de leur choix pour être leur étoile et pourquoi et puis d'écrire leur réponse aux questions suivantes :
 - pourquoi as-tu choisi cette personne pour être ton étoile ? (*Exemple de réponse : Ma grande sœur a plein d'autres choses à faire à la maison, et pourtant elle trouve encore le temps d'étudier.*);
 - qu'est-ce que ton étoile a en « plus » que tu aimerais qu'elle t'apprenne ? (*Exemple de réponse : rester toujours de bonne humeur même quand des problèmes se présentent.*).
4. Donnez aux enfants 10 minutes pour écrire leur réponse
5. Demandez à 8 - 10 élèves de partager leurs écrits.
6. Dites à chaque enfant de donner son étoile à la personne étoile de leur choix la prochaine fois qu'il la verra tout en lui expliquant la raison pour laquelle il l'a choisie pour être son étoile notamment ce qu'il/elle voulait apprendre d'elle.
7. Expliquez le message de cette activité : « **Aujourd'hui, nous avons reconnu qu'il y a beaucoup de monde autour de nous qui persévèrent pour atteindre leurs objectifs et qu'il y a beaucoup de choses qu'on peut apprendre d'eux pour atteindre à notre tour nos propres objectifs.** »

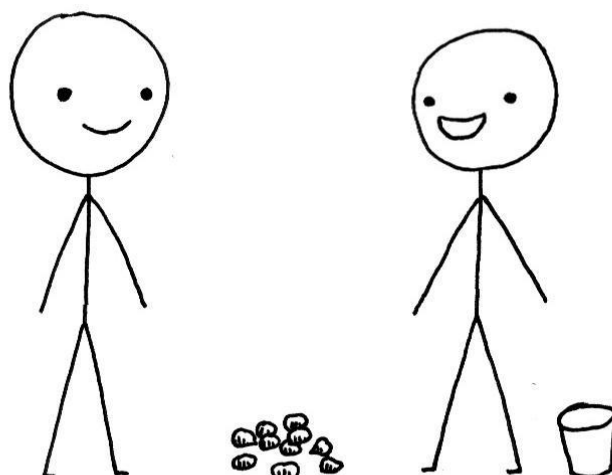
Exemple

Comment faire une étoile

1. Découpez l'exemple d'étoile qui se trouve à la fin de cette activité.
2. Superposez 8 à 10 feuilles de dessin les unes sur les autres.
3. Posez l'image d'étoile par-dessus, en la mettant au milieu de la page.
4. Découpez la silhouette de l'exemple d'étoile pour découper des étoiles dans toutes les feuilles de la pile.
5. Recommencez par piles de 8 à 10 feuilles de dessin jusqu'à ce que vous ayez une étoile pour chaque enfant.



19. QUITTE OU DOUBLE



Compétence : Persévérance (sentiment de contrôle, sentiment de confiance en soi et relations positives)

Objectif : Établir une stratégie et travailler en équipes de deux pour ramasser 10 pierres pour son équipe.

Durée : 15 minutes (flexible)

Espace : Grand espace dégagé

Matériel : Petites pierres/balles/boules de papier (5 par enfant), tasses (une par équipe de deux)

Préparation : Faites les boules de papier, si nécessaire.

Organisation : Mettez les enfants par deux et demandez-leur de s'écarter de leur camarade sur une distance égale à la longueur de leur bras.

Adaptation: Essayez de regrouper ensemble des enfants de même âge.

Démarches de l'activité

1. Mettez les 10 pierres/balles/boules de papier entre chaque camarade et un panier derrière l'un d'entre eux.
2. Expliquez l'objectif à atteindre : ramasser les 10 pierres pour son équipe et les mettre dans le panier en s'aidant de n'importe quoi sauf de ses mains et de son visage.
3. Donner à chaque équipe de deux 5 minutes pour penser et partager avec un camarade afin de faire un plan pour atteindre l'objectif. Dites-leur de réfléchir aux questions suivantes :
 - avec quoi vont-ils ramasser les pierres/balles/ boules de papier ?
 - comment vont-ils transférer les pierres/balles/ boules de papier dans la tasse ?
 - comment vont-ils travailler en équipe et qui va faire quoi ?
4. Rappelez aux enfants de :
 - utiliser leurs forces pour atteindre l'objectif;
 - prendre le temps de revoir le plan s'ils se rendent compte qu'il ne donne pas les résultats souhaités.
5. Expliquez que si une pierre/balle/boule de papier tombe par terre, ils doivent la remettre au milieu et en plus enlever une de la tasse et la remettre au milieu.
6. Chaque équipe de deux doit ramasser toutes les 10 pierres/balles/boules de papier et les mettre dans la tasse pour que le jeu soit terminé.

7. Expliquez le message de cette activité : « **Lors de cette activité, vous aviez tous le même objectif, et vous avez tous adopté un plan différent pour atteindre cet objectif.** » Posez aux enfants les questions suivantes et demandez à un ou deux volontaires d'y répondre :
- combien d'entre vous ont changé de plan en cours de route ? Pourquoi l'avez-vous changé ? (*Exemple de réponse : je n'arrêtais pas de faire tomber la pierre que je tenais entre les coudes, alors on a enlevé nos chaussures pour nous servir de nos orteils et mettre les pierres dans la tasse.*)
 - combien d'entre vous avez tiré des enseignements de ce que faisaient les autres équipes et avez-vous changé votre plan ? (*Exemple de plan : On a vu que d'autres équipes se servaient de leurs orteils, et elles allaient très vite, alors on s'est mis à faire pareil.*)
8. Récapitulez la discussion : « **Nous avons donc appris qu'il est bon de réfléchir à différents moyens pour concrétiser nos plans si notre plan ne fonctionne pas au départ. Il est bon aussi d'apprendre des autres pour nous aider à atteindre nos objectifs.** »
- ASTUCE** > Si vous en avez, remplacez 2 pierres/ balles/boules de papier par 2 bonbons. Quand les joueurs ont terminé le jeu, ils peuvent manger leur bonbon pour se féliciter de leur persévérance !

20. ÉMOTIONS DANS LA PERSÉVÉRANCE

Compétence : Persévérance

Objectif : Réfléchir aux émotions qu'on ressent quand on travaille vers un objectif et qu'on l'a atteint.

Durée : 20 minutes (flexible)

Espace : De la place pour que les enfants s'assoient confortablement en 5 équipes pour se partager les matériels artistiques

Matériel : Papier de dessin (un par enfant), crayons de noirs, crayons de couleurs, autres matériels artistiques

Préparation : Répartissez les matériels artistiques en 5 lots pour que les enfants se les partagent en équipes.

Organisation : Répartissez les enfants en 5 équipes pour qu'ils se partagent les matériels artistiques mais demandez-leur de travailler individuellement.

Démarches de l'activité

1. Demandez aux enfants de prendre 2 minutes pour réfléchir à un moment où ils ont atteint un objectif. Il peut s'agir de quelque chose de personnel ou de scolaire. Orientez leurs réflexions en leur posant les questions suivantes:
 - Quel était votre objectif et comment vous sentiez-vous quand vous vous êtes mis au travail pour le réaliser ?
 - Avez-vous rencontré des difficultés en travaillant à réaliser vos objectifs ? Quelles étaient les difficultés et quelles émotions avez-vous éprouvées quand vous les avez surmontées ?
 - Avez-vous demandé de l'aide à quelqu'un ? À qui vous êtes-vous adressé ? Comment vous êtes-vous senti au moment de demander de l'aide ou de ne pas en demander ?
 - Vous rappelez-vous comment vous vous sentiez quand vous étiez en train d'essayer de réaliser cet objectif ? Qu'est-ce que vous avez fait et comment vous sentiez-vous pendant ce temps-là ?
 - Comment vous sentiez-vous quand vous avez atteint votre objectif ?

Demandez-leur de garder leurs réponses en tête.

ASTUCE > Faites une pause après chaque question pour que les enfants aient le temps de réfléchir à chaque réponse.

2. Demandez à 5 enfants de décrire leur parcours :

- se fixer un objectif et travailler pour l'atteindre;
- faire face à des difficultés;
- demander de l'aide;
- persévérer pour atteindre l'objectif;
- avoir le sentiment d'avoir atteint son objectif.

ASTUCE > Rappelez **aux enfants** de montrer très clairement sur les dessins leurs émotions à chaque étape.

3. Au bout de 15 minutes, demandez à tous les enfants de s'asseoir dans un grand cercle et de partager rapidement leur témoignage avec les autres.

4. Expliquez le message de cette activité : « **Aujourd'hui, nous avons réfléchi au parcours à faire entre le moment où on se fixe un objectif et le moment de l'atteindre. On a tous ressenti des émotions différentes tout au long de ce parcours, mais on a tous vu tout le plaisir que chacun a pu avoir à atteindre son objectif. À chaque fois que vous êtes tenté par l'idée d'abandonner, réfléchissez au plaisir que vous éprouverez d'avoir surmonté les difficultés pour atteindre votre objectif. C'est comme cela que vous vous mettez à croire en vous et que vous pourrez atteindre votre objectif.** »

21. FACILE OU DIFFICILE

Compétence : Persévérance, production orale et production écrite

Objectif : Reconnaître ses forces et ses faiblesses.

Durée : 15 minutes (flexible)

Espace : De la place pour que les enfants s'assoient confortablement en 5 équipes pour se partager les matériels artistiques

Matériel : Papier de dessin (un par enfant), crayons de noirs, crayons de couleurs, autres matériels artistiques

Préparation : Répartissez les matériels artistiques en 5 lots pour que les enfants se les partagent en équipes.

Organisation : Répartissez les enfants en 5 équipes pour qu'ils se partagent les matériels artistiques tout en travaillant individuellement.

Démarches de l'activité

1. Donnez aux élèves 2 minutes pour réfléchir et écrire 3 choses qu'ils trouvent faciles à faire et 3 choses qu'ils ont du mal à faire.
2. Donnez-leur 10 minutes pour faire cette liste.
3. Dites-leur de se tourner vers un camarade et de partager ensemble leur liste. Après avoir discuté de chaque chose qu'ils ont du mal à faire, ils doivent discuter avec leur camarade des mesures qu'ils vont prendre pour qu'elles deviennent plus faciles à faire (par exemple, en s'entraînant, en planifiant à l'avance, en la divisant en petits morceaux, etc.).
5. Expliquez la finalité de cette activité : « **Au cours de cette activité, nous avons vu que pour chacun d'entre nous, il y a des choses qu'on trouve faciles à faire et d'autres qu'on a plus de mal à faire. Cela s'explique par le fait que nos forces s'expriment de certaines manières et qu'il y a d'autres choses que nous devons développer. Nous devons nous entraider et apprendre les uns des autres pour nous améliorer.** »

