

# PROGRAMME ESPACE

Estime de soi et compétences psychosociales



Programme 5<sup>ème</sup>

« Si vous avez confiance en vous-mêmes, vous inspirerez confiance aux autres »

Goethe



Education, Sensibilisation et Prévention Alcool  
au Collège avec l'appui de l'Environnement

# Sommaire

Introduction : les axes du programme de cinquième .....	page 1
Les émotions .....	pages 1-13
L'auto-efficacité .....	page 13-14
La résolution de problèmes ou de conflits .....	page 14
Bibliographie .....	page 14

## On fait le lien avec la 6<sup>ème</sup>

### 1. Première séquence : comment ça va ?

*Objectif : cette séquence fait le lien avec le programme de 6<sup>ème</sup> en faisant réfléchir sur les rapports entre la santé et la confiance en soi*

Fiche enseignant ..... pages 15-18

#### PREMIÈRE HEURE

- Le lien entre corps et esprit
- Retour dans ma bulle de bien-être

#### DEUXIÈME HEURE

- Identifier les déterminants de la santé physique et de la santé mentale
- Cuisiner sa propre « potion magique » de la santé

- Doc 1.1 : La confiance en soi, c'est...
- Doc 1.2 : Ce qui influence ma santé
- Doc 1.3 : Fiche d'observation séquence 1

## Les émotions : séances 2, 3 et 4

### 2. Deuxième séquence : je (re)connais mes émotions

*Objectif : identifier les principales émotions, en définir les signes extérieurs, les causes, les rôles*

Fiche enseignant ..... pages 19-22

#### PREMIÈRE HEURE

- Identification des émotions
- Rédaction de saynètes

#### DEUXIÈME HEURE

- A quoi servent les émotions ?
- Mise en scène des saynètes

# Sommaire

- Doc 2.1 : Quelle émotion reconnaissez-vous ?
- Doc2.2 : Kit émotions
- Doc 2.3 : Pour apprivoiser le calme
- Doc 2.4 : Fiche d'observation séquence 2

## 3. Troisième séquence : je construis mon bien-être

*Objectif : idem séquence 2*

Fiche enseignant ..... pages 23-27

### PREMIÈRE HEURE

- Qu'est-ce que le bien-être pour moi ... et les autres
- Début de construction de ma maison bleue

### DEUXIÈME HEURE

- Le baromètre du bien-être
  
- Doc 3.1 : Si le monde était un village de 100 personne
- Doc3.2 : Ma maison bleue
- Doc 3.3 : Mon baromètre du bien-être
- Doc 3.3 bis : Le baromètre du bien-être : suggestions
- Doc 3.4 : Fiche d'observation séquence 3

## 4. Quatrième séquence : j'apprivoise mes émotions

*Objectif : augmenter le sentiment d'auto-efficacité  
par la découverte de talents du quotidien*

Fiche enseignant ..... pages 28-32

### PREMIÈRE HEURE

- Faire la différence entre ressentir et exprimer une émotion
- Traiter « dans l'urgence » les émotions indésirables :  
fourmi, jeter son stress et autres activités

### DEUXIÈME HEURE

- Mandalas, Gratitude, pensée positive
- Conte chaud et doux des chaudoudoux
  
- Doc 4.1 : Mandalas à colorier
- Doc4.2 : Fiche d'observation séquence 4

# Sommaire

## Résistance aux pressions, résolution de problèmes : séances 5 et 6

### 5. Cinquième séquence : je suis doué

*Objectif : améliorer ses capacités à trouver des solutions  
aux problèmes/conflits du quotidien*

Fiche enseignant ..... pages 33-36

#### PREMIÈRE HEURE

- Jeu des sploutchs

#### DEUXIÈME HEURE

- Etapes de résolution de problèmes
- Expérimentation
  
- Doc 5.1 : Convaincre et résister
- Doc 5.2 : Qu'est-ce qui lui arrive ?
- Doc 5.3 : Solution
- Doc 5.4 : Je suis coach en solution
- Doc 5.5 : Fiche d'observation séquence 5

### 6. Sixième séquence : je sais trouver des solutions

*Objectif : idem séquence 5*

Fiche enseignant ..... pages 37-40

#### PREMIÈRE HEURE

- Récapitulation étapes résolution de problèmes
- Mise en pratique

#### DEUXIÈME HEURE

- Résumé/synthèse du programme de 5ème par les élèves
- Pont vers le futur : « mon meilleur futur moi »
  
- Doc 6.1 : Je suis coach en solution
- Doc 6.2 : Quelques situations problématiques
- Doc 6.3 : Mon meilleur future moi possible
- Doc 6.4 : Fiche d'observation séquence 6

NB : comme pour le programme de 6<sup>ème</sup>, la mise en scène de l'ensemble des activités proposées est avant tout participative ; l'animateur pose des questions ou des hypothèses, et ce sont les élèves qui trouvent les réponses et élaborent les solutions. A chaque séquence, les expérimentations et mises en situation permettent l'appropriation des différentes stratégies envisagées.

# Introduction :

## Les axes du programme de 5<sup>ème</sup>

La valorisation de l'estime de soi emprunte plusieurs chemins convergents. Ainsi, la première année du programme a été centrée directement sur la confiance en soi, via la connaissance de soi, de ses ressources internes et de celles de son environnement. La deuxième année explorera des champs qui eux aussi aident à l'autonomisation et au renforcement des « défenses » et compétences de chaque individu : il s'agit principalement de l'identification et la maîtrise des émotions (séquences 2 et 3) et de la capacité à résoudre des problèmes (séquences 5 et 6). La première séquence viendra en rappel du programme de 6<sup>ème</sup> et permettra le lien entre confiance en soi et santé ; la quatrième séquence quant à elle s'intéressera à l'amélioration du sentiment d'auto-efficacité dont l'importance sera rappelée plus bas.

## Les émotions

*« On ne voit bien qu'avec le cœur,  
L'essentiel est invisible pour les yeux ».*  
Antoine de Saint Exupery, *Le Petit Prince*

Les compétences psychosociales visées ici - savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions - sont décrites comme suit par l'OMS :

*« Pour faire face aux émotions, il faut savoir reconnaître les siennes et celles des autres. Il faut être conscient de leur influence sur les comportements et savoir quelles réactions adopter. Les émotions intenses comme la colère ou la tristesse peuvent avoir des effets négatifs sur notre santé si nous ne réagissons pas de façon appropriée. Faire face à son stress suppose d'en reconnaître les sources et les effets et de savoir en contrôler le niveau. Nous pouvons alors agir de façon à réduire les sources de stress, par exemple, en modifiant notre environnement physique ou notre style de vie. Nous pouvons également apprendre à nous relaxer pour que les tensions créées par un stress inévitable ne donnent pas naissance à des problèmes de santé ».*

Méconnues, voire longtemps déjugées, les émotions ne prennent peut-être pas encore dans la gestion de la santé, du développement et de l'épanouissement personnel, la place qu'elles devraient. Il était alors nécessaire d'y consacrer un chapitre important.

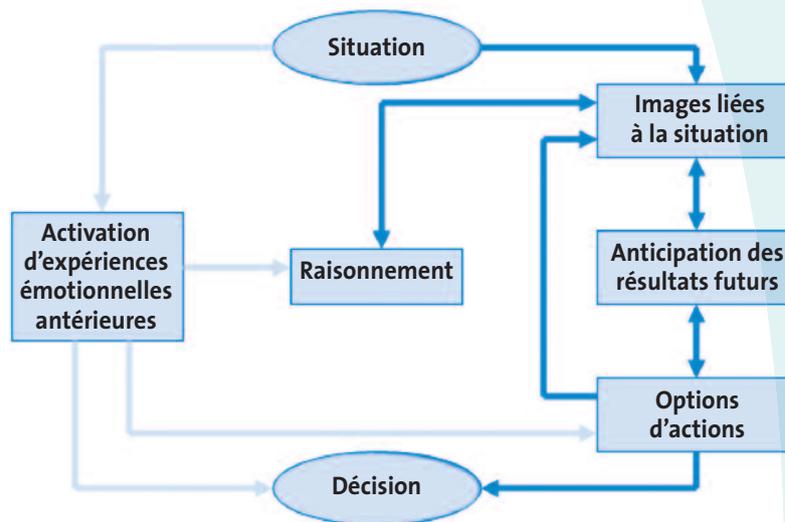
### A L'intelligence émotionnelle

Daniel GOLEMAN, auteur de « L'intelligence émotionnelle »<sup>1</sup>, évoque dès le premier chapitre de son livre l'importance historique des émotions pour les sociobiologistes : *« Nos émotions nous aident à affronter des situations et des tâches trop importantes pour être confiées au seul intellect : le danger, les pertes douloureuses, la persévérance en dépit des déconvenues, la fondation d'un couple, la création d'une famille. Chaque émotion nous prépare à agir d'une certaine manière ; chacune nous indique une voie qui, dans le passé, a permis de relever les défis de l'existence. Les mêmes situations se sont inlassablement répétées au cours de l'évolution, et le fait qu'un répertoire d'émotions soit inscrit dans notre cœur sous forme de tendances innées et automatiques atteste de sa valeur de survie ».*

<sup>1</sup> *L'intelligence émotionnelle*, tome 1 et 2, Daniel Goleman. Editions Robert Laffont.

Autrement dit, l'émotion est une forme de mémoire collective, la mémoire des réactions de nos ancêtres à différentes situations, réactions qui leur ont permis de survivre et de s'adapter. Il est probable que la sélection des émotions dites « universelles » soit le fait d'une sélection optimale dans une optique d'évolution. Certains prétendent d'ailleurs que l'homme du 21<sup>ème</sup> siècle réagit toujours avec un cerveau de l'âge de pierre...

Les émotions, avec le lot de sensations physiques qu'elles génèrent en nous, sont des « instantanés » qui nous indiquent une direction d'action. D'ailleurs le mot émotion est étymologiquement composé du verbe latin *motere*, qui veut dire *mouvoir*, et du préfixe *e*, qui indique un mouvement vers l'extérieur.



L'expérience ou l'apprentissage ont pour objectifs de nous apprendre à « maîtriser » ces émotions. Ainsi un enfant est-il plus « émotif » qu'un adulte ; nombreuses sont les situations qui peuvent le désorienter. A l'opposé, un pilote d'avion, un chirurgien bénéficient d'un entraînement qui a pour but de les équiper de réactions très automatisées correspondant au plus grand nombre de situations prévisibles.

Malgré cet aspect essentiel à notre survie, la tyrannie du QI prédomine encore dans notre société, où montrer ses émotions est parfois considéré comme un aveu de faiblesse, un risque de ridicule, une porte ouverte sur l'intimité de l'individu qui peut le fragiliser aux yeux de son entourage, donner les clefs de son âme...

On a longtemps et pour des raisons diverses – méconnaissance, croyances... – dissocié le corps matériel et l'esprit immatériel, ou plutôt valorisé l'influence que la pensée pouvait ou devait avoir sur le corps, quand on niait ou réprouvait l'influence du corps sur le raisonnement. Une manière sans doute d'établir la noblesse de l'humain... loin des pulsions animales.

Un des artisans de cette norme dans notre culture occidentale a sans doute été le mathématicien et philosophe Descartes qui, dès le 17<sup>ème</sup> siècle, affirme un dualisme essentiel entre l'âme (la pensée) et le corps. Il radicalise sa position en refusant d'accorder la pensée à l'animal, le concevant comme une « machine », c'est-à-dire un corps dépourvu d'âme. En plus de son célèbre « *je pense donc je suis* », il affirme que « *la raison est la seule chose qui nous rend hommes* ». Le « cartésianisme » se fonde sur la rationalité et raye d'un même trait corps et émotions.

## **B** Le lien entre corps et esprit ; les émotions à la base des décisions ?

« L'erreur de Descartes » sert de base – et de titre – au passionnant essai d'Antonio DAMASIO <sup>2</sup> qui démontre que non seulement les deux sont indissociables mais qu'ils le sont jusqu'au niveau cellulaire, puisqu'ils partagent les mêmes réseaux de neurones. En voici quelques extraits.

*« C'est l'été 1848. Nous sommes en Nouvelle-Angleterre. Phinéas P. Gage, 25 ans, chef d'équipe dans les travaux de construction des voies ferrées, est sur le point de passer de la richesse à la pauvreté. Un siècle et demi plus tard, on tirera encore toutes sortes d'enseignements de sa chute.*

*Gage travaille pour la compagnie Rutland & Burlington Railroad et a la responsabilité d'une équipe nombreuse d'ouvriers, dont la tâche est de construire les voies ferrées nécessitées par l'expansion du chemin de fer dans le Vermont... Le travail n'est pas facile. Le terrain est très irrégulier avec des couches rocheuses extrêmement dures (...) Il a été décidé de faire sauter les blocs de loin en loin (...) Gage supervise avec compétence l'ensemble des opérations (...) Il est bâti comme un athlète et ses mouvements sont vifs et précis. (...)*

*Aux yeux de ses employeurs, (...) c'est « le plus compétent et efficace de tous ceux qu'ils ont à leur service ». C'est heureux car la tâche demande à la fois des performances physiques et des capacités de concentration, notamment quand il s'agit de faire sauter des mines. Celles-ci requièrent d'être préparées en plusieurs étapes obéissant à un ordre précis...*

*Il est 4 heures et demi par une après-midi très chaude. Gage vient juste de verser la poudre dans le trou et demande à l'ouvrier qui l'aide de la recouvrir avec du sable. Quelqu'un l'appelle derrière lui, et Gage regarde au loin, par-dessus son épaule droite, juste un instant. Distrait, il commence à bourrer la poudre avec sa barre de fer, alors que son aide n'a pas encore versé le sable. Presque instantanément, cela met le feu à la charge explosive, et la mine lui saute à la figure...*

*La détonation, brutale, est accompagnée d'un sifflement inhabituel...*

*La barre de fer a pénétré dans la joue gauche de Gage, lui a percé la base du crâne, pour ressortir à toute vitesse par le dessus de la tête. Elle est retombée à une trentaine de mètres de là, recouverte de sang et de tissu cérébral. Phinéas Gage a été projeté au sol. Il git, tout étourdi dans la lumière éblouissante, silencieux mais conscient ».*

La première surprise est que Gage n'a pas été tué par l'accident, la deuxième qu'il marche, à peine soutenu par ses ouvriers, la suivante qu'il s'exprime normalement quand le médecin appelé en urgence l'examine, alors même que celui-ci déclare « *j'ai aperçu la blessure de sa tête avant même d'être descendu de voiture : les pulsations du cerveau y étaient très visibles* ».

La barre de fer qui a traversé le crâne de Phinéas pèse 6 kg, mesure 1m10, avec un diamètre de 3 cm. La partie la plus effilée mesure 18 cm, le diamètre de la pointe terminale étant de 6 millimètres... De manière tout aussi extraordinaire, Gage va survivre à l'infection qui va toucher sa blessure. Au bout de 2 mois, il est rétabli ; il a « seulement » perdu la vue de son œil gauche.

*« Cependant, le côté étonnant de ce dénouement va être dépassé par l'extraordinaire changement de personnalité que cet homme va connaître. Son caractère, ses goûts et ses antipathies, ses rêves et ses ambitions, tout cela va changer. Le corps de Gage sera bien vivant, mais c'est une nouvelle âme qui l'habitera ».*

Avant, Gage était « *très équilibré et considéré par ceux qui le connaissaient comme très fin et habile en affaires, capable d'énergie et de persévérance dans l'exécution de tous ses plans d'action* ».

Après, Gage était « *d'humeur changeante, irrévérencieux, professant parfois les plus grossiers jurons (ce qu'il ne faisait jamais auparavant), ne manifestant que peu de respect pour ses amis, supportant difficilement les contraintes ou les conseils, lorsqu'ils venaient entraver ses*

<sup>2</sup> L'erreur de Descartes, Antonio DAMASIO, éditions Odile Jacob, 2009.

*désirs, s'obstinant parfois de façon persistante, capricieux et inconstant, formant quantité de projets aussitôt abandonnés... Se comportant comme un enfant, il avait néanmoins les pulsions animales d'un homme vigoureux... ».*

Ces changements vont lui faire perdre sa place, il ne trouvera plus que des engagements temporaires, ira même dans un cirque comme « phénomène de foire », montrant sa blessure et la barre de fer qu'il a toujours gardée.

Gage mourra en 1861, après un épisode prolongé de crises convulsives.

L'enseignement de cette histoire est qu'il semble exister des zones cérébrales qui interfèrent avec la capacité d'un être humain à anticiper l'avenir, agir en fonction de l'environnement social, respecter les autres et soi-même... Chez Gage, le paradoxe est flagrant entre sa conduite dénuée de logique et de « morale » et la persistance de capacités intellectuelles telles que la mémoire, l'intelligence, le langage.

Le médecin qui l'a soigné dès la blessure, le Dr Harlow, est resté préoccupé toute sa vie par le cas Gage, au point de récupérer son crâne 5 ans après la mort de celui-ci. Il a pour cela fait une demande d'exhumation à la sœur de Gage... Qui lui a également envoyé la fameuse barre de fer ! L'ensemble est aujourd'hui conservé au musée médical de la faculté de médecine d'Harvard.

Le Dr Harlow, pendant des années, tergiverse sur l'histoire de Gage et de ce crâne pour bâtir diverses hypothèses. Mais ses recherches n'ont guère d'écho ; il n'a pas la description anatomique de la lésion neurologique de Gage, et surtout il n'est pas universitaire. A la même époque, Paul Broca et Carl Wernicke démontrent que l'aphasie a pour origine la destruction d'une zone précise du cerveau. Leurs hypothèses font l'objet de controverses et de débats, mais elles seront finalement acceptées par la communauté scientifique et ils laisseront tous deux leurs noms dans les manuels de médecine.

On accepte donc que la parole naisse d'un endroit particulier du cerveau... Mais il est impossible d'aller plus loin ! *« Si, au nom de certaines positions philosophiques, on pouvait accepter que le cerveau était à la base de l'esprit, il était difficile d'admettre que l'éthique et le comportement social dépendaient d'une région cérébrale spécifique, tant ces dispositions paraissaient seulement relever de l'éducation »<sup>3</sup>.*

C'est finalement Antonio Damasio qui exhamera le « cas » Phinéas Cage, et fera le lien avec d'autres de ses patients chez qui pour diverses raisons la zone du cortex pré-frontal a été détruite, entraînant les mêmes modifications caractérielles quand les capacités intellectuelles des sujets sont intactes. Il mettra aussi en évidence que ces zones cérébrales :

- Sont impliquées dans les processus de raisonnement, plus précisément dans les processus de planification de l'action et de décision,
- Jouent un rôle important dans les réactions émotionnelles.

Ses conclusions présentées sous forme d'hypothèses proposent qu'il existe un lien entre la faculté de raisonnement et la perception des émotions, usant des mêmes canaux cérébraux. Il suggère ainsi qu'il existe *« un fil conducteur reliant, sur le plan anatomique et fonctionnel, la faculté de raisonnement à la perception des émotions. C'est comme s'il existait une passion fondant la raison, une pulsion prenant naissance dans les profondeurs du cerveau, s'insinuant dans les autres niveaux du système nerveux, et se traduisant finalement par la perception d'une émotion ou d'une influence non consciente orientant un processus de prise de décision ».*

3 *Le cerveau émotionnel ou la neuroanatomie des émotions*, Françoise LOTSTRA, Hôpital Erasme, Bruxelles.

Damasio interprète finement cette hypothèse, pour y voir une complémentarité des systèmes plutôt qu'une opposition : « savoir que la perception des émotions joue un rôle important ne doit pas pousser à penser que la raison a moins de valeur que celle-ci... Bien au contraire, se rendre compte du rôle considérable que peut jouer la perception des émotions peut nous donner la possibilité d'augmenter son impact positif et de réduire éventuellement ses effets négatifs ».

Quant au titre de l'ouvrage, « L'erreur de Descartes », il est expliqué de la manière suivante : « J'ai combattu dans ce livre la conception dualiste de Descartes selon laquelle l'esprit est distinct du cerveau et du corps... C'est là qu'est l'erreur de Descartes : il a instauré une séparation catégorique entre le corps, mû par des mécanismes, d'un côté, et l'esprit, non matériel, sans dimension et exempt de tout mécanisme, de l'autre... Et spécifiquement il a posé que les opérations de l'esprit les plus délicates n'avaient rien à voir avec l'organisation et le fonctionnement d'un organisme biologique... L'idée d'un esprit séparé du corps a, semble-t-il, également orienté la façon dont la médecine occidentale s'est attaquée à l'étude et au traitement des maladies. La coupure cartésienne imprègne aussi bien la recherche que la pratique médicale... ».

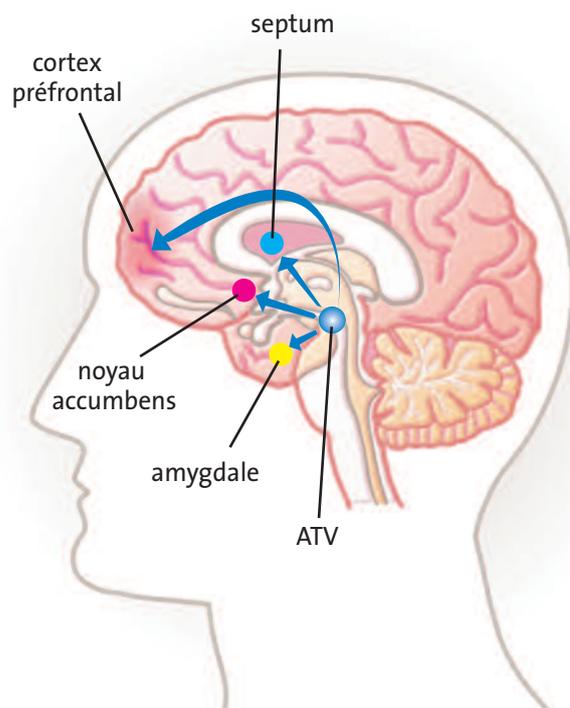
En conclusion, Damasio résume ainsi ses recherches et son propos :

« Les faits que j'ai présentés au sujet de la perception des émotions et de la faculté de raisonnement (...) viennent soutenir l'idée tout à fait générale que la compréhension globale de l'esprit humain nécessite de prendre en compte tout l'organisme : non seulement il faut faire passer les phénomènes mentaux du plan des processus de pensée immatériels à celui d'un tissu biologique, mais il faut aussi les mettre en rapport avec l'organisme entier, dans lequel le corps et le cerveau fonctionnent comme une unité, et qui interagit pleinement avec l'environnement physique et social ».

## C L'anatomie des émotions

À l'heure actuelle, les spécialistes de l'anatomie et de la physiologie du cerveau s'accordent à reconnaître l'absence de « centres » uniques des émotions et l'existence de « systèmes composés » de plusieurs unités cérébrales reliées.

Les trois éléments anatomiques fondamentaux impliqués dans les émotions sont l'amygdale, le noyau accumbens, sous le contrôle du cortex préfrontal. La stimulation des zones cérébrales spécifiques se fait par l'intermédiaire de neuromédiateurs ou d'hormones.



• L'amygdale interviendrait plutôt dans le circuit de la peur

• Le noyau accumbens interviendrait plutôt dans le circuit du plaisir

## D Le répertoire émotionnel

En 1872, Darwin va ordonner les fondements de l'expression des émotions dans son livre «L'expression des émotions chez l'homme et les animaux ». Il y pointe qu'elles sont innées et universelles. Le même « vocabulaire » facial et corporel est employé par tous pour communiquer. Sans parler la même langue, vous saurez ainsi qu'un Papou est en colère ou un Indien joyeux...

Le psychologue Paul Ekman est un pionnier de l'étude des émotions et de leurs relations aux expressions faciales. Il a vécu quelque temps dans une tribu de Papouasie-Nouvelle-Guinée, totalement isolée, digne de l'âge de pierre, et pourtant les Papous ont été capables d'identifier sur photo les expressions d'individus dont les cultures leur étaient inconnues, comme les occidentaux ont reconnu les émotions des Papous. Il a ainsi répertorié une liste des émotions de base « biologiques » ou « universelles »<sup>4</sup>.

Cette liste comprend 6 émotions : joie, colère, peur, tristesse, surprise et dégoût (dans les années 90, Ekman a élargi sa liste à 15 émotions<sup>5</sup>, avec un plus large éventail d'émotions positives).

On s'accorde en général sur 5 émotions de base : amour, joie, peur, colère, tristesse. On y ajoute souvent le dégoût, la fierté, la honte et la surprise.

D'après le Petit Robert, l'émotion est « *un état de conscience complexe, généralement brusque et momentané, accompagné de troubles physiologiques (pâleur ou rougissement, accélération du pouls, palpitations, sensation de malaise, tremblements, incapacité de bouger ou agitation)* ». Voilà trois mots qu'il faut d'emblée différencier : émotion, sensation et sentiment.

### **Sensation : c'est le corps qui parle**

C'est le résultat d'un ressenti physiologique. Tremblements, suée, cœur qui bat la chamade, point de côté, brûlure, nœud à l'estomac, picotements, fourmis, vertige, éblouissement, tension, boule dans la gorge, chaleur, froid...

### **Émotion : réponse rapide à un stimulus extérieur**

C'est la réponse physiologique à une stimulation extérieure, qui nous met en alerte et nous permet une réponse adaptée. Cet état est fugace : une émotion dure quelques minutes au plus et se décompose en 3 temps : charge, émotion, décharge.

Voici un exemple donné par Isabelle Filliozat<sup>6</sup> :

*« Xavier fait de l'escalade. Il lance sa main vers une aspérité pour s'accrocher, s'agrippe... Soudain le morceau de roche se détache. Au même moment son pied droit dérape... Son estomac se serre, son cœur s'accélère. Il dévisse de quelques mètres, il crie pour appeler au secours. Merci à la corde et aux copains qui l'assurent ! Une fois revenu au sol, il se met à trembler de tout son corps. Il a besoin d'expulser la peur de son organisme pour reprendre confiance. Il s'appuie contre un arbre et hurle. Après cette décharge émotionnelle, il se sent à nouveau prêt à affronter la montagne ».*

Pour se libérer ou maîtriser une émotion désagréable, il est parfois suffisant et utile de la nommer, de l'exprimer, de la laisser s'exprimer jusqu'au bout. C'est ce que fait ici l'alpiniste en allant crier sa terreur.

Certaines émotions sont dites « secondaires » ou mixtes ; la honte, considérée par certains auteurs comme une émotion primaire, est pour d'autres un mélange de peur et de colère.

Autres exemples :

- La jalousie, un mélange de tristesse et de colère.
- La compassion, un mélange d'amour et de tristesse.
- La culpabilité, un mélange de peur, de colère et de tristesse ? ou de honte et de tristesse ?

Il semblerait plus simple de considérer que ces états, stables et indépendants d'une stimulation extérieure, sont à ranger dans les « sentiments ».

4 *Emotions revealed*, Paul Ekman, Henry Holt & Compagny, 2003.

5 Amusement, mépris, culpabilité, fierté, contentement, excitation, embarras, satisfaction, plaisir sensoriel, honte.

6 *Que se passe-t-il en moi*, Isabelle Filliozat, éditions Jean Claude Lattès, 2008.

### **Sentiment : état durable sans stimulus extérieur**

C'est un état affectif complexe, assez stable et durable (Petit Robert). Il persiste en l'absence de stimulus. On peut à la fois ressentir une émotion d'amour à la vue de l'être aimé et un sentiment d'amour quand il n'est pas là.

Le sentiment, à l'inverse de l'émotion, se renforce quand on l'exprime, au lieu de s'estomper. Stratégie agréable pour les sentiments qui le sont, elle est délétère pour ceux qui sont négatifs. Crier sa haine ou sa jalousie les renforcent.

On peut faire le lien entre émotions et sentiments, comme par exemple :

- Amour  $\Rightarrow$  Amour
- Joie  $\Rightarrow$  Bonheur
- Peur  $\Rightarrow$  Angoisse
- Tristesse  $\Rightarrow$  Amertume
- Fierté  $\Rightarrow$  Confiance
- Colère  $\Rightarrow$  Frustration

Autres sentiments : inquiétude, haine, méfiance, rancœur, affection, hostilité, agacement, envie, ressentiment...

## **E** L'expression des émotions et leur rôle



On reconnaît deux rôles aux émotions :

- Préparation à l'action
- Communication

**La colère** fait affluer le sang vers le visage, qui est rouge (de colère !), et les mains, qui sont chaudes, ce qui permet à l'individu d'être prêt au combat et une sécrétion d'hormones comme l'adrénaline prépare à une action vigoureuse. Le corps est ramassé, tassé, les poings serrés.

STIMULUS : une situation que nous refusons, qu'on nous l'impose de manière volontaire ou involontaire (qui ne s'est jamais mis en colère contre une porte de placard ?), avec ou sans intention de nous nuire. Exemples : injustice, moquerie, manque de respect, incompétence, humiliation publique, bousculade, agression contre soi ou contre autrui,...

RÔLE : se préparer à se défendre, intimider pour éviter le combat.

GESTION :

- Mal gérer sa colère : exploser ou accumuler une colère rentrée.
- La maîtrise de la colère : la déplacer, taper sur un arbre, un coussin, s'énerver sur plus petit que soi s'il y a un risque...
- Bien gérer : supprimer les causes d'irritation chronique, remplacer dans la réflexion le « je dois me mettre en colère... » par le « je peux me mettre en colère... mais est-ce nécessaire, est-ce le seul moyen », se mettre à la place de l'autre, laisser passer du temps avant de réfléchir à nouveau à la situation, prendre conseil, rester centré sur le comportement sans juger son responsable.

## Mieux gérer trop de colère

Faites	Ne faites pas
Diminuez vos causes d'énerverment	Laisser s'accumuler les petites contrariétés
Réfléchissez à vos priorités	Penser que tout est important
Considérez le point de vue de l'autre	Pensez qu'il le fait exprès
Laisser passer une nuit de réflexion	Réagir sur le champ
Rester centré sur la cause de la colère	Rappeler les griefs du passé
Interrompre l'entrevue si perte de self control	Aller jusqu'à la violence physique ou verbale
Tourner la page, accepter la réconciliation	Ruminer, se venger

**La peur** fait affluer le sang vers les jambes, le corps est tendu plutôt droit, redressé. Le visage est pâle, les yeux écarquillés, les sourcils relevés, la bouche ouverte. Le visage et les mains sont froids (une peur bleue). Les sensations peuvent être les mains moites, la chair de poule, des tremblements, des palpitations, une boule dans la gorge, dans l'estomac...

STIMULUS : pour survivre, nos ancêtres ont dû avoir peur des animaux, des inconnus, du vide, des hauteurs, de l'obscurité, de l'eau...

Certaines peurs sont davantage « culturelles », d'inspiration religieuse ou surnaturelle : peur du diable, des sorcières, des loups-garous, des vampires, des extraterrestres...

Certaines peurs ont une fonction de régulation sociale : faire peur aux enfants est (a été) une méthode éducative reconnue... Et les contes de fées regorgent d'histoires horribles !

Certaines peurs sont innées, sans doute en mémoire de l'évolution (les animaux, le noir, le vide...) quand d'autres sont en lien avec l'actualité et davantage l'effet de l'éducation (peurs « technologiques » par exemple). On peut avoir peur suite à un traumatisme initial violent, ou à l'accumulation de petites peurs. Une des voies « d'apprentissage » de la peur est l'observation et l'imitation de ses semblables, loi à laquelle n'échappe pas l'humain : un enfant dont les parents ont certaines peurs a plus de chances de les partager.

RÔLE : la peur est l'émotion du danger : elle prépare à se protéger, fuir, s'immobiliser ou se cacher.

GESTION : s'informer, accepter, tolérer, apprivoiser...

## Comment gérer sa peur

A faire	A éviter
Accepter sa peur	Avoir honte ou nier sa peur
Développer des moyens de contrôle : information, relaxation,...	Penser qu'il n'y a rien à faire
Apprendre à tolérer un certain degré de peur	Vouloir ne ressentir aucune peur
L'apprivoiser progressivement	Maintenir ou aggraver la peur par un évitement systématique
Regarder la peur en face : quels sont les risques réels ?	Ne jamais réfléchir à sa peur parce que c'est désagréable

**La peur est à différencier de l'anxiété ou de l'angoisse.**

## Différences entre peur et anxiété

Peur	Anxiété
Réaction à un danger actuel	Anticipation par rapport à un danger à venir
Durée brève	Chronique
Objet précis	Objet parfois flou
Manifestations physiques prédominantes	Manifestations psychiques prédominantes
Maladie psychiatrique dérivée = phobie	Maladie psychiatrique dérivée = anxiété généralisée (soucis incontrôlables sur la vie quotidienne)

**La surprise...** pourrait être une forme mineure de la peur.

**La tristesse** amollit tout le corps qui se replie sur lui-même. La tête est penchée, les traits sont tirés vers le bas. Les sensations peuvent être des douleurs diffuses ou localisées, une envie de pleurer, l'impression d'avoir froid, une barre sur le front...

STIMULUS : liée le plus souvent à une perte (être cher, amitié, objet, emploi,...)

RÔLE : la tristesse a pour principal objectif d'attirer la compassion, le soutien affectif et social. Après un échec, la tristesse peut nous aider à reconsidérer la situation et à prendre de nouvelles directions d'action, à adopter d'autres comportements. Elle peut aussi nous éviter le conflit ; il est rare qu'on « attaque » un être qui semble fragile (équivalent des rituels de soumission chez l'animal).

GESTION : maturation, acceptation, recherche de soutien, temps qui passe...

**La joie** redresse le corps perçu comme dynamisé. La face éclairée par un « vrai » sourire, c'est-à-dire qu'il implique les yeux, plus ou moins plissés, regard lumineux. La joie s'accompagne en général de mouvements, sautilllements, bonds, de bruits, chants, cris... On peut aussi pleurer de joie ;

STIMULUS : multiples !

RÔLE : la joie avec la bonne humeur qu'elle entraîne peut rendre plus aidant envers autrui, plus créatif, plus entreprenant. La joie a aussi un impact social.

La joie et le bonheur sont liés de manières diverses ; on sait cependant que « *le bonheur dépendrait plus de la fréquence des émotions positives que de leur intensité : plein de petits bonheurs plutôt que quelques grands moments d'extase.* »<sup>7</sup>

GESTION : à repérer et mémoriser...

**Le dégoût...** On le reconnaît facilement aux grimaces et aux gestes de répulsion qu'il provoque.

STIMULUS : aliments frelatés ou pourris, sang et autres sécrétions humaines, maladies...

RÔLE : aide à se protéger des maladies, des intoxications...

**La honte...** fait rougir de honte... (vasodilatation des vaisseaux du visage), même si certaines carnations foncées rendent cet élément peu visible. Le rougissement s'accompagne d'un abaissement du regard et de la nuque. Les enfants qui ont honte essaient de se cacher le visage, d'échapper au regard des autres. La honte est une émotion plutôt cachée et malaisée à dire... Parler de sa honte risque de provoquer encore de la honte...

STIMULUS : on a honte parce qu'on n'est pas comme les autres, parce qu'on est moqué, parce qu'on s'est ridiculisé en public,...

RÔLE : la honte rend les autres plus indulgents à notre égard, ils vont davantage être tentés de nous aider. D'une certaine manière, la honte nous aide à « bien nous tenir », à être sensible aux codes sociaux. Elle nous aide à corriger nos erreurs, à ne pas être « trop différents ».

Ne pas être différent, être dans le groupe pouvait représenter l'évitement de l'exclusion chez nos ancêtres, donc la survie. Ce trait perdure aujourd'hui dans la conformité des tenues des ados, qui veulent être dans la norme pour être acceptés par leurs pairs.

NB : la honte porte sur la personne, la dévalorise, quand la culpabilité porte plutôt sur un comportement détestable, non pertinent qui peut conduire à tenter de réparer les nuisances.

**L'amour** est considéré comme une émotion complexe, dont l'expression faciale n'est pas évidente à définir... Pâleur, rougeur, sourire tendre, yeux brillants, tête penchée... Souvent dans la littérature ce sont les « échanges » de regards intenses, brûlants, qui montrent l'amour entre deux personnes.

## En résumé :

Emotion	Expression	Sensations	Rôles
<b>Colère</b>	Rouge de colère, mains crispées, corps ramassé, visage « froncé »	Chaleur, cœur qui bat, tension musculaire (le sang afflue dans les mains)	Préparer à se défendre Intimider = éviter le combat
<b>Peur</b>	Pâleur (peur bleue), yeux et bouche ouverts largement, élévation des sourcils	Froid, tremblements, chair de poule, frissons, cœur qui bat la chamade	Prévenir d'un danger, préparer à s'en protéger
<b>Joie</b>	« Vrai sourire » avec le plissement des yeux, lumière, mouvements inhabituels larges	Tressaillements, vague de chaleur bienfaisante, énergie décuplée, envie de bouger, de crier	Ressentir du bonheur, partager, aller vers autrui, être plus créatif, plus compétent, aider à la prise de décision...
<b>Tristesse</b>	Traits et corps affaissés, mollesse, pleurs	Froid, douleur diffuse, oppression, picotements yeux	« Digérer la perte », se replier pour réfléchir, provoquer de l'empathie, le soutien, la compassion, éviter affrontement
<b>Dégoût</b>	Bouche arquée vers le bas, narines pincées	Frissons, retrait brutal	Se protéger des éléments qui peuvent rendre malades
<b>Honte</b>	Rougisement, yeux baissés, nuque courbée	Chaleur, envie de disparaître	Rester dans la norme, dans le groupe, provoquer l'empathie

## L'expression sociale des émotions

Si le « câblage » neuronal du circuit émotionnel est le même sur les 5 continents, la manière de les exprimer varie avec la culture et l'environnement. Ici il est de règle de pleurer beaucoup aux enterrements, ailleurs un bon repas à la mémoire du défunt s'impose. Ici on ne pleure pas si l'on est un garçon, ailleurs on ne se met pas en colère si l'on est une fille.

Chaque famille a son thermomètre à émotions ; certaines sont autorisées, d'autres bannies. Cela fait partie de l'éducation, faite comme chacun le sait de règles explicites et implicites, de recommandations, d'imitation, d'imprégnation.

« Les sociologues ont observé (...) que dans la culture populaire (...) un homme doit être prêt à répondre à une insulte par la force ou en tous cas la menace de l'utiliser (...) A l'inverse, dans les classes favorisées, les normes éducatives recommandent de résoudre les conflits par la diplomatie... »<sup>8</sup>.

« Comme les femmes expriment plus ouvertement leurs émotions que les hommes, elles ont tendance à interpréter l'apparente impassibilité de ceux-ci comme de l'indifférence »<sup>9</sup>.

<sup>8</sup> La force des émotions, C. André et F. Lelord, éditions Odile Jacob.

<sup>9</sup> La force des émotions, C. André et F. Lelord, éditions Odile Jacob.

La colère fait à la fois partie des 7 péchés capitaux du christianisme et des 5 obstacles sur la voie du bouddhisme.

Une étude récente montre que la recherche en psychologie a produit 17 fois plus de publications sur la tristesse, la peur, la colère que sur la joie...

## F Le ressenti des émotions

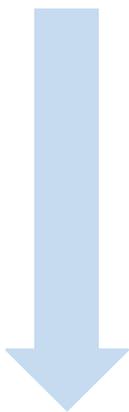
S'il faut avant tout connaître les émotions, il est tout aussi important de les reconnaître en soi, d'en prendre conscience pour en bénéficier totalement si elles ont un but positif, ou de les maîtriser si cela s'avère nécessaire. Cette capacité permet d'être davantage « soi-même », d'agir et d'interagir authentiquement.

Trouver le juste accord entre son état interne et ses actes s'appelle être congruent. « *La **congruence** est le terme que nous avons employé pour indiquer une correspondance exacte entre l'expérience et la prise de conscience. Ce terme peut aussi désigner d'une façon plus large l'accord de l'expérience, de la conscience et de la communication* ». <sup>10</sup>

Chaque individu possède son répertoire personnel. Certains sont incapables de dire quand et pourquoi ils ressentent de la honte, de la colère... Certains se sentent forts car ils ne ressentent rien, ils sont anesthésiés, comme coupés de leurs sensations. D'autres multiplient les actes de remplacement – manger, boire, faire du sport à outrance... – parce qu'ils ne savent ou ne peuvent mettre de mots sur les émotions qui les étreignent. Ils les échangent contre d'autres comportements peut-être plus acceptables... Certains sont empathiques, ils perçoivent les émotions des autres et les comprennent.

On retrouve chez Claude Steiner, reprise par Isabelle Filliozat, une « échelle de conscience émotionnelle » qui explicite les différents degrés de cette intériorisation de la grammaire émotionnelle :

0%



- **Anesthésie ou engourdissement : aucune conscience de ses sentiments.**
- **Sensations physiques : conscience de l'impact physique (tremblements, palpitations, chaleur...) sans conscience des émotions elles-mêmes.**
- **Expérience primaire : conscience d'une émotion sans pouvoir l'identifier et en parler.**
- **Verbalisation : l'émotion sort de l'inconscience et peut être dite.**
- **Différenciation : en parlant de ses émotions, on apprend à faire la différence entre colère, peur, joie, honte...**
- **Causalité : on peut décrire l'émotion et identifier sa cause.**
- **Empathie : on est conscient des émotions des autres.**
- **Interactivité : on est conscient du flux des émotions à l'intérieur et à l'extérieur, on sait les gérer.**

100%

NB : Nous avons tous nos stratégies pour nous anesthésier, parce que nous ne savons pas faire autrement, dans certaines circonstances, face à certaines situations... L'angoisse, mélange d'émotions qui n'est pas vraiment un sentiment, serait une stratégie pour ne pas ressentir nos vraies émotions.

## G Le stress

Le mot stress vient de l'anglais et signifie « effort intense, tension ». Ni vraiment émotion, ni vraiment sentiment, le stress perçu par un individu est la résultante entre l'évaluation des risques d'une situation et les ressources qu'il a à sa disposition.

<sup>10</sup> Le développement de la personne. Carl Rogers, éditions, Dunod, 1968

« Le stress correspond à l'insuffisance ou à l'épuisement des ressources perçues comme nécessaires pour répondre aux contraintes spécifiques d'une situation et qui peuvent excéder celles dont le sujet dispose ou croit disposer. Ce qui est stressant, c'est la discordance entre les exigences de la situation et les capacités (réelles ou supposées) du sujet »<sup>11</sup>.

Contrairement à la peur, dont nombre de déterminants sont communs (peur du vide, de l'obscurité,...) le stress est personnel, individualisé. Certaines situations qui en effraient certains sont neutres ou indolores pour d'autres. Certains vivent l'approche d'un examen comme un stress « positif », une tension stimulante, quand d'autres se liquéfient à cette idée.

Comme souvent, ce n'est pas l'existence ou la « réalité » d'un phénomène qui nous stresse, mais l'image et l'interprétation que nous en avons.

La « gestion du stress » emprunte alors plusieurs voies :

- Inventorier les agents stresseurs que l'on peut éviter (prendre le train, rencontrer telle personne,...).
- Faire la part des choses entre ces stresseurs externes et la « pression interne », que nous créons.
- Identifier et exprimer nos émotions.
- Pratiquer la relaxation, la méditation, le yoga...
- Se connaître, reconnaître ses capacités, ses ressources.
- Identifier ses stratégies de réussite.
- Apprendre à diviser ses objectifs en autant de petites étapes faciles à atteindre, qui formeront une spirale vertueuse vers le succès.
- Apprendre à se nourrir de ses succès.

## H Maîtriser ses émotions

Mieux gérer ses émotions, c'est à la fois minorer celles qui sont désagréables et bénéficier plus de celles qui sont agréables. Mais c'est avant tout comprendre que toutes ont une utilité et que les exprimer est non seulement un droit, mais aussi une opportunité, une nécessité.

Maîtriser ses émotions, c'est augmenter son intelligence émotionnelle, « forme d'intelligence qui suppose la capacité à contrôler ses sentiments et émotions et ceux des autres, à faire la distinction entre eux et à utiliser cette information pour orienter ses pensées et ses gestes » (Mayer).

### **Voici « Les cinq piliers de l'intelligence émotionnelle »<sup>12</sup>:**

- **Identifier ses émotions** : lorsqu'on parvient à comprendre pourquoi on a le cœur qui bat, des sueurs profuses... On a plus de moyens de les réguler et d'en tirer parti. Ainsi il a été démontré que le simple fait de mettre par écrit le contenu de ses affects réduit l'impact négatif qu'ils peuvent avoir sur la santé. Par ailleurs identifier ses émotions aide à reconnaître celles des autres et augmente sa flexibilité, son adaptation au groupe.
- **Comprendre ses émotions** : il s'agit d'identifier leurs causes profondes. Pourquoi je ressens trop de colère, est-ce dû à la frustration de ne pas être respecté ? Trop de tristesse, parce que je ne suis pas assez entendu et soutenu ? Comprendre ses émotions, c'est mieux comprendre sa relation au monde.
- **Exprimer ses émotions** : exprimer ses émotions c'est permettre aussi à l'autre de comprendre ce qui se passe et être plus attentif aux solutions à mettre en place. Ce n'est pas la même chose de dire à son conjoint « tu ne m'écoutes jamais ! » et « cela me rend triste que tu n'aies pas écouté ce que j'ai dit ». On peut exprimer ses émotions à l'oral mais aussi à l'écrit ; les dire diminue leur impact affectif négatif. Les exprimer valorise également le partage social et renforce les liens du groupe.
- **Réguler ses émotions** :
  - Atténuer les émotions négatives : en les comprenant, en les exprimant et aussi en utilisant des techniques de recentrage ou de relaxation, en particulier par la maîtrise du souffle.
  - Renforcer les affects positifs : les exprimer est aussi un bon moyen de renforcement ; prendre pleinement conscience de ces moments, se concentrer sur les événements positifs, sourire !

<sup>11</sup> *Psychologie de la santé*, Marilou Bruchon-Schweitzer, Editions Dunod, 2002.

<sup>12</sup> *Mieux vivre ses émotions*, Moïra Mikolajczak, Cerveau et psycho n°35.

• **Utiliser ses émotions** : être plus attentif à ses émotions et à celles des autres favorise la bonne entente, le lien social. Non seulement « l'intelligence émotionnelle » est un atout dans le domaine des relations humaines, mais de nombreuses études ont montré qu'elle était un facteur protecteur de la santé.

## I Apprivoiser la sérénité par le souffle et la méditation

Du yoga ancestral à la sophrologie, jusqu'à la très en vogue « méditation de pleine conscience », directement inspirée aux thérapies comportementales et cognitives par le bouddhisme, toutes les techniques – peut-être devrait-on dire philosophies – où l'on s'intéresse à l'être avant le faire et l'avoir sont recommandées et recommandables.

Les pratiques respiratoires ou de méditation permettent une concentration sur le présent, sur « l'ici et maintenant », tentent d'éloigner les pensées parasites pour augmenter sa clairvoyance et son acceptation de ses propres pensées, de ses actions et de ses motivations.

Elles aident à suivre le chemin de cette sagesse ou prière dite de la sérénité : « Accepter ce qu'on ne peut pas changer, avoir le courage de changer ce que l'on peut changer et être capable de faire la différence entre les deux ».

## L'auto efficacité

*« La notion d'efficacité personnelle se ramène à une idée très simple mais très éclairante, issue de la réflexion sur la pratique des théories comportementales : la capacité d'une personne à entreprendre certaines actions dépend largement de sa croyance en cette capacité. (...) La croyance dans sa propre capacité apparaît dès lors comme un phénomène fondamental dans l'ensemble des processus qui assurent l'adaptation, la santé et le bien-être psychique ».*

L'impact de cette notion développée par le psychologue Albert Bandura, utilisée dans le cadre des thérapies comportementales et cognitives, est aujourd'hui reconnue pour ses implications larges dans le domaine de la psychologie, qu'il s'agisse des compétences parentales éducatives, de la réussite sociale, de la capacité à suivre un régime ou à s'arrêter de fumer...

L'adolescence est la période où les changements de rythme scolaire, passant de la personnalisation avec un enseignant à la dépersonnalisation du collège, l'ambition croissante pour l'enfant d'être autonome induisent l'autoévaluation répétée de ses capacités à faire (seul) et à réussir. L'enseignement lui permet la plupart du temps de faire seulement l'évaluation de ses capacités cognitives. Il doit compter avec elles, avec les influences diverses de son environnement dont les « prophéties » (« tu n'y arriveras jamais », « dans la famille on est nuls en maths ») peuvent avoir un effet insidieusement délétère sur sa réussite (surtout si elles s'accompagnent d'un « je te l'avais bien dit » qui clôture la séquence !).

Cette période est privilégiée pour œuvrer sur l'auto-efficacité des jeunes. Albert Bandura précise : « Les modèles efficaces de changement personnel reposent sur des expériences de maîtrise guidée en gérant des situations à problèmes comme principal véhicule de changement ».

Les stratégies à mettre en œuvre privilégient l'identification progressive des capacités dans la perspective de résolution d'un problème donné, à laquelle s'ajoute ce que Bandura a appelé « l'apprentissage vicariant », à savoir l'apprentissage par modélisation, permis par l'observation des pairs. Dans ce contexte, un adolescent qui en observe un autre peut engranger :

- Des astuces et méthodes,
- Le fait de se dire « il réussit... pourquoi pas moi si je fais la même chose ? ».

# Résolution de problèmes et conflits

Comme on a déjà pu l'observer, les différentes compétences psychosociales s'entremêlent et poursuivent indirectement le même objectif global : être bien dans sa peau et s'épanouir, devenir autonome, conscient de ses possibilités comme de ses responsabilités.

Il en va ainsi de « Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions » et de « Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles ».

En effet, notre capacité à résoudre des problèmes et prendre de bonnes décisions repose sur nos capacités à nous affirmer sans blesser l'autre, à garder la place que nous souhaitons garder, dans le respect mutuel. Ceci suppose également d'avoir identifié et géré les émotions liées aux problèmes et conflits, et d'avoir mis en place les meilleures stratégies pour y parvenir...

Il est ici utile, pertinent et efficace, de donner aux jeunes des exemples stratégiques de ces comportements qui facilitent la vie, et qui ne seront peut-être pas aussi explicites ailleurs. On leur offrira en même temps un lieu où les expérimenter sereinement, sans pression, dans une ambiance détendue et ludique. Les séances proposées sur ce thème relèvent le plus souvent des techniques de négociation ou l'on va apprendre à défendre son opinion tout autant que l'on accepte d'entendre celle de l'autre. La valeur sous-jacente est la tolérance.

**La prévention des conduites addictives bénéficie de ce chemin :**

- **Directement : on choisira de développer des saynètes qui s'y réfèrent,**
- **Indirectement, par l'acquisition de compétences et la valorisation globale de l'estime de soi.**

---

## Bibliographie

*L'erreur de Descartes*, Antonio Damasio, éditions Odile Jacob, 2009.

*L'intelligence émotionnelle*, tome 1 et tome 2, Daniel GOLEMAN, éditions Laffont, 1999.

*L'A.B.C. des émotions*, Claude steiner, Interéditions, 1998.

*Les autres et moi*, Isabelle Filliozat, éditions Jean Claude Lattès, 2009.

*L'intelligence du cœur*, Isabelle Filliozat, éditions Marabout, 1997.

*Que se passe-t-il en moi ?*, Isabelle Filliozat, éditions Jean Claude Lattès, 2008.

*Le cerveau émotionnel ou la neuroanatomie des émotions*, Françoise Lotstra, Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux, n°29, 2002.

*Emotions revealed*, Paul Ekman, Henry Holt & Compagny, 2003.

*La force des émotions*, Christophe Andre François Lelord, éditions Odile Jacob, 2003.

*Auto-efficacité*, Albert Bandura, éditions De Boeck, 2007.

*De l'apprentissage social au sentiment d'efficacité personnelle*, Hors série Savoirs, éditions L'Harmattan.

*La sophrologie facile*, Yves Davrou, éditions Marabout, 2010.

*Les émotions, comment les déchiffrer*, Cerveau et Psycho n°35, octobre 2009.

# 1) Première séquence

## Comment ça va ? Je fais le lien entre santé et confiance en soi

### PREMIERE HEURE

#### Introduction

15'

- Rappel du cadre général du programme depuis la sixième, exposé bref des objectifs de ce programme, du mode de déroulement participatif (idéalement fait par les enfants),
- Identification des enfants qui n'ont pas participé en 6<sup>ème</sup>, information qu'un dossier leur sera remis et qu'ils peuvent compter sur leurs camarades pour leur raconter ce qui s'est passé. Identifier quelques enfants « tuteurs » si c'est possible,
- Qui se souvient de son objectif de fin d'année ? Si certains l'ont atteint, bravo. Si certains ne l'ont pas atteint, sans doute auront-ils cette année des éléments complémentaires pour y parvenir,
- Présentation du programme de cinquième, des animateurs, du calendrier des séquences,
- **Rappel de la charte de participation et des définitions de la confiance en soi (doc 1.1),**
- Cahier de bord : à récupérer ou à distribuer s'il a été conservé par le collègue. Un cahier de bord sera fourni aux élèves nouveaux. Pour ceux qui l'auraient perdu, charge à eux de trouver un autre cahier, une chemise... pour conserver les documents de l'année.
- Un temps pour accueillir questions et remarques des élèves.

#### Pour mémoire : la charte de participation

- Je suis libre de m'exprimer si je me sens prêt à le faire
- J'écoute et je garde le silence quand quelqu'un prend la parole
- J'ai le droit de me taire
- J'ai le droit de garder mes opinions pour moi
- J'ai le droit d'exprimer poliment mon désaccord
- J'ai le droit de faire des suggestions
- J'accepte d'écouter différentes opinions
- Chacun a le droit au respect quand il exprime des émotions
- Chacun parle de soi et évite de parler des autres, surtout en leur absence
- Chacun s'engage à garder le secret des confidences personnelles des membres du groupe

#### Présentation des objectifs de la séquence 1

15'

- Faire le lien entre « santé du corps » et « santé de l'esprit » (l'humeur, la joie, le bonheur, la peine...) : drôle d'idée ou réalité ?

#### Exemple de présentation

« L'année passée nous avons beaucoup parlé de confiance en soi, et il paraît qu'avoir confiance en soi aide à être en meilleure santé, à prendre soin de soi. Je vous propose de voir ensemble ce que vous en pensez ! »

Mais... Peut-être que nos jeunes héros vont nous en dire plus ?

## Oscar et Safia

*C'est la rentrée et la prof de SVT a déjà donné un exposé à faire ! Un exposé sur la santé, comme si tout le monde ne savait pas ce que c'était, la santé ! C'est vrai, quoi, la santé, c'est... C'est quand on va bien, la santé, voilà, c'est tout !*

*Evidemment, c'est un peu court pour un exposé.*

*Alors pour aller vite, Oscar et Safia ont une super idée : poser la question autour d'eux, pour trouver en peu de temps assez d'infos pour leur travail.*

*Super idée... Hum. Il n'y a pas une mais des définitions... Après deux jours de collecte de réponses, le mélange est étonnant !*

*A la question, « c'est quoi pour toi, la santé ? », le grand-père de Safia a cité Francis Blanche (une sorte de Gad el Maleh des années 60) qui disait « Quand on a la santé, ce n'est pas grave d'être malade ». Ils avaient un drôle d'humour, à l'époque !*

*Avec la même question, Oscar a obtenu des réponses internationales ! Il a récolté un proverbe chinois « Un homme pauvre en bonne santé est déjà à moitié riche » ET un proverbe anglais « Une pomme chaque matin éloigne le médecin » (An apple a day keeps the doctor away).*

*Il brandit une feuille sous le nez de Safia, remplie de définitions plus compliquées les unes que les autres, où il est question de sport, de manques, d'excès... Il en a trouvé du 13<sup>ème</sup> siècle, du 16<sup>ème</sup>, de prêtres, de chevaliers...*

*Les deux complices se regardent : ça se complique !!!!*

*Une seule des réponses leur semble simple et compréhensible : « la santé, c'est le silence des organes ». Voilà qui est clair. Quand ton cœur bat tranquillement, que tes poumons et tes intestins font leur boulot correctement, tu ne les entends pas !*

*Mais pourtant, est-ce que ça suffit ? La réponse qui fait le plus réfléchir Safia est celle là : « j'ai décidé d'être heureux, parce que c'est bon pour ma santé ». C'est vrai que lorsqu'on est heureux, on se sent bien, plein d'énergie... Même si on a une jambe cassée !*

*Finalement, la question « c'est quoi pour vous, la santé », méritait d'être posée !*

*Oscar et Safia, intrigués, filent vers le CDI pour démêler toutes ces pistes.*



- Après la lecture, expliquer aux élèves qu'on va ensemble démêler le vrai du faux, tenter de comprendre le lien qu'il y a entre la santé dans sa tête et la santé dans son corps.
- Pour cela, on leur demande de repenser à leur « bulle de bien-être », et de vivre l'expérience de rentrer à nouveau dans celle-ci. Une fois dans la bulle, chacun devra détailler le plus possible tout ce qu'il ressent dans son corps.
- L'animateur donne sa version des ressentis dans sa bulle de bien-être. Par exemple : « Moi, ma bulle de bien-être se trouve au bord de la mer, sous les palmiers. Je sens la chaleur du soleil sur ma tête et mes épaules, je sens la douceur du sable sous mes doigts de pied. Je respire lentement, je sens l'air tiède qui entre dans mes poumons, je me sens léger, calme. Mon corps est détendu, mes muscles sont relâchés, je me laisse aller. C'est comme si un coin de ciel bleu était dans ma tête ».
- On demande aux élèves de se mettre par petits groupes et de trouver ensemble toutes les sensations, toutes les petites manifestations de leur corps quand ils sont dans leur bulle de bien-être. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises sensations, il faut seulement les décrire ; on commence les phrases par « je sens dans mon corps, je ressens dans mon corps ».
- Ces sensations peuvent porter sur plusieurs éléments : la température du corps, la température de l'air ambiant, les caractères de leur respiration (vitesse, amplitude, bruit...), l'état de leurs muscles (relâchement, tension...), ce qu'ils sentent sur leur peau (le vent, l'humidité, la fraîcheur, la douceur...), le sentiment qu'ils éprouvent (bien-être, sérénité, calme, paix, force, douceur, tranquillité, sécurité, énergie, légèreté, pesanteur...)
- Passer entre les rangs pendant qu'ils le font, répondre aux questions, reformuler.

**Conclure en demandant à chacun de faire le lien suivant : quelles sont les sensations qui chez eux sont associées au bien-être ?**

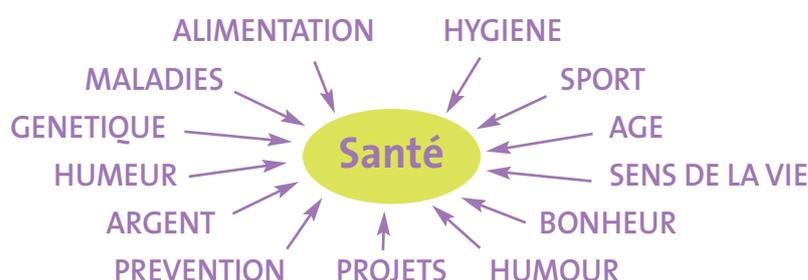
## DEUXIEME HEURE

### Objectifs :

- Identifier les déterminants de santé physique et mentale,
- Cuisiner sa propre « potion magique de la santé »

## Sur la piste de la santé ?

- Temps collectif :
  - On passe en revue les différents déterminants, en commençant par éliminer ceux sur lesquels je ne peux rien : âge, sexe, génétique...
  - Certains sont transitoires : maladies, lieu d'habitation, argent...
  - On identifie les facteurs qui influent directement sur le corps, la santé physique :
    - . Alimentation, hygiène, sport, sommeil, bruit...
    - . Et comment je peux avoir une influence sur eux : prendre de bonnes habitudes, résister aux tentations...
  - On identifie ensuite les facteurs qui font se « sentir bien » dans sa tête (et qui ont ainsi une influence sur le corps) : savoir apprécier sa vie, avoir des gens qu'on aime et qui vous aiment, savoir ce qu'on veut (et ce qu'on ne veut pas) dans la vie, avoir un but dans sa vie, avoir des projets, savoir ce qui est important pour soi (valeurs : justice, solidarité, générosité, partage...)
- On note au tableau tous les « déterminants de santé » trouvés par les enfants. **10'**



Distribuer le doc 1.2, « ce qui influence ma santé », et demander à chacun de faire sa propre potion magique à l'aide des éléments déjà proposés et d'autres plus personnels qui lui viendraient à l'esprit.

Doc 1.2

Ce qui influence ma santé

Age	Silence	Nourriture	Donner
Copains	Parents	Calme	Pays
Sport	Musique	Hygiène	Projets
Bisous	Humour	Frères et sœurs	Loisirs
Etre une fille	Air pur	Solidarité	Ecole
Etre un garçon	Argent	Sommeil	Rire
Egalité	Tendresse	Maison	Générosité
Eau	Justice	Livres	Danse
Dessin	Vitamines	Chocolat	Climat

Ma potion magique de la santé



Illustration : Lydia Giraudeau, Enseignante Arts Plastiques au collège Jean Moulin de Brive.

- Ensemble, on note rapidement au tableau les éléments communs à la santé du corps et de l'esprit (ou de la tête et des jambes, ou pour sentir bien dans ses baskets...) : avoir et donner de l'amour, avoir un but dans la vie, avoir des amis, avoir des projets...

Clôturer la réunion

- Remercier les enfants pour leur participation et leur créativité.
- Les encourager à reprendre contact avec leur carnet de bord...

## LA CONFIANCE EN SOI, C'EST...

- Connaître ses qualités, savoir qu'on est capable de faire certaines choses et qu'on peut trouver de l'aide...
- Etre sur de soi, être bien entouré et être à l'aise partout.
- Ne pas se cacher, s'accepter, se plaire, ne pas avoir peur, être capable de participer à des activités extérieures, d'aller vers les autres.
- Affirmer ses opinions, aller au bout de ses envies...
- Etre capable d'atteindre son meilleur niveau.
- Croire en soi et aux autres.
- Rester soi-même, ne pas se laisser influencer par les autres, mais aller vers les autres pour faire grandir sa confiance en soi.
- Etre fier de ce que l'on est, de ce que l'on fait, aller de l'avant...
- Mieux on se connaît, mieux on peut se débrouiller dans la vie.
  - Croire en ses moyens, oser sans stresser.
  - Garder la tête haute en toutes circonstances.
  - S'aimer soi-même et aimer les autres...

## Ce qui influence ma santé

Age	Silence	Nourriture	Donner
Copains	Parents	Calme	Pays
Sport	Musique	Hygiène	Projets
Bisous	Humour	Frères et sœurs	Loisirs
Etre une fille	Air pur	Solidarité	Ecole
Etre un garçon	Argent	Sommeil	Rire
Egalité	Tendresse	Maison	Générosité
Eau	Justice	Livres	Danse
Dessin	Vitamines	Chocolat	Climat

### Ma potion magique de la santé



Illustration : Lydia Giraudeau,  
Enseignante Arts Plastiques  
au collège Jean Moulin de Brive.



# 2) Deuxième séquence

## Je (re)connais mes émotions

### PREMIERE HEURE

#### Introduction

10'

- Salutations,
- Rappel de la séquence précédente, retour sur les liens entre la santé dans sa tête et dans son corps,
- Parole à la classe : quelles questions ou remarques avez-vous à faire ?

#### Présentation des objectifs des séquences 2, 3 et 4

5'

- Identifier les principales émotions de l'être humain, comprendre quelle est leur utilité, comment on peut les « gérer » si besoin.

#### Exemple de présentation :

« Nous savons maintenant que nous avons tous des tas de qualités, de compétences qui nous sont utiles tous les jours. Mais dans la vie, régulièrement, des situations imprévues nous font brusquement ressentir des choses bizarres dans notre corps ; nous frissonnons, nous tremblons, notre cœur s'accélère ou au contraire nous avons l'impression qu'il va s'arrêter, nous avons la gorge nouée, nous sommes paralysés ou nous avons envie de fuir à toutes jambes ! En fait, au travers de ces sensations, notre corps nous parle ! Il nous dit « youpi ! » ou « attention ! » Vous l'avez deviné, nous allons parler de la peur, de la colère et d'autres émotions... Et comprendre ensemble quels sont leurs messages et leur utilité. Toutes les émotions sont importantes pour notre fonctionnement normal ».

« Allons-y ! »

#### Quelles émotions connaissez-vous ?

10'

- Distribuer le doc **2.1** avec photos et smileys émotions.
- Demander : quelles émotions reconnaissez-vous ? Colère, joie, tristesse, dégoût, peur... Collez le smiley à côté de la photo correspondante et notez le nom de l'émotion.
- Si la notion de « stress » apparaît, indiquer que c'est un état proche de la peur. La peur est causée par un élément qui nous est extérieur, dans le cas du stress c'est plutôt une sensation à l'intérieur de nous qui nous fait peur, comme de ne pas arriver à faire quelque chose. **J'ai peur** du chien (élément extérieur), mais **je stresse** de rater mon examen parce que je ne suis pas sûre d'être en capacité de le réussir (sentiment intérieur).

#### Mise en scène des émotions

25'

- Noter chaque émotion sur un petit papier plié en 4 (on peut si on le souhaite supprimer « dégoût » et le remplacer par « stress »).
- Demander aux élèves de se répartir en 5 groupes de même taille.
- Faire tirer au sort par chaque groupe 1 petit papier = 1 émotion.
- Demander ensuite à chaque groupe d'écrire une histoire qui illustre l'émotion qu'il a tirée au sort. Chaque histoire, chaque situation, doit détailler les comportements des personnages, leurs attitudes. L'histoire doit comporter 10-15 lignes.
- Quand les groupes ont terminé, ramasser les saynètes pour la fois suivante, noter la composition des groupes pour les reconstituer à l'identique.

NB : On peut profiter de cet inventaire pour rappeler que si l'on s'étonne qu'il existe davantage d'émotions de base plutôt négatives (peur, tristesse, dégoût, colère), on sait maintenant qu'elles ont été utiles à l'humanité pour évoluer. La peur prévient du danger, la colère fait peur à l'adversaire et peut éviter un conflit, la tristesse permet d'attirer le soutien et donc de rester dans le groupe, ce qui était très important pour nos ancêtres, le dégoût évite de s'empoisonner... Elles nous sont toujours indispensables.

## Pour terminer... Une histoire qui fait peur...

### Lire l'histoire avec le ton adéquat...

*Une vieille dame habite seule dans une grande maison loin de la ville, à côté d'une forêt. Il fait nuit, et elle attend son fils qui doit lui rendre visite et qui n'est toujours pas arrivé. Assise dans un fauteuil à bascule, elle lit un livre tout en caressant son chien. Tout à coup, elle entend un bruit venant de la cuisine : le robinet de l'évier coule goutte à goutte. Elle se lève, va le fermer et revient, s'installe à nouveau, reprend son livre et recommence à caresser son chien. Soudain, le bruit recommence, mais cette fois il ne provient pas de la cuisine, mais de la salle de bains du premier étage. Elle monte jusqu'à la salle de bain, ferme le robinet qui coule à un rythme plus rapide que la première fois. Elle redescend s'asseoir et continue à lire son livre tout en caressant son chien. Quelques instants plus tard, elle entend l'eau qui coule goutte à goutte à un rythme endiablé. Elle passe devant la cuisine, rien, le robinet ne coule pas, rien dans la salle de bain du premier étage, elle monte alors à la salle de bain du deuxième étage, où le robinet coule effectivement ! Elle le ferme... mais constate que le bruit persiste et qu'il est tout proche. Elle remarque que le rideau de douche est tiré! Elle s'approche, tire le rideau d'un coup sec! A sa grande surprise, elle aperçoit... son chien éborgné qui saigne goutte à goutte dans la baignoire !!! Mais alors... qu'est-ce qu'elle pouvait bien caresser ??? Brrr...*

## DEUXIEME HEURE

### A quoi servent les émotions ?

45'

**Exemple de présentation :** « nous allons lire (jouer ?) vos saynètes l'une après l'autre et grâce aux descriptions que vous avez faites, nous ferons « le portrait » de quelqu'un qui est content, effrayé, triste... Ensuite, nous essaierons de deviner à quoi ça peut bien servir, d'avoir peur ou d'être triste ! Et nous découvrirons que toutes les émotions nous sont nécessaires, pour être en équilibre, pour être en bonne santé ».

- Distribuer le doc 2.2. Reproduire au paper board les colonnes, le remplir avec les élèves, émotion par émotion.
- Remplir d'abord les colonnes « à quoi je ressemble » et « qu'est-ce que je sens dans mon corps ».

Emotion	A quoi je ressemble ?	Qu'est-ce que je sens dans mon corps ?	A quoi ça me sert ?
Colère			
Peur			
Stress			
Joie			
Tristesse			
Dégoût			

- Pour passer à la colonne « à quoi ça me sert », demander aux enfants s'ils savent pourquoi ils ont reconnu si facilement les émotions ? Expliquer la notion d'émotion = moyen de communication sans mots entre humains (cf. ci-dessous).

**Dire par exemple :** « Un scientifique (Paul Ekman<sup>1</sup>) s'est demandé si tous les humains partageaient les mêmes émotions... Alors vers 1950, il a trouvé une tribu de Papous, en Nouvelle Guinée, qui vivait dans la forêt, comme à l'âge de pierre. Ils vivaient de chasse et de cueillette de fruits, bien sûr ils n'avaient pas la télé ni la radio, (Internet n'existait pas !) et ils savaient à peine qu'il existait d'autres peuples dans le monde... Il a eu l'idée de leur montrer des photos d'Américains qui exprimaient de la joie, de la colère, de la tristesse... Et les Papous ont reconnu toutes les émotions ! Alors il a pris les Papous en photo et les a montré aux Américains, qui ont reconnu des Papous joyeux ou en colère ! En poursuivant ses expériences, il a démontré que les Indiens, les Chinois, les Esquimaux, les Africains, les Européens, les Américains... **Tous** les humains de la planète expriment les émotions de la même façon. C'est donc une manière universelle de communiquer entre humains. Et si l'on y réfléchit, tant mieux : sans doute vaut-il mieux savoir quand un Papou est en colère ! ».

- Depuis cette expérience, on sait qu'il existe 5 émotions « de base » partagées du pôle nord au pôle sud ; il s'agit de la peur, de la colère, de la joie, de la tristesse et du dégoût.

- Cette expérience a montré que les émotions sont aussi un **moyen de communication** entre êtres humains. A voir votre tête, je sais déjà si vous avez peur, si vous êtes tristes ou contents. Cela nous est fort utile, et c'est vous qui allez découvrir pourquoi.

• Poursuivre le remplissage de la colonne « à quoi ça me sert », prendre éventuellement des exemples animaux : le chat en colère qui se gonfle pour faire peur et éviter de se battre, le chien qui gémit et se couche quand il a peur pour éviter l'agression d'un autre chien.

Emotion	A quoi je ressemble ?	Qu'est-ce que je sens dans mon corps ?	A quoi ça me sert ? Communiquer !	Quand est-ce que je l'éprouve
<b>Colère</b>	Rouge de colère, mains crispées, corps ramassé, visage « froncé »	Chaleur, cœur qui bat, tension musculaire (le sang afflue dans les mains)	Prépare à se défendre  Intimider = éviter le combat	Injustice, irrespect... Mensonge, mauvaise foi, frustration
<b>Peur</b>	Pâleur (peur bleue), yeux et bouche ouverts largement, élévation des sourcils	Froid, tremblements, chair de poule, frissons, cœur qui bat la chamade, gorge nouée, estomac contracté	Eviter le danger, se préparer à affronter le danger	Monstres, nuit, inconnu, araignées, vide... = situations communes à tous les humains, élément extérieur
<b>Stress</b>	Visage contracté, pâleur. Signes moins évidents	Idem peur	Prévenir d'un danger personnel	Se mettre en scène, crainte d'échouer, d'être ridicule = situations personnelles
<b>Joie</b>	« vrai sourire » avec plissement des yeux, mouvements inhabituels larges	Tressaillements, vague de chaleur bienfaisante, énergie décuplée, envie de bouger, de crier	Envie de partager, facilite l'ouverture à autrui, quand on est heureux on est plus indulgent, on a envie de faire plaisir ...	Rencontre, échange, bonne action, bonne surprise, cadeau, jeu...
<b>Tristesse</b>	Traits et corps affaissés, mollesse, pleurs	Froid, douleur diffuse, oppression, picotements yeux,	Empathie, soutien, éviter affrontement, réflexion, digestion de la perte	Perte, déception, incompréhension...
<b>Dégoût</b>	Bouche arquée vers le bas, narines pincées	Frissons, retrait brutal	Se protéger des aliments qui peuvent rendre malade	Epinards...

• S'il reste du temps, remplir la colonne « quand est-ce que j'éprouve... »

<sup>1</sup> Pour l'anecdote, Paul Ekman a servi de modèle au héros de la série télévisée « Lie to me », qui analyse les personnages et détecte s'ils mentent ou disent la vérité au travers de leurs gestes et mimiques.

## Pour conclure :

**Dire par exemple :** « La peur est une é-motion. Les é-motions (du latin e-motere), c'est ce qui fait « bouger », ce qui fait réagir. La peur nous prépare, mobilise notre corps pour qu'il soit prêt à se défendre ou à s'enfuir, sans même que nous en ayons conscience. C'est la réponse du corps à une stimulation, une situation extérieure, qui nous permet de nous adapter, de nous protéger.

*La peur augmente nos capacités d'action mais aussi de réflexion...*

*Quand nous avons peur, sans que nous le sachions, la circulation de notre sang est augmentée dans nos jambes, pour courir vite ! Cette peur a pu aider nos ancêtres aux temps préhistoriques, elle les a prévenus du danger, elle les a préparés à se protéger, fuir, s'immobiliser ou se cacher. Pour **survivre**, nos ancêtres ont dû avoir peur des animaux, des inconnus, du vide, des hauteurs, de l'obscurité, de l'eau...*

*C'est la même chose pour toutes les émotions. Comme je vous l'ai dit, elles nous sont utiles, indispensables, nous en avons besoin, nous avons besoin d'écouter ce que nous dit notre corps. »*

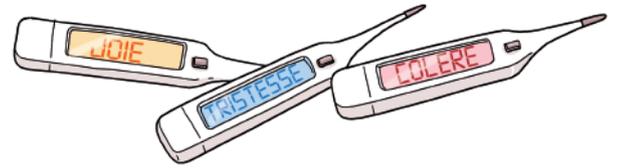
## Une courte méditation pour terminer

5-10'

- Doc **2.3**, ou autre relaxation/méditation enregistrée

## Quelle émotion reconnaissez-vous ?





# Les différentes émotions

*Et pour chaque émotion, qu'est-ce qui se passe ?*

Emotion	A quoi on ressemble ?	Qu'est-ce qu'on sent dans son corps ?	A quoi sert cette émotion ?
Colère			
Peur			
Joie			
Tristesse			
Dégoût			
Stress			

## *Quand est-ce que je ressens...*

De la colère : .....

De la peur : .....

De la joie : .....

De la tristesse : .....

Du dégoût : .....

Du stress : .....

# Pour apprivoiser le calme

## Res-pi-rez !!!!! ou « la bougie »



### *Res-pi-rez !!!*

Confortablement assis sur la chaise, on choisit de fermer les yeux ou de les garder ouverts, on inspire très doucement, de façon continue, en comptant jusqu'à 5. On gonfle d'abord son ventre en le poussant vers l'avant, et puis on laisse s'ouvrir sa cage thoracique. Quand les poumons sont gonflés on retient sa respiration. On tire alors doucement sur la nuque pour la détendre, on tourne la tête vers la droite, puis vers la gauche, et on souffle lentement en relâchant sa tête et en comptant jusqu'à 5... On prend une respiration normale, à son rythme... Et maintenant on va refaire le même exercice 5 fois de suite... On gonfle doucement le ventre, les poumons, en comptant jusqu'à 5... On bloque sa respiration poumons pleins d'air... On détend la nuque, on tourne la tête à droite, puis à gauche... Et on souffle régulièrement en comptant jusqu'à 5... On inspire

doucement en comptant jusqu'à 5, on bloque la respiration, on détend la nuque, on tourne la tête à droite, puis à gauche, et en expirant lentement jusqu'à 5 on pense à un mot ou une image synonyme de détente, de calme... On recommence... On inspire doucement jusqu'à 5, on bloque la respiration, on détend la nuque, on tourne la tête à droite, puis à gauche, et on expire lentement jusqu'à 5... On inspire doucement jusqu'à 5, on bloque la respiration, on détend la nuque, on tourne la tête à droite, puis à gauche, et on expire lentement jusqu'à 5... Et puis une dernière fois... On inspire encore une fois profondément, on bloque la respiration, on détend la nuque, on tourne la tête à droite, puis à gauche, et on expire lentement... Je respire à son rythme maintenant... J'apprécie la sensation de détente et de relâchement de mon corps... Je respire encore une fois calmement et j'ouvre les yeux en souriant.

### *La bougie*

Nous allons faire un voyage de cinq minutes avec une bougie... Assis sur votre chaise, vous allez commencer par détendre votre corps en l'étirant comme quand vous vous réveillez, ou comme si vous vouliez le remettre en marche après un long moment sans bouger. Vous roulez les épaules, vous étirez votre nuque, votre dos, vos bras, vos jambes... Voilà, c'est bien. Et pendant que vous vous étirez vous fermez les yeux et vous imaginez, là, devant vous, une bougie allumée. Elle est peut-être jaune, peut-être bleue, ou d'une autre couleur, celle que vous préférez, et pendant que vous l'observez vous respirez calmement, vous inspirez profondément, vous soufflez lentement... Vous inspirez encore et vous décidez de souffler sur la flamme de la bougie sans l'éteindre ni la faire trembler... Vous prenez alors une longue, longue inspiration et vous commencez à souffler lentement, doucement sur la flamme qui se penche légèrement... Maintenant vous inspirez encore plus profondément pour prendre davantage d'air dans vos poumons, vous inspirez, inspirez jusqu'à gonfler votre ventre et vous soufflez doucement, doucement, lentement sur la flamme pour la faire pencher légèrement... Vous inspirez... Et puis vous soufflez, soufflez

jusqu'à ce que votre ventre soit complètement rentré, votre nombril complètement rentré sous vos côtes... Et vous inspirez à nouveau à fond en regardant la petite flamme qui brille calmement et vous soufflez lentement, doucement, régulièrement sur la flamme... Vous le faites encore une fois... Vous inspirez à fond en regardant la petite flamme qui brille calmement et vous soufflez lentement, doucement, régulièrement sur la flamme... Vous respirez à votre rythme et vous appréciez le calme dans votre corps et la détente dans tous vos muscles, dans votre nuque, vos épaules, votre dos, vos bras, vos jambes, comme si vous étiez dans un duvet très douillet... Vous respirez à votre rythme et vous regardez toujours la petite flamme qui vit sa vie, qui va d'un côté, de l'autre... Vous inspirez normalement... Et vous soufflez doucement, voilà, c'est ça. Et tout en continuant à respirer à votre rythme, vous commencez à bouger légèrement, d'abord les jambes..., Et puis les bras..., les épaules..., la nuque..., la tête..., et vous sentez l'énergie qui revient dans vos muscles... Vous respirez calmement en reprenant appui sur votre chaise... En calant bien vos jambes... Votre dos... Vous pouvez si vous voulez garder en mémoire l'image de la flamme qui danse et vous pouvez ouvrir les yeux.



# 3) Troisième séquence

## Je construis mon bien-être

### PREMIERE HEURE

#### Introduction

5-10'

- Salutations, rappel de la séquence précédente.
- Tout d'abord, l'animateur propose aux enfants d'afficher dorénavant en début de séquence son « humeur » grâce aux smileys. Il affiche son propre pictogramme et invite les enfants à faire de même (s'ils le souhaitent). Il explique pourquoi il a choisi telle expression, en lien avec son vécu du jour.
- Il propose à quelques enfants (3 ou 4) d'expliquer à leur tour l'humeur qu'ils ont choisie (il est recommandé de noter quels enfants se sont exprimés pour donner la parole à d'autres lors des prochaines séquences).

**Exemple d'introduction :** « Nous avons découvert comment on pouvait deviner l'émotion d'une personne au travers de ses mimiques, de ses gestes, de ses attitudes. On a vu ensemble que toutes les émotions nous étaient utiles, que nous avons besoin de les ressentir pour notre équilibre. Bien sûr certaines sont plus agréables que d'autres, et c'est celle que nous allons décortiquer ensemble aujourd'hui : la joie ! Nous verrons aussi que parfois il est indispensable de « gérer » nos émotions : si on est en colère, on ne peut pas se mettre à hurler ou à taper... Nous verrons comment faire la prochaine fois. Aujourd'hui nous allons découvrir ensemble comment nous pouvons ressentir de plus en plus de bien-être... »

#### Comment se représente-t-on le bien-être ?

25'

- **Dire par exemple :** « Le bien-être, se sentir bien, c'est une notion très personnelle. Je suis sûr que chacun d'entre nous ici a sa propre définition, sa propre description. On peut dire « moi je me sens bien si j'ai une maison, moi si on me fait des câlins tous les jours, moi je me sentirais encore mieux si j'avais un nouveau jeu vidéo, etc. » Pour tester nos différentes idées du bien-être, je vais vous proposer un jeu, le jeu de la ligne ».
- On trace au sol une ligne imaginaire, qui va de 0% à 100%, en mettant des repères visuels (feuilles A4) au sol : 0%, 10%, 30%... jusqu'à 100%.

0%    10    20    30    40    50    60    70    80    90    100%

-----

- **On explique :** « Je vais vous poser 5 questions au sujet de choses qui nous sont indispensables ou utiles. Je vais vous demander combien (d'après vous !) de personnes dans le monde en bénéficient. Par exemple, si je vous dis combien de personnes dans le monde ont un cœur, vous irez tous vous placer à côté du nombre 100% ! Si je vous demande combien ont de grandes oreilles vertes, vous irez tous sur le zéro ! Et si je vous demande combien ont une montre... vous réfléchirez et vous irez sur le chiffre qui vous semble le plus probable. Bien sûr, vous ne le savez pas, mais vous avez, nous avons tous, une **idée** de ce genre de choses ».
- Vérifier la compréhension, demander aux élèves de se lever, les remercier par avance de respecter les pieds de tout le monde... Préciser que vous allez poser les 5 questions, noter les réponses au tableau, et que vous en discuterez ensemble une fois les 5 questions posées.

• **Poser les 5 questions :**

1. *D'après vous, dans le monde, combien de personnes ont de quoi manger à leur faim ?*
2. *D'après vous, dans le monde, combien de personnes ont de l'eau potable ?*
3. *D'après vous, dans le monde, combien de personnes ont des sanitaires ?*
4. *D'après vous, dans le monde, combien de personnes ont des ordinateurs ?*
5. *D'après vous, dans le monde, combien de personnes savent lire ?*

- Faire asseoir les enfants. Leur distribuer le **doc 3.1** « *si le monde était un village de 100 habitants* », comparer les réponses des enfants et celles du document.
- Demander ce qu'ils en pensent, pourquoi il y a des écarts importants entre leur « représentation », leur « croyance », et la réalité de certaines personnes.
- Leur demander comment d'après eux font pour ressentir du bien-être les personnes qui ne savent pas lire, qui n'ont pas d'ordinateur... ou qui n'ont pas de toilettes !

**La maison bleue**

**15'**

- Distribuer aux enfants le doc « maison bleue », ou « maison du bien-être » (**doc 3.2**).
- Leur demander de lister ce qu'ils mettraient **dans les fondations**, ce qui fait « tenir » la maison : avoir un endroit pour se protéger du temps qu'il fait, manger, boire, respirer, dormir. Leur demander d'exprimer (à l'oral, les volontaires) en quoi on « oublie » trop souvent cette première chance (l'eau de la douche est chaude, on va au collège en bus, on regarde la télé, on peut se faire soigner, on peut manger, on a plus de vêtements qu'il n'en faut pour avoir chaud...)
- Leur demander ensuite de placer dans cette maison toutes les « ressources » qu'ils ont explorées en 6<sup>ème</sup> (ressources « en eux » et dans leur environnement, qualités et personnes).



FONDATIONS : besoins physiologiques : avoir un toit, manger, boire, respirer, dormir

## DEUXIEME HEURE

### Le baromètre du bien-être

#### Réflexion collective 20'

**Demander par exemple :** « *Quels sont les évènements, les situations, les rencontres, les paroles, les bruits, les lieux, les activités de la vie quotidienne qui vous rendent heureux ?* »

- On les liste en vrac, comme ils viennent
- Faire un point sur « bien-être matériel et bien-être général » à partir des données ci-dessous, en commençant par exemple par poser la question « quelle est votre limite de biens matériels pour être heureux ? Combien de jeux, de téléphone, d'ordinateurs, de vêtements, d'argent... »

### Le « matériel » et le bonheur/bien-être

Données extraites de « *Comment être heureux et le rester* », pages 58-70 Sonja LYUBOMIRSKI, éditions Marabout 2011.

**Première étude :** les souhaits des étudiants américains de 1<sup>ère</sup> année:

	Pourcentage d'étudiants pour qui c'est important en 1967	Pourcentage d'étudiants pour qui c'est important en 2005
C'est essentiel d'être à l'aise financièrement	42%	71%
C'est essentiel d'avoir une vraie philosophie de l'existence	86%	52%

**Deuxième étude :** on n'a jamais assez d'argent...

Les étudiants qui gagnent	19.000 €	Voudraient en gagner	32.000 €
Les étudiants qui gagnent	63.000 €	Voudraient en gagner	158.000 €

**Et pourtant :** Sur 792 adultes fortunés, 50% répondent que l'argent ne faisait pas leur bonheur, 33% qu'il amène plus de problèmes que de joie.

**Et aussi :** On a interrogé les gagnants de la loterie (entre 50.000 et 1 million de dollars) : un an après, ils disaient n'être pas plus heureux que les gens « normaux » qui n'avaient pas gagné. Ils trouvaient même moins de plaisir que ces derniers à réaliser leurs activités quotidiennes (regarder un film, aller au restaurant...).

• **Dire par exemple :** « *Il est nécessaire d'avoir assez d'argent pour vivre mais accumuler des biens ou être sans cesse envieux rend plus malheureux qu'heureux. Il est préférable de dire « ce qui me rend heureux aujourd'hui c'est... », plutôt que « je serai totalement heureux demain si... ». Comme vous le montrent ces études, il n'y a pas de limite, pas de fin, c'est un cercle vicieux... On est « heureux » 3 mois d'avoir tel téléphone, qui lui-même est dépassé rapidement, etc ».*

• Après cette réflexion commune, reprendre les éléments listés, en ajouter ou en supprimer. Leur attribuer des étoiles de 1 à 5 (1 pour la plus petite importance, 5 pour la plus grande ; on peut avoir des appréciations différentes pour un même élément).

- Distribuer les feuilles (**Doc 3.3 et 3.3 bis**) à chacun.

NB : Il est important de retenir des situations qui se rapportent à l'affectif, aux rencontres, aux échanges, et de noter aussi des événements où c'est le fait de **donner** qui procure du bien-être.

## Mon baromètre du bien-être (Doc 3.2 et 3.2 bis)

★★★★★	★★★★	★★★	★★	★
J'ai vu ma grand-mère J'ai passé un bon moment avec mes potes	J'ai fait un bisou On m'a félicité	J'ai joué de la guitare J'ai eu une bonne note	Je suis allé au cinéma J'ai fait du modélisme	J'ai mangé du chocolat J'ai lu une BD

### Exemples :

- J'ai vu ma grand-mère, mon cousin, ma copine...
- J'ai fait du basket, du patin, du vélo, de la peinture, de la lecture, de la musique...
- Je suis allé en forêt, au resto, au cinéma, au bowling...
- J'ai eu, j'ai donné un bisou, une bonne note, un compliment, un cadeau...
- J'ai bu du soda, mangé du chocolat, un bonbon, un gâteau...
- J'ai fait des projets, partagé des idées, j'ai rêvé, j'ai bullé, j'ai joué, j'ai entendu une histoire drôle...

### On peut si l'on a le temps faire des « classes » d'événements :

- J'ai vu ou entendu quelqu'un que j'aime (rencontre)
- J'ai fait quelque chose que j'aime (activité)
- Quelqu'un a été gentil avec moi, j'ai été gentil avec quelqu'un (comportement)
- J'ai reçu ou donné quelque chose et ça m'a fait plaisir (échange)

## Temps de réflexion individuelle (docs 3.3 et 3.3 bis)

10'

**Exemple de présentation :** « Maintenant chacun va pouvoir identifier ses propres éléments de bien-être en découpant les vignettes (ou en recopiant) et en les collant sur sa feuille « baromètre ». Bien entendu on peut ajouter des notes personnelles ».

## A quoi sert la joie ?

15'

### Lire l'extrait de « Mr Ibrahim et les fleurs du Coran » d'Eric-Emmanuel SCHMITT :

- M'sieur Ibrahim, quand je dis que c'est un truc de riches, le sourire, je veux dire que c'est un truc pour les gens heureux.
- Eh bien, c'est là que tu te trompes. C'est sourire qui rend heureux.
- Mon œil.
- Essaie. Mon œil, je dis.
- Tu es poli, pourtant, Momo ?
- Bien obligé, sinon je reçois des baffes.
- Poli, c'est bien. Aimable, c'est mieux. Essaie de sourire, tu verras.

....

*Le lendemain, je me comporte vraiment comme un malade qu'aurait été piqué pendant la nuit : je souris à tout le monde.*

*- Non, madame, j'm'excuse, je n'ai pas compris mon exercice de maths.*

*Vlan : sourire !*

- *J'ai pas pu le faire !*  
- *Eh bien, Moïse, je vais te le réexpliquer.*  
*Du jamais vu. Pas d'engueulade, pas d'avertissement. Rien.*  
*A la cantine...*  
- *J'pourrais en avoir encore un peu, d'la crème de marron ?*  
*Vlan : sourire !*  
- *Oui, avec du fromage blanc...*  
*Et je l'obtiens.*  
*A la gym, je reconnais que j'ai oublié mes chaussures de tennis.*  
*Vlan : sourire !*  
- *Mais elles étaient en train de sécher, m'sieur...*  
*Le prof, il rit et me tapote l'épaule.*  
*C'est l'ivresse. Plus rien ne me résiste. Monsieur Ibrahim m'a donné l'arme absolue. Je mitraille le monde entier avec mon sourire.*

• **Question à la classe :** être heureux, quels sont les avantages que cela représente pour tous ?

• **Dire par exemple :** « *Après cette lecture, vous vous rendez compte que sourire est non seulement agréable pour soi, mais aussi pour les autres. Alors, ressentir et exprimer la joie, à quoi cela sert-il ?* »

Envie de faire plaisir, de rendre heureux, regard sur les autres adouci... Voir quelqu'un qui rigole, qui chante... Donne envie de sourire... Davantage que quelqu'un qui fait la tête, qui bougonne, qui ne dit pas bonjour...

• On a donc tout intérêt à amplifier la joie de chacun. On sait aussi qu'aujourd'hui multiplier les moments de joie rend plus heureux... Alors il est important de noter chaque jour ou chaque semaine les situations agréables et positives on a vécu, plutôt que de se plaindre...

**On peut reprendre en fin de séance sa « maison bleue » pour y ajouter les éléments essentiels de son baromètre personnel.**

### **Clôturer la réunion**

- Remercier les enfants pour leur participation et leur créativité,
- Les encourager à noter leurs « bons moments », et si cela n'a pas été fait de noter sur leur maison bleue les éléments essentiels de leur baromètre personnel.

## Si le monde était un village de 100 personnes

Ce matin, quand vous avez ouvert les yeux, avez-vous salué ce jour avec joie ? Ce soir, quand vous vous endormirez, vous sentirez-vous pleinement satisfait ? L'endroit où vous vivez, trouvez-vous qu'il est précieux ?

Si vous n'avez pas pu répondre tout de suite « oui, bien sûr », ce message s'adresse à vous. Quand vous le lirez, les choses autour de vous vous sembleront peut-être un peu différentes.

Le monde compte aujourd'hui plus de 6 milliards d'habitants. Mais on le réduisait à un village, à quoi ressemblerait-il ?

### **Si 100 personnes vivaient dans ce village :**

- **52** seraient des femmes
- **48** seraient des hommes
  
- **30** seraient des enfants
- **70** seraient des adultes et parmi eux **7** seraient vieux
  
- **70** seraient de couleur
- **30** seraient blancs
  
- **61** seraient asiatiques
- **13** seraient africains
- **13** seraient américains du nord et du sud
- **12** seraient européens
- **1** serait de la zone du pacifique sud

### **Parmi les 100 habitants de ce village**

- **20** ne mangeraient pas à leur faim
- **15** seraient trop gros
- **75** auraient des provisions de nourriture et un endroit pour les mettre à l'abri, mais **25** n'auraient rien de tout cela
- **17** n'auraient pas d'eau potable
- **56** auraient accès à des installations sanitaires

### **Parmi les 100 habitants de ce village**

- **1** étudierait à l'université
- **2** possèderaient des ordinateurs
- **14** ne sauraient pas lire

### **Si vous avez aujourd'hui :**

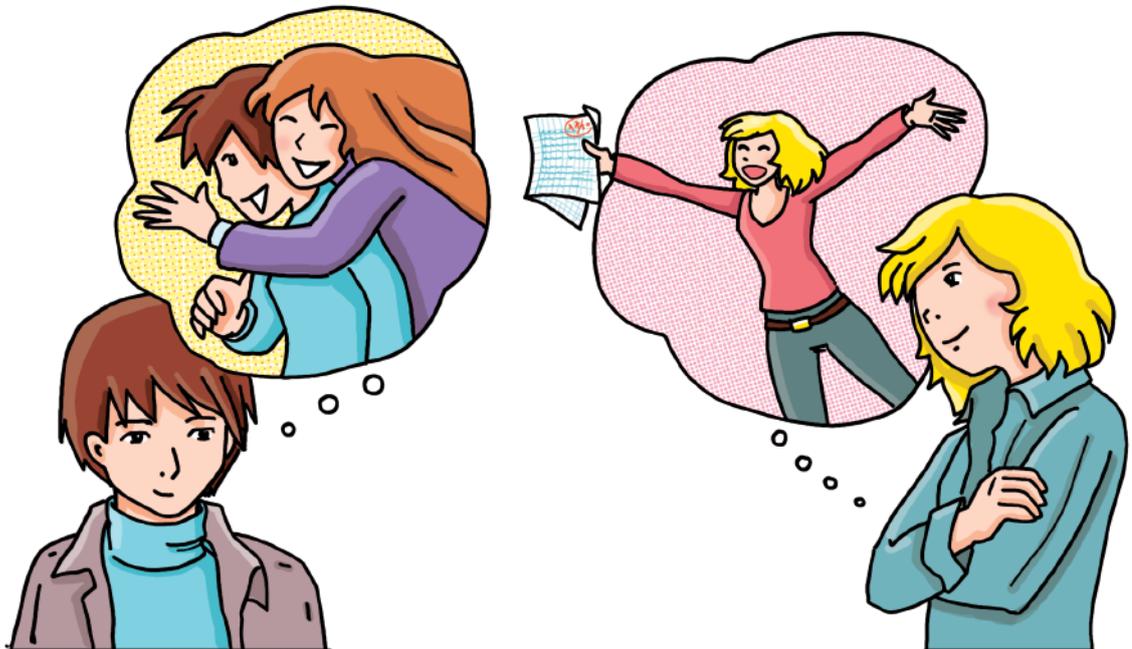
- De l'argent à la banque, dans votre portefeuille ou quelques pièces de côté à la maison, vous faites partie des **8** plus riches
- Si vous possédez une voiture, vous faites partie des **7** plus riches

# Ma maison bleue



# Mon Baromètre du bien-être

★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★	★



## Le baromètre du bien-être : suggestions

J'ai rencontré...	J'ai rencontré...	J'ai rencontré...	J'ai rencontré...
J'ai donné un bisou à ...	J'ai donné un bisou à ...	J'ai donné un bisou à...	J'ai donné un bisou à...
J'ai reçu un bisou de ...	J'ai reçu un bisou de ...	J'ai reçu un bisou de ...	J'ai reçu un bisou de ...
J'ai joué à ...	J'ai fait de la musique	J'ai joué aux cartes	J'ai lu une BD
J'ai regardé une série	Je suis allé au cinéma	J'ai eu une bonne note	On m'a aidé
J'ai fait un compliment	On m'a fait un compliment	J'ai vu mes copains	J'ai vu mes copines
J'ai fait du sport	J'ai fait du dessin, de la peinture	J'ai joué aux jeux vidéo	J'ai mangé du...
J'ai été gentil avec ...	J'ai mangé un gâteau	Je me suis promené	J'ai rêvé
J'ai bullé	J'ai réalisé un projet	J'ai bu un soda avec...	J'ai reçu...
Je suis allé en forêt	Je suis allé à la foire	Je suis allé voir un match	Je suis allé au fast food
J'ai dormi	Je me suis relaxé	Je suis allé au bowling	J'ai joué avec le chat
J'ai lu un livre	J'ai pris un bain	J'ai écouté un CD	J'ai reçu une lettre
J'ai regardé des vidéos drôles	Je suis allée chatter sur l'ordinateur	J'ai fait du vélo	J'ai envoyé une lettre
J'ai reçu mon magazine préféré	J'ai bien travaillé	Je me suis occupé de mon petit frère/soeur	J'ai promené le chien
J'ai fait un câlin au chat	On m'a félicité pour...	Je me suis réconcilié avec...	J'ai pris une belle photo
J'ai retrouvé...	J'ai eu un cadeau	J'ai fait un cadeau	J'ai aidé...

# FICHE D'OBSERVATION SEQUENCE 3

Date : .....

Lieu /Classe : .....

**Ambiance générale :**

- Calme            Tendue
- Coopérative            Agressive

**Pour cette classe, ambiance**  
 Attendue oui/non  
 Inattendue oui/non  
 Ne connaît pas cette classe

**Participation :**

(noter de 1 à 10, 1 étant le plus faible)

- Intérêt : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Ecoute : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Réponses aux questions : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mémorisation de la séquence précédente**

Tout à fait  Plutôt oui  Plutôt non  Pas du tout

Remarques notables des élèves sur le sujet de la joie : .....

.....  
 .....  
 .....

**Facilité à remplir les cases de la maison bleue**

Très facile  Plutôt facile  Plutôt difficile  Très difficile

**Facilité à remplir les cases du baromètre du bien-être**

Très facile  Plutôt facile  Plutôt difficile  Très difficile

EVALUEZ LA SEQUENCE 3				
	Très satisfaisant	Satisfaisant	Peu satisfaisant	Pas du tout satisfaisant
Compréhensibilité par les jeunes				
Faisabilité dans le temps imparti				
Qualité des jeux et exercices				
Appréciation libre				

# 4) Quatrième séquence

## J'apprivoise mes émotions

### PREMIÈRE HEURE : LES « TRAITEMENTS D'URGENCE » EN FONCTION DU CONTEXTE !

#### Objectifs :

- Faire la distinction entre ressentir une émotion et exprimer cette émotion,
- Mettre en évidence la nécessité de gestion des émotions en fonction du contexte.

#### Introduction

5'

**Exemple d'introduction :** « *Nous avons vu ensemble que nos émotions étaient presque aussi indispensables à l'être humain que l'eau qu'il boit et l'air qu'il respire. Elles sont essentielles à connaître et à ressentir, essentielles à notre bien-être. Sans doute vous souvenez-vous du rôle de chacune de ces émotions dans notre vie ?... (laisser un instant de silence). En revanche, on peut être conscient d'une émotion, mais ne pas pouvoir l'exprimer au moment où on la ressent, parce que les personnes avec qui on est ne comprendraient pas, parce que ce n'est pas le moment... Je suis sûr que vous avez de telles situations en tête* ».

#### Identification des « traitements d'urgence »

15'

- Demander aux enfants de donner des exemples, lister au tableau :
  - Que faut-il éviter de faire quand on est en colère ? (hurler si c'est dans un cadre inapproprié, en classe par exemple... Frapper, être menaçant, injurier...)
  - Quand on a peur ? (rester sur place au lieu de fuir, être tétanisé et ne pas savoir quoi faire, rester muet...)
  - Quand on est triste ? (pleurer devant tout le monde si l'environnement est « hostile »...)
  - Quand on est joyeux ? (rire n'importe où, sauter de joie alors qu'on croise quelqu'un de triste, avoir un fou rire lors d'un enterrement...)

**Exemple de présentation :** « *Comme nous l'avons vu ensemble, si toutes les émotions sont utiles à notre bon fonctionnement, il arrive que nous devions nous retenir, autant que possible, dans les contextes où cela n'est pas adapté, pour nous (comme hurler de colère en classe) ou pour l'environnement dans lequel nous nous trouvons sommes (comme avoir un fou rire lors d'un enterrement). Cela veut dire qu'il faut avoir à notre disposition des moyens rapides, urgents, pour gérer nos émotions immédiatement, et d'autres que nous pourrions utiliser tout le temps, pour apprendre. C'est comme si on avait d'un côté les « traitements », comme le sirop pour soigner une toux, et d'un autre côté « la prévention », comme les vitamines pour aider à ne pas avoir de rhume ou de bronchite* ».

- **Ecrire au tableau la totalité des solutions proposées par les enfants**, en ajouter si besoin.

On se focalise ici plutôt sur les émotions « négatives » : peur, colère, stress, tristesse.

- *Exprimer, parler à quelqu'un, écrire (= mettre des mots sur l'émotion)*
- *Se confier, demander de l'aide*
- *Crier*
- *Respirer*
- *S'isoler, aller se promener*
- *Dessiner, sculpter, peindre, coudre, tricoter (= créer)*
- *Faire du sport, sauter sur place, sauter à la corde...*
- *Chanter*

- *Ecouter ou jouer de la musique*
- *Réciter cent fois la même formule magique*
- *Rire, se souvenir d'une histoire/ situation drôle, d'un fou-rire*

On le voit, l'idée dans l'urgence c'est de **détourner l'attention de notre cerveau** de ce qui l'ennuie, lui pose problème.

## Expérimentation de « traitements d'urgence »

20-25'

Extraits du dossier « *quand la méditation vient aux enfants* », Jeanne Siaud-Facchin, pages 41-46, revue « *cerveau et psycho* » n°52, 2012

- Demander aux enfants de s'asseoir confortablement et lire le texte. Cet exercice est un « classique » de la relaxation / méditation pour les enfants. Il permet de visiter toutes les parties du corps et de percevoir plusieurs sensations.

### La fourmi

*« Vous allez imaginer la promenade d'une petite fourmi qui va de votre pied à votre crâne... ce sera plus facile si vous fermez les yeux. Imaginez que vous êtes dans l'herbe, pieds nus, et qu'une petite fourmi perdue rencontre votre gros orteil et commence à l'escalader... vous la sentez à peine, car elle est très légère, mais elle passe entre vos doigts de pied, là où la peau est très fine et sensible... ça lui plaît beaucoup et elle continue et passe entre tous vos orteils... ça chatouille ! Vous sentez vos doigts qui se recroquevillent à chaque fois... Elle décide maintenant de monter sur votre pied et se dirige vers votre cheville, où elle rencontre quelques petits poils qui sont une forêt pour elle... quand elle escalade un poil vous ne la sentez plus et quand elle repasse sur la peau à nouveau vous sentez un gratouillis... Elle continue son ascension jusqu'au genou, elle est très curieuse et elle passe derrière le genou où la peau est très tendre et là ça vous chatouille tellement que ça vous donne envie de rire, vous contractez les muscles de votre mollet pour ne pas bouger... heureusement elle passe sur votre short et elle fonce jusqu'à votre poitrine, vous relâchez les muscles de votre mollet... Elle continue de monter, elle passe à gauche juste au dessus de votre cœur et là comme elle en est tout près elle doit bien l'entendre battre... comme peut-être vous le sentez vous-même battre en ce moment... boum-boum, boum-boum, battre régulièrement comme une montre bien réglée... mais la petite fourmi s'échappe du bruit du cœur et glisse sur votre cou, vers votre menton que vous avez envie de remuer, surtout qu'elle se dirige vers vos lèvres et votre nez... mais elle s'arrête juste sous votre nez, surprise par le souffle qui sort de vos narines... imaginez la tempête que cela fait pour elle quand vous expirez... elle ne bouge plus, elle s'accroche pendant que vous inspirez... expirez... inspirez... expirer... Elle s'enfuit sur votre joue que vous vous amusez à gonfler et dégonfler pour l'embêter un peu... Elle file vers votre crâne, se perd dans vos cheveux ou sur vos cheveux et vous ne la sentez plus... vous avez beau refaire le tour de votre corps... orteils... jambe... genou... poitrine... cou... menton... nez... front... Tout est calme... vous ne sentez que le souffle doux qui sort doucement de vos narines... »*

- Après l'expérimentation, laisser les enfants ouvrir les yeux à leur rythme, leur demander ce qu'ils en ont pensé et **dire par exemple** : « rien de plus simple pour vous, quand vous aurez besoin de vous calmer et surtout de vous concentrer, de revivre le voyage de la petite fourmi... en imaginant peut-être d'autres étapes, ou en la remplaçant par une coccinelle ».

### Jeter son stress

**Expliquer** : « Quand on stresse, on est comme « mangé » de l'intérieur par une force qui épuise notre capacité à réagir. Les idées noires tournent en rond et impossible d'imaginer comment s'en sortir, on bloque. L'idée de cet exercice c'est de « rendre visible » le stress, pour pouvoir l'attraper et le jeter ! Cet exercice peut vous aider à vous relaxer et à vous re-concentrer quand vous faites face à un contrôle, une interro orale, un récital de piano, une épreuve sportive ou toute autre situation de stress qui vous est personnelle ».

- Demander à chaque enfant de prendre une feuille blanche et ses feutres.
  - Demander à chacun de fermer les yeux un instant et d'imaginer à quoi ressemble son stress... Un nuage noir avec des éclairs ? Un ciel d'orage ? Une boule de feu derrière des barreaux ? Un engin qui fait un vacarme épouvantable ? Une fois qu'il l'a « vu », le dessiner sur la feuille.
- NB : Il ne s'agit pas de faire une œuvre d'art, mais plutôt de brosser à grands traits le portrait de son stress personnel.
- Une fois le dessin terminé, plier la feuille ou la froisser, la poser sur le bureau : le stress est là mais « à l'extérieur » et plus à l'intérieur de la personne.
  - Ensuite, s'asseoir avec le dos bien droit, les pieds posés à plat sur le sol et serrer le plus fort possible le rebord du bureau, en se concentrant sur les doigts qui se crispent presque jusqu'à une tension douloureuse qui peut aller jusque dans les bras. Rester ainsi quelques instants. Relâcher d'un seul coup, ouvrir les mains, écartier les doigts et sentir le relâchement parfait dans les mains, les bras, les avant-bras. Respirer profondément et reprendre son activité.

### **Autres activités :**

La respiration ou la bougie (**doc 2.3**)

- Raconter ou faire raconter une histoire drôle
- Inventer une « formule magique »\* à répéter vingt fois qui aide à se concentrer ou se calmer :  
Mary Poppins : superfragilistixespialidocious,  
babebibobubabebibobubabebibobu

\*La formule magique peut être construite selon les modalités des « mantras ». Ces formules répétitives, répétées à voix haute ou intérieurement, sont utilisées pour « pacifier » l'esprit, rompre le cercle vicieux de pensées parasites. Elles sont choisies pour la « vibration » particulière qu'elles procurent.

Les mantras contiennent souvent des syllabes comme OM, AH et HUM (prononcée « houg ») qui n'ont aucun sens précis.

Dans certains cas, les mots sont plus clairement associés à un sens. Par exemple le mantra bouddhiste le plus connu, « *Om mani padme hum* » est parfois traduit par : « *Salut au joyau au cœur du lotus* ».

L'essentiel est ici de se concentrer plutôt sur la sonorité et de dire le mantra à voix haute pour ressentir les vibrations produites.

Voir : <http://www.reikiactivo.com/fr/meditation/tech/mantras/>

L'idée générale de ces « accroches » est de détourner, immédiatement, l'esprit de son problème.

## **DEUXIÈME HEURE : ENTRAÎNEMENT « DE FOND » POUR UNE MEILLEURE PRÉVENTION**

### **Introduction**

**5'**

**Exemple d'introduction :** « *Souvenez-vous quand vous avez appris à faire du vélo... D'abord on a accroché des petites roues aux grandes parce que vous ne maîtrisiez pas encore l'équilibre nécessaire pour rouler tranquillement... Et puis on a enlevé les petites roues, mais un adulte tenait la selle pour vous retenir quand vous partiez encore trop à droite ou trop à gauche, quand vous penchiez dangereusement vers le bitume... Un jour on vous a lâché, peut-être avez-vous manqué de tomber, peut-être êtes-vous tombé mais au final vous avez appris à rouler droit, à freiner ou accélérer au bon moment. Et s'il vous arrive de faire du vélo une fois tous les 5 ans, vous vous souvenez encore comment faire, même s'il faut démarrer à toute vitesse... Apprivoiser ses émotions, c'est pareil : on apprend doucement, à son rythme, on peut au début être aidé, par exemple, par une voix qui vous guide, qui vous dit comment faire, comment réussir. Et puis, petit à petit, on apprend à rouler tout seul, on sait comment réagir quand il y a un trottoir à franchir, un trou dans la route, un passant étourdi qui ne nous a pas vus. Et mieux on « s'entraîne » régulièrement, mieux on connaît ses réactions et les façons de les amadouer, de faire face dans le besoin ou l'urgence ».*

**Bien entendu, toutes les solutions envisagées en première heure sont valables ici, en particulier la pratique régulière de la relaxation/méditation.**

Le Mandala est une représentation à figures symétriques plus ou moins enchevêtrées dans un cercle. Dans le bouddhisme ou l'hindouisme ils représentent l'univers et sont considérés comme des « exercices spirituels » qui guident la méditation. Ils favorisent la créativité, le relâchement et la concentration.

### Exemples de Mandalas à colorier

<http://www.top-mandalas-gratuits.com/>



**Dites par exemple :** « Une des activités que vous pouvez faire **régulièrement** est de colorier des mandalas, pour bien vous concentrer sur une activité fine, qui demande beaucoup d'attention. Pendant que l'on s'attache à colorier ce type de figure complexe, on est relâché, concentré, on oublie les pensées stressantes, on apprend à se calmer. Cette activité peut aussi vous aider à développer votre créativité, utilisez beaucoup de couleurs, appliquez-vous ».

- Distribuer le **doc 4.1** et laisser 15 minutes aux enfants pour le colorier.

### Pratiquer la gratitude

**Dites par exemple :** « Nous avons appris à identifier les « bons moments » de la journée, les ingrédients de notre bien-être grâce à notre « baromètre » personnel. On sait aussi aujourd'hui que, rattacher ces moments aux personnes qui sont à leur origine est tout au bénéfice de celui qui le fait »<sup>1</sup>.

Par exemple : « Je pense avec gratitude au boulanger qui a fait ce pain, à mon ami qui me fait rire, à ma grand-mère qui prend soin de moi, au musicien qui a écrit cette chanson qui me met en joie... »  
Demander aux élèves d'écrire une ou deux phrases de ce genre à partir des éléments identifiés avec leur baromètre du bien-être.

- Encouragez-les à répéter / relire ces phrases régulièrement.

### Penser positivement

Savoir reformuler une phrase négative en phrase « positive » est un support au bien-être et aussi à l'efficacité. Prendre pour exemple le tableau ci-dessous dans le cadre d'une communication efficace, puis demander aux enfants de reformuler en solution un de leurs petits problèmes.

**Dire par exemple :** « Si je vous demande « surtout ne pensez pas à un éléphant vert à pois roses »... vous y pensez tous automatiquement. On retient l'idée mais pas la négation. La communication en elle-même est plus efficace si on parle positivement, si on indique ce qu'il faut faire et non ce qu'il faut éviter. Aidez-moi à trouver les bonnes formules ».

#### Exemples :

##### Eviter de dire

Ne sois pas en retard  
Ne renverse pas ton verre  
Attention à ne pas tomber  
N'oublie pas de ranger tes chaussures  
Ne jette pas ton chewing gum n'importe où

##### Dire plutôt

Pense à être à l'heure  
Tiens ton verre droit  
Regarde où tu mets tes pieds quand tu cours  
Pense à ranger tes chaussures dans le placard du bas  
Jette bien ton chewing gum dans une poubelle

<sup>1</sup> Psychologie positive : le bonheur dans tous ses états, coordination Ilias KOTSOU et Caroline LESIRE, Jouvence, 2012,

**Dire par exemple :** « Comme pour la communication, il est plus utile et meilleur pour son bien-être de se concentrer sur un début de solution, un objectif constructif, plutôt que de ressasser un problème, ce qui a pour effet de nous stresser. Aidez-moi à trouver de bonnes formules pour les exemples suivants, puis vous en cherchez pour vous ».

**Exemples :**

Petit problème	Début de solution
Je ne veux plus tomber	Je vais regarder attentivement où je marche
Je n'y arriverai jamais	Chaque jour je fais des progrès, le dernier en date est...
Je n'ai eu que 10 en SVT	A partir de ma base de 10 en SVT, je peux analyser comment progresser
Je n'arrête pas d'être stressé	A tel moment dans la journée j'arrive à être calme et détendu
Je ne sais pas faire de bons gâteaux	Je vais me concentrer d'abord sur une recette facile
Je ne peux pas apprendre ce poème aussi vite	Je vais apprendre une strophe du poème chaque jour

- Faire travailler les élèves sur 1 ou 2 exemples personnels. Les formulations doivent être bien sûr exprimées positivement, et aussi les plus brèves et concises que possibles.

**S'il reste du temps, 2 activités optionnelles ou à faire plus tard**

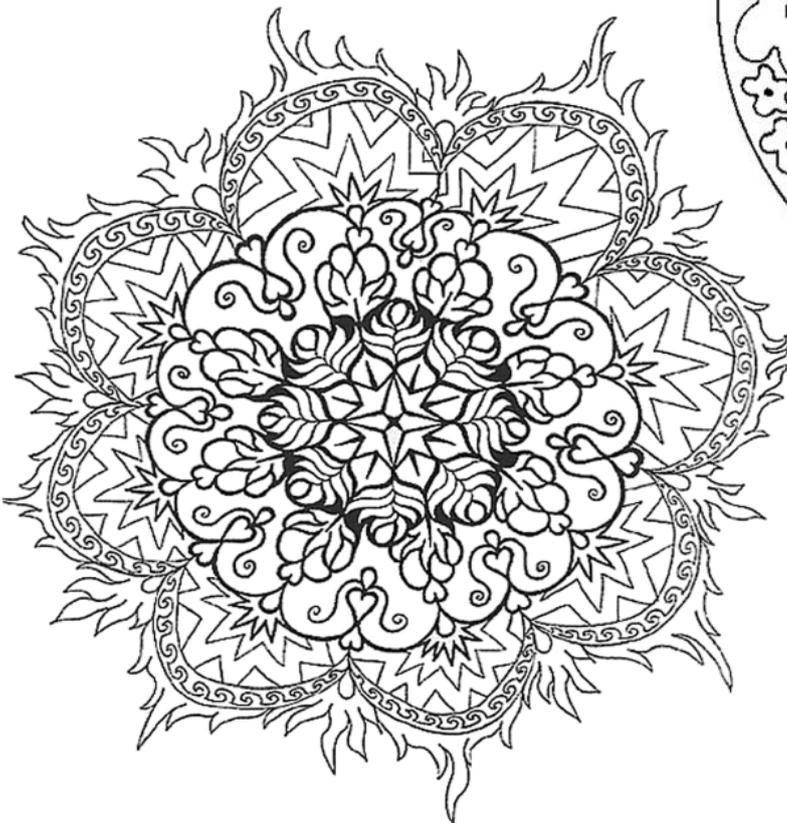
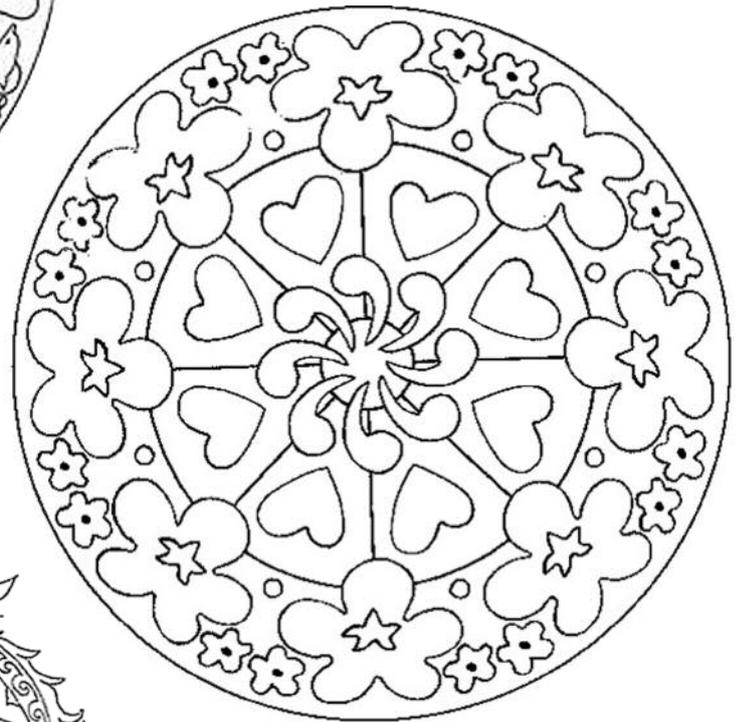
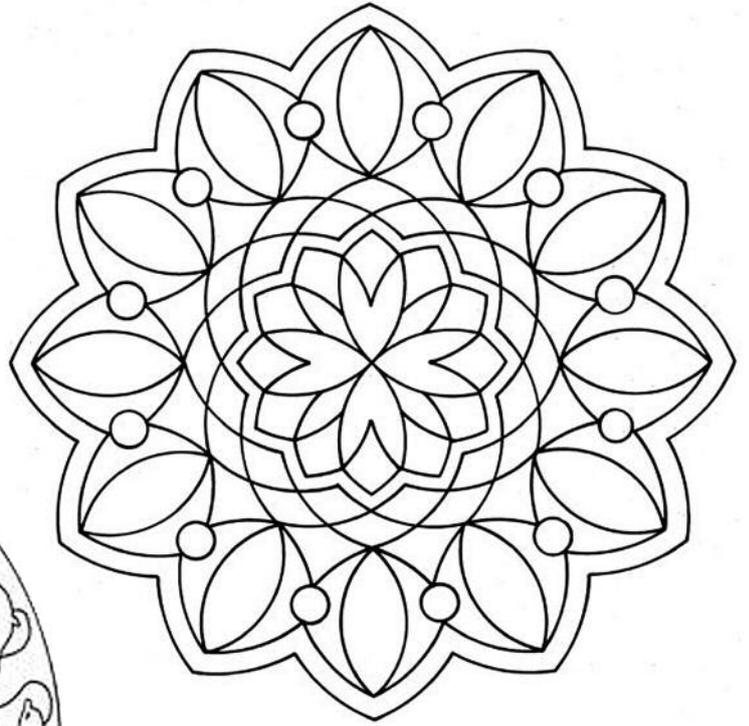
- Compléter la maison bleue de « prescriptions individuelles ».
- Lire un extrait du « Conte chaud et doux des chaudoudoux ».  
Ce conte décrit une conduite fréquente, un pis-aller relationnel : tout humain a besoin de l'attention des autres. S'il n'a pas de signe d'attention positif, il ira en chercher un négatif, mais qui lui donnera l'impression d'exister.

**Le conte chaud et doux des chaudoudoux.**

(Extrait : de Claude Steiner, InterEditions)

Dans un pays lointain, les gens vivent heureux. Ils portent à la ceinture un sac de petites boules douces appelées chaudoudoux, parce qu'elles font chaud et doux quand on les reçoit. Chaque fois qu'une personne en veut un, elle le demande et on le lui donne, c'est aussi simple que ça. Les « chaudoudoux » sont des signes d'affection, des marques d'attention positives. Ils sont, dans l'histoire, inépuisables, ce qui ne fait pas l'affaire de la sorcière du village qui ne vend plus ses remèdes. Elle décide d'insuffler le doute à l'oreille d'un villageois plus crédule que les autres « *fais attention, si ta femme donne ses chaudoudoux à n'importe qui, il n'en restera plus pour toi* »... Le mari commence à surveiller sa femme, qui surveille ses enfants... Très vite, tout le monde surveille tout le monde et chacun devient jaloux de ses chaudoudoux. Les gens sont tristes, hargneux, tombent malades et meurent, malgré les philtres de la sorcière. Ce qui ne fait pas davantage son affaire! Elle invente alors un stratagème, et propose aux villageois des sacs de froids-piquants. Ils peuvent en donner autant qu'ils le souhaitent mais, comme leur nom l'indique, quand on reçoit un froid-piquant, on a froid et on a mal. Les villageois consomment à tout-va les philtres de la sorcière. Mais Julie Doudou survient ! Elle sait parler aux enfants qui l'adorent et distribue à qui en veut ses chaudoudoux. Voyant cela, les adultes inquiets se réunissent pour édicter un règlement et des lois sur les échanges de chaudoudoux...

# Mandalas à colorier



# FICHE D'OBSERVATION SEQUENCE 4

Date : .....

Lieu /Classe : .....

**Ambiance générale :**

- Calme           Tendue
- Coopérative           Agressive

**Pour cette classe, ambiance**

Attendue  oui/non

Inattendue  oui/non

Ne connaît pas cette classe

**Participation :**

(noter de 1 à 10, 1 étant le plus faible)

- Intérêt : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Ecoute : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Réponses aux questions : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Appréciation du voyage de la petite fourmi**

Très apprécié       Plutôt apprécié       Peu apprécié       Pas du tout apprécié

**Appréciation de l'exercice « jeter son stress »**

Très apprécié       Plutôt apprécié       Peu apprécié       Pas du tout apprécié

**Facilité à inventorier des stratégies de maîtrise des émotions personnelles**

Très facile       Plutôt facile       Peu facile       Difficile

**Stratégies préférées (mandalas, gratitude, respiration, méditation...) :**

.....

.....

.....

.....

.....

EVALUEZ LA SEQUENCE 4				
	Très satisfaisant	Satisfaisant	Peu satisfaisant	Pas du tout satisfaisant
Compréhensibilité par les jeunes				
Faisabilité dans le temps imparti				
Qualité des jeux et exercices				
Appréciation libre				

# 5) Cinquième séquence

## Je suis doué

### PREMIERE HEURE

#### Introduction

5'

- Salutations. Placer son pictogramme émotion, expliquer pourquoi, ce qui permet un rappel des séquences précédentes, un résumé sur les émotions, leur identification, leur utilité,
- La parole à la classe : quelles questions ou remarques avez-vous à faire ?

**Exemple d'introduction :** « Pour les prochaines séquences de notre programme de 5<sup>ème</sup> nous allons réfléchir ensemble à ce que nous pouvons faire et dire quand nous avons un problème. Nous allons tout d'abord envisager une situation particulière ou l'on nous propose de faire quelque chose d'agréable... mais qui peut avoir des conséquences... et nous allons apprendre à y résister ! »

#### Le jeu des sploutchs (Doc 5.1)

45'

- On prévoit des friandises en nombre suffisant pour la classe et on précise qu'elles seront partagées par tous à la fin du jeu...
- La classe est divisée en 4 groupes de taille égale, numérotés de 1 à 4. **10'**
- Les groupes 1 et 2 sont les groupes « grand sploutch » et reçoivent une fiche : « tu dois convaincre les sploutchs futés de manger des friandises », les groupes 3 et 4 sont les groupes « sploutch futé » et reçoivent une fiche : « tu dois refuser au grand sploutch de manger des friandises ».
- Chaque groupe réunit des arguments pour manger des friandises ou pour les refuser et les note sur une feuille blanche.
- On donne aux groupes 1 et 2 un récipient rempli de friandises.
- Le groupe 1 va tenter de convaincre le groupe 3 de manger des friandises le groupe 2 va tenter de convaincre le groupe 4. **10-15'**
- Distribuer le doc **5.1**
- On débriefe en grand groupe. Les groupes 1 et 2 indiquent quels sont les arguments qu'ils avaient trouvés et soulignent lesquels ont été les plus percutants. Même chose pour les groupes 3 et 4. Si des élèves ont « craqué » et mangé des friandises ils peuvent expliquer ce qui les a convaincus. **15-20'**
- L'animateur note sur deux colonnes les arguments des groupes. Il peut reformuler et ajouter des propositions, en particulier dans les arguments pour résister. Les élèves prennent en note les stratégies de résistance sur le doc **5.1**.

#### Comment convaincre : les arguments du grand sploutch

- C'est un ordre !
- Avec ça, on ne craint plus rien
- C'est bon, c'est délicieux
- C'est tout doux quand ça fond dans la bouche
- Sens-moi ça !
- Découvre les nouveaux parfums !
- Je ne le dirai à personne si tu en manges
- Tout le monde le fait
- Sois gentil avec moi
- Si tu refuses, t'es pas vraiment mon copain
- T'as peur ou quoi ?

#### Comment résister : les arguments du sploutch futé

- Non merci ! Et encore non merci, vraiment !
- Désolé, je n'aime pas ça
- Je vais avoir des caries, ça fait trop mal
- Je suis allergique !
- Et si on parlait plutôt du prochain film à voir au ciné ?
- Tu m'excuses, mais je dois aller voir machin
- Je ne suis pas tout le monde !
- Je ne peux pas ma girafe n'est pas d'accord
- Je peux refuser les smarties et être gentil : tiens, je t'invite à...
- Si avec juste ça t'es plus mon copain alors...
- Je vais d'abord en parler avec truc

- Relaxation s'il reste du temps...

## DEUXIEME HEURE

### Introduction

5'

- Comment trouver des solutions aux problèmes du quotidien.

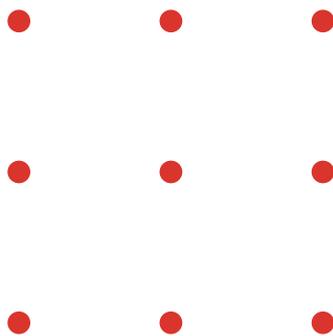
**Exemple d'introduction :** « Après notre « jeu des sploutchs », nous allons nous attaquer à d'autres types de problèmes, pour devenir un genre de « coach en solutions », et pouvoir même apprendre à d'autres comment faire. Régulièrement, nous sommes tous confrontés à des problèmes, grands ou petits : parfois ils nous concernent directement, parfois on les observe chez d'autres, on voit comment ils se débrouillent. Des fois la solution est évidente, d'autres fois moins, et parfois on aboutit à des bagarres, des conflits qui durent... on a déjà vu comment résister à quelque chose qu'on a pas envie de faire, on va continuer à explorer ensemble ce problème : comment trouver des solutions ! Mais d'abord, 2 jeux d'observation, pour nous apprendre à éviter les pièges... ».

### Je révise mon point de vue

20'

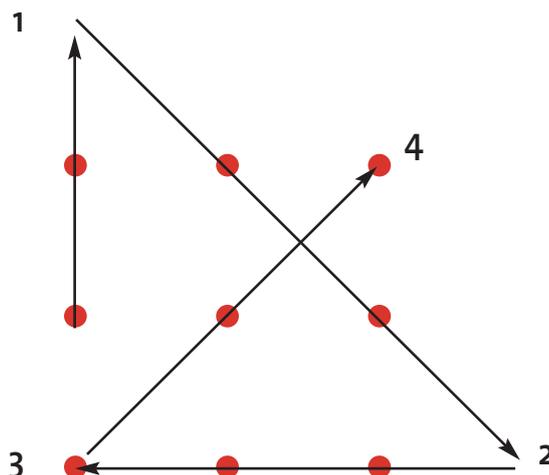
#### A. Les 9 points

- Dessiner au tableau 9 points comme ci-dessous, écrire et lire la consigne,
- Laisser quelques minutes pour trouver la solution individuellement (on demande à ceux qui la connaîtraient de la garder pour eux).



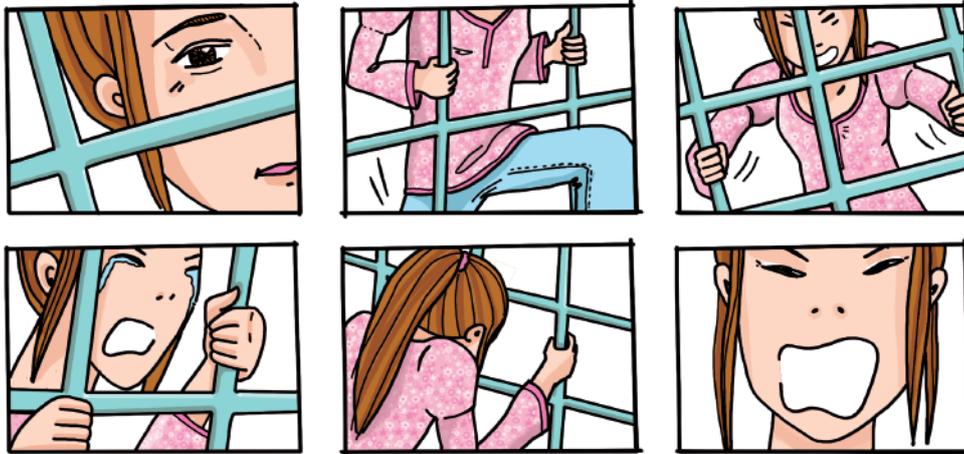
Reliez ces 9 points  
par 4 traits droits sans lever  
une seule fois le crayon  
de la feuille

- Après quelques minutes peuvent venir au tableau ceux qui pensent avoir une solution,
- Dessiner la solution,
- Laisser les élèves réagir (c'est trop dur, on n'a pas dit qu'on pouvait dépasser...)
- Préciser : comme dans la vie, il faut savoir écouter les consignes ET sortir du cadre, c'est-à-dire faire marcher son imagination.

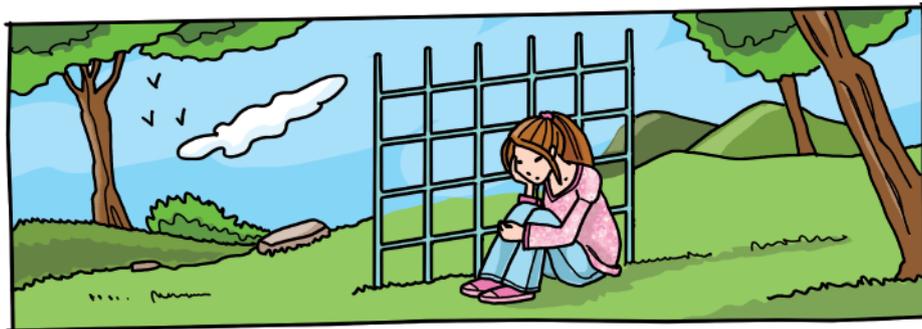


## B. La fille et la grille

- Distribuer le **doc 5.2** et poser la question « d'après les 6 images suivantes, que vit cette fille ? »
- Noter les propositions au tableau : elle est en prison, elle a mal, elle voudrait sortir, elle est malheureuse, elle est en colère...



- On demande quels éléments manqueraient pour trouver la solution : voir le dessin en totalité, voir d'autres personnages, d'autres angles de vue, savoir si elle dit des choses...
- SOLUTION **doc 5.3** : c'est une fille qui transporte une grille...



## C. Temps de réflexion

- Quelles conclusions peut-on tirer de ces expériences ?
- Etre attentif à ce qui est montré ou dit, mettre son imagination en marche pour trouver la solution ! Eviter d'interpréter ce que l'on voit... Poser des hypothèses... Poser des questions. Prendre son temps... Prendre l'avis d'autres personnes... Respirer!
- Inviter à prendre trois respirations profondes.

## Comment passer du problème à la solution

20'

- Exposer les 2 situations suivantes :
  - Situation 1 : Le petit frère de Safia, Nadir, veut toujours jouer à l'ordinateur, et Safia n'y a plus accès pour ses devoirs. Souvent ils se battent et ils sont punis.
  - Situation 2 : Pendant les vacances, lors d'une réunion avec des copains, le cousin d'Oscar, qui a 15 ans, lui a proposé de boire une bière. Oscar n'a pas osé refuser mais il l'a versée sur les fleurs. Il est invité à l'anniversaire du cousin et ne sait pas comment se comporter.

- Après un temps de réflexion collectif, demander à un volontaire d'analyser la 1<sup>ère</sup> situation, de dire quel est le problème et de proposer sa solution. Laisser réagir la classe, orienter les élèves si besoin à l'aide des questions suivantes :

- Qui a un problème ?
- Quelles sont les causes du problème ?
- Comment peut-on définir un problème ? Un conflit ?
- Quelles sont les solutions possibles ?
- Quelles sont les conséquences de ces solutions ?
- Laquelle semble la meilleure ?

1

### Quel est le problème

Safia et Nadir doivent avoir accès à l'ordinateur.

### Quelles sont les solutions potentielles

Acheter un autre ordi.  
 Interdire à Nadir de s'en servir.  
 Aller faire ses devoirs ailleurs.  
 Se venger autrement sur son frère, le menacer.  
 Se plaindre à son père, lui demander de trancher.

**La meilleure :** S'expliquer avec ses parents, faire un planning pour l'ordi, vérifier que tous sont OK, l'afficher.

- Distribuer le **doc 5.4**, détailler bien les différentes étapes de résolution de problèmes, insister sur le fait qu'une « bonne solution » est une solution positive pour tout le monde, et faire analyser par un volontaire la deuxième situation. Laisser la classe réagir, synthétiser.

2

### Quel est le problème

Choisir librement, affirmer son choix.

### Quelles sont les solutions potentielles

Ne pas aller chez le cousin.  
 Faire comme la première fois.  
 En parler à ses parents (meilleure solution ? dépend du contexte).

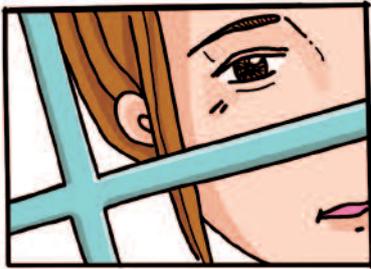
**La meilleure :** Réussir à dire non ou autre (cf. les arguments du sploutch futé).

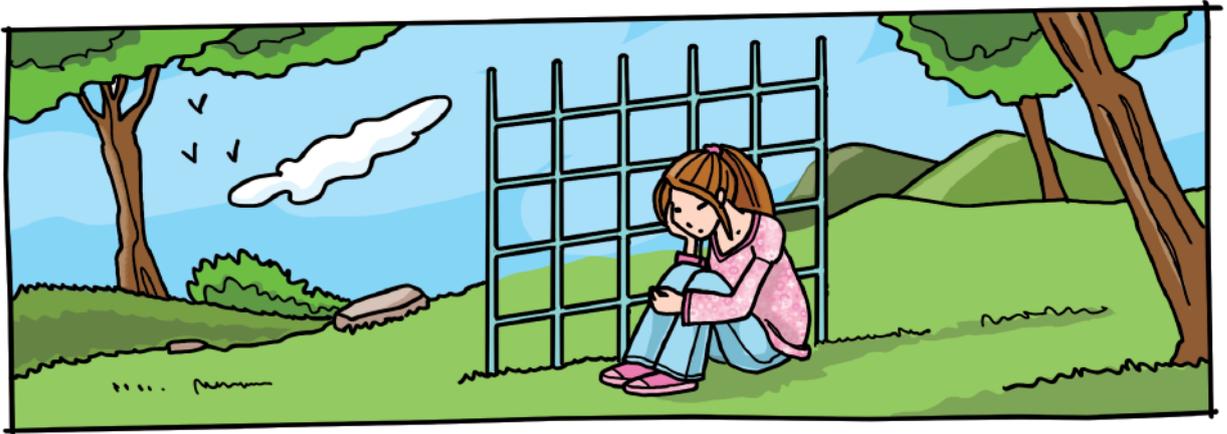
## Clôturer la réunion

- Remercier les enfants pour leur participation et leur créativité,
- Les inciter à utiliser la stratégie du coach en solutions d'ici la prochaine séquence.



## Qu'est-ce qui lui arrive ?





# Je suis coach en solutions

<p><b>1. S'arrêter, se calmer, respirer, décrire quel est le problème :</b></p> <p>Qui a un problème ? Quel est ce problème ? Quelles sont les causes du problème ?</p>	
<p><b>2. Trouver toutes les solutions possibles et leurs conséquences</b></p> <p>Envisager tous les moyens, toutes les personnes, les stratégies à disposition. Envisager les conséquences des différentes solutions</p>	
<p><b>3. Choisir une solution</b></p> <p>Choisir celle qui est la plus acceptable, qui a un but positif et qui a le plus de chances de marcher</p>	

# FICHE D'OBSERVATION SEQUENCE 5

Date : .....

Lieu /Classe : .....

**Ambiance générale :**

- Calme           Tendue
- Coopérative           Agressive

**Pour cette classe, ambiance**

- Attendue  oui/non
- Inattendue  oui/non
- Ne connaît pas cette classe

**Participation :**

(noter de 1 à 10, 1 étant le plus faible)

- Intérêt : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Ecoute : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Réponses aux questions : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Jeu des sploutchs : les arguments pour résister ont été donnés**

Majoritairement par les élèves  Majoritairement par l'animateur  A parts égales entre les deux

**Les stratégies de résolution de problèmes ont été données**

Majoritairement par les élèves  Majoritairement par l'animateur  A parts égales entre les deux

*D'après vous, sur quelle étape de la stratégie serait-il important de revenir ?*

.....

.....

.....

.....

.....

EVALUEZ LA SEQUENCE 5				
	Très satisfaisant	Satisfaisant	Peu satisfaisant	Pas du tout satisfaisant
Compréhensibilité par les jeunes				
Faisabilité dans le temps imparti				
Qualité des jeux et exercices				
Appréciation libre				

# 6) Sixième séquence

## Je sais trouver des solutions

### PREMIERE HEURE

#### Introduction, rappel des objectifs des séquences 5 et 6

5'

- Salutations. Placer son pictogramme émotion, expliquer pourquoi,
- Rappel des objectifs des séquences 5 et 6 (devenir coach en solutions...).
- Demander aux enfants de rappeler les différentes étapes de résolution de problèmes :

#### 1. S'arrêter, se calmer, respirer, décrire quel est le problème :

Qui a un problème ? Quel est ce problème ? Quelles sont les causes de ce problème ?

#### 2. Trouver toutes les solutions possibles et leurs conséquences

Envisager tous les moyens, toutes les personnes, les stratégies à disposition. Envisager les conséquences des différentes solutions.

#### 3. Choisir une solution

Choisir celle qui est la plus acceptable, qui a un but positif et qui a le plus de chances de marcher.

- Mettre les élèves en groupe, distribuer les docs **6.1** et **6.2**.
- Demander à chaque groupe de remplir le doc **6.1** pour 2 des situations du doc **6.2** : **10-15'**.  
NB : il y a toujours possibilité de traiter un autre problème, proposé par un élève ou l'animateur.

#### • Quelques situations problématiques (doc 6.1)

- A.** Pendant la récréation, Fred a été violemment bousculé par Mathieu qui ne s'en est pas préoccupé, Fred est tombé et s'est fait très mal au genou. Il est en colère et il a décidé de se venger à la sortie, mais Karima lui conseille de ne pas le faire.
- B.** Carmen a trouvé une montre dans le vestiaire de la piscine. Elle l'a mise dans sa poche et maintenant elle ne sait plus quoi faire.
- C.** Le voisin de Jenny s'est mis à apprendre le piano et il s'entraîne tous les soirs au moment où Jenny fait ses devoirs. Elle en a marre !
- D.** Pour participer au cross du collège, un déguisement, une mascotte, un thème devait être choisi par la classe. Le cross est dans 15 jours et la classe est en ébullition car le choix n'est toujours pas fait.
- E.** Oscar voit son voisin se garer régulièrement sur une place réservée aux handicapés, alors qu'il ne l'est pas. Il ne sait pas quoi faire.
- F.** Il arrive souvent à Safia, quand elle va faire les courses, de se faire passer devant par quelqu'un qui l'ignore, et dans ces cas elle ne sait pas comment réagir.

#### Faire l'analyse de chaque situation en groupe classe.

35-40'

- Croiser les points de vue des groupes qui avaient à traiter les mêmes situations. Faire jouer sous forme de saynètes si besoin, par exemple pour trouver la « meilleure » solution entre 2 proposées.
- Les deux points les plus importants sont :
  - Identifier le problème,
  - Trouver une solution « gagnant-gagnant » pour éviter les escalades.

**Le tableau ci-dessous indique, par situation, « le » problème et la diversité des solutions, pour pouvoir faire la différence entre bonne et mauvaise solution.**

<b>A</b>	<b>Etre respecté</b>	Casser la tête de Mathieu à la sortie Demander calmement à Mathieu de s'expliquer et de s'excuser Faire intervenir l'infirmière, le surveillant, le CPE,... En parler à ses parents
<b>B</b>	<b>Respect de la loi</b>	Demander à ses camarades si elle leur appartient Aller rendre la montre à l'accueil de la piscine Mettre une petite annonce dans les commerces La porter aux objets trouvés Garder la montre !
<b>C</b>	<b>Etre tranquille pour travailler</b>	Taper contre la cloison Hurler d'arrêter Aller discuter avec le voisin seul ou avec ses parents Proposer un calendrier avec les moments de répétition et les moments de travail
<b>D</b>	<b>Faire consensus, respecter l'avis de chacun</b>	Demander un choix externe imposé Faire des propositions, les défendre devant toute la classe et voter Trouver un déguisement qui comporte 1 idée de chaque élève Oublier le cross
<b>E</b>	<b>S'affirmer</b>	Crever les pneus du voisin à chaque fois qu'il le fait Coller un post-it sur son pare-brise pour l'informer de son erreur Faire intervenir des adultes pour lui faire la morale Aller parler au voisin de sa tristesse si jamais un handicapé cherchait une place Appeler la police
<b>F</b>	<b>Etre respecté</b>	Bousculer la personne Se mettre en colère et injurier Faire honte à la personne en se plaignant à voix haute Se mettre à pleurer Parler à la personne en lui demandant de se mettre à votre place

## DEUXIEME HEURE

L'objectif de cette dernière heure du programme de cinquième est de résumer et de synthétiser quelques bénéfices des étapes principales du programme, pour aider encore les élèves à se l'approprier.

NB : pour gagner du temps, préparer avant la séquence une feuille de paper-board (ou un autre support visuel) avec toutes les activités listées dans le tableau ci-dessous.

**Exemple de présentation :** « *Les séquences de 6<sup>ème</sup> vous ont permis d'identifier vos qualités, vos ressources, vos points forts et la manière de les valoriser. Cette année, nous avons davantage parlé des émotions, de la manière d'augmenter son bien-être, de gérer sa colère ou son stress, et enfin nous avons appris ensemble comment résister, résoudre des problèmes. Pour cette dernière heure passée ensemble sur le programme ESPACE, je vous propose de faire le bilan de ce que vous avez le plus apprécié, de ce qui vous a le plus aidé. Pour cela, je vous propose de passer en revue les principales activités de 6<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> et, ensemble, de résumer en quelques mots les bénéfices de chacune d'entre elles* ».

## Rappel et bilan des séquences 6<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>

**30'**

- Noter au tableau les différentes activités, laisser les élèves réagir en groupe classe, noter quelques mots qui résument le bénéfice de chaque activité.

**Quelques exemples ci-dessous :**

Les activités	Exemples de commentaires
Ma bulle de bien-être	Imaginer dans ma tête un endroit où je me sens bien, en sécurité
Mon portrait : liste de mes qualités	Mieux me connaître et m'apprécier
Mon sac à malices	Mieux me connaître et m'apprécier
Mon portrait chinois	Mieux me connaître et m'apprécier
Mes réussites, mon diplôme	Mieux me connaître et m'apprécier
Mes numéros d'urgence (mes personnes ressources)	Savoir sur qui je peux compter
Comment je choisis mes amis	Choisir mes amis selon leurs qualités, sur ce qu'ils sont et non sur ce qu'ils ont
Ma cible : comment je réussis	Savoir comment je peux réussir
Ma potion magique de la santé	Comprendre que la santé c'est aussi être bien dans ma tête, pas seulement dans mon corps
Je connais mes émotions	Mieux comprendre ce qui se passe à l'intérieur de moi
Je construis mon bien-être	Etre acteur de mon bien-être, découvrir ses multiples ingrédients
Ma maison bleue	Comme ma bulle de bien-être, un endroit où je retrouve tous les éléments de mon bien-être
Je gère mon stress et ma colère	Apprendre à me calmer, à diminuer mes soucis
Je sais résister : les sploutchs	Faire ce que je veux et résister aux influences
Je trouve des solutions	M'aider à analyser mes petits problèmes quotidiens pour les gérer dans le calme

**En synthèse personnelle, « mon meilleur futur moi possible »**

**15-20'**

Après cette « révision » ou mise en perspective, l'objectif est ici de permettre aux élèves de faire « un pont vers le futur », en écrivant ce qu'ils imaginent de mieux pour eux dans un délai, au choix, de 1, 5 ou 10 ans.

NB : pour information, cette activité est également l'une de celles recommandées par la psychologie positive<sup>1</sup>

**Exemple de présentation :** « Vous avez eu l'occasion au cours de ces deux années de découvrir ou renforcer la confiance que vous avez en vous, vous avez découvert ou redécouvert vos capacités, vos talents, appris comment mieux gérer votre quotidien, vos émotions. A partir de ces éléments, vous allez maintenant écrire, en quelques lignes, comment vous vous imaginez dans le futur. A vous de choisir si vous préférez vous imaginer dans un an, cinq ans ou dix ans. Vous noterez ce que vous ferez, ce que vous serez sur plusieurs plans : scolaire ou professionnel, amical (ou amoureux !),

<sup>1</sup> Comment être et rester heureux, Sonja LYUBOMIRSKI, Marabout 2011

avec vos parents, votre famille, dans le cadre du sport, de l'art, de la musique, de la culture, dans le groupe où vous serez... ». « Vous devez vous projeter dans vos ambitions les plus fortes, vous imaginer réussir. Vous verrez, cela vous donnera plus de force pour atteindre vos objectifs. Cet écrit est personnel, vous le garderez pour vous, personne d'autre que vous ne le lira. Vous pourrez l'inscrire au bas de votre maison bleue. Je vous conseille de refaire cette activité régulièrement chez vous, une fois par mois par exemple. A chaque fois elle vous aidera à garder le cap, et même à définir comment vous pouvez faire encore mieux pour atteindre vos objectifs. Je vous rappelle simplement ce que nous avons vu ensemble : notez tout ce que vous écrirez en positif ! »

Distribuer le **doc 6.3**, vérifier que chacun peut bénéficier d'un peu d'intimité pour rédiger son texte tranquillement, pour lui-même, et laisser les enfants écrire.

## Pour finir, lire un conte

5'

Par exemple, celui-ci-dessous, ou tout autre conte équivalent laissé à l'inspiration de l'animateur. On peut aussi animer ou écouter une séquence de relaxation/méditation.

### Le roi et la bleuette

Il y avait un roi amoureux des fleurs, des plantes et des arbres qu'il avait plantés dans un jardin magnifique. Il prenait lui-même grand soin de son jardin. Il aimait, le soir, se promener dans les allées et se laisser ravir par la beauté des couleurs et la variété des parfums.

Un jour, il partit pour un long voyage. À son retour, quelle ne fut pas sa surprise de constater que beaucoup de ses plantes et de ses arbres étaient en train de mourir! Le pin avait perdu presque toutes ses aiguilles. Le roi lui demanda ce qui lui était arrivé. Le pin répondit : « *J'ai regardé la vigne plantée tout près de moi et j'ai remarqué les magnifiques raisins qu'elle produisait pour faire le vin. Je suis devenu bien triste de ne pas pouvoir en faire autant. Alors, je me suis mis à dépérir en me disant : je suis tellement inutile qu'il vaut mieux cesser de vivre !* »

Le roi se tourna vers la vigne et vit qu'elle était aussi en train de mourir. Il l'interrogea sur son malaise. « *Pendant des jours, lui dit-elle, j'ai admiré le rosier et respiré le parfum subtil de ses fleurs. Je me suis désolée à la pensée que jamais je ne pourrais produire une fleur aussi magnifique et un parfum aussi raffiné. Désespérée, j'ai commencé à ne plus me nourrir.* »

Le roi continua l'exploration de son jardin. Il trouva, à sa grande surprise, une petite fleur bleue, toute rayonnante et pleine de vie, qui se nommait Bleuette. Quel ne fut pas son bonheur de trouver enfin une plante en plein épanouissement dans son jardin. Il lui dit alors : « *Comment se fait-il que tu sois si belle, alors qu'autour de toi les autres plantes dépérissent?* » et elle de lui répondre : « *Pendant un certain temps, je me suis désolée de constater que jamais je ne serais aussi grande que le pin avec ses magnifiques aiguilles, que jamais je ne produirais des raisins comme la vigne, que jamais je ne répandrais le parfum de la rose. À me comparer ainsi aux autres, je suis devenue déprimée au point de vouloir me laisser mourir. Mais je me suis rappelé que c'est toi, ô roi magnifique, qui avait choisi de me planter ici. Alors, je me suis fait la réflexion suivante : « Je suis donc si importante à ses yeux qu'il m'ait choisie parmi tant d'autres. C'est alors que j'ai pris la décision de vivre et de devenir aussi belle que possible ».*

Dans les jours qui suivirent, à la belle surprise du roi, les aiguilles du pin commencèrent à repousser, la vigne retrouva ses couleurs et les roses embaumèrent plus que jamais.

**Clôturer en encourageant les enfants à revenir à leur maison bleue,  
à leur meilleur futur moi possible, à faire et répéter  
de courtes ET régulières séquences de relaxation/méditation,  
simplement pour être bien, pour être mieux.**

# Je suis coach en solutions

Etapes	Situation	Situation	Situation
S'arrêter, se calmer, respirer : quel est le problème ?			
Quelles sont les solutions possibles			
Quelles sont les conséquences de chaque solution ?			
Choisir une solution positive			
Quel est le plan d'action ?			

## Quelques situations problématiques

- A.** Pendant la récréation, Fred a été violemment bousculé par Mathieu qui ne s'en est pas préoccupé, Fred est tombé et s'est fait très mal au genou. Il est en colère et il a décidé de se venger à la sortie, mais Karima lui conseille de ne pas le faire.
- B.** Carmen a trouvé une montre dans le vestiaire de la piscine. Elle l'a mise dans sa poche et maintenant elle ne sait plus quoi faire.
- C.** Le voisin de Jenny s'est mis à apprendre le piano et il s'entraîne tous les soirs au moment où Jenny fait ses devoirs. Elle en a marre !
- D.** Pour participer au cross du collège, un déguisement, une mascotte, un thème devait être choisi par la classe. Le cross est dans 15 jours et la classe est en ébullition car le choix n'est toujours pas fait.
- E.** Oscar voit son voisin se garer régulièrement sur une place réservée aux handicapés, alors qu'il ne l'est pas. Il ne sait pas quoi faire.
- F.** Il arrive souvent à Safia, quand elle va faire les courses, de se faire passer devant par quelqu'un qui l'ignore, et dans ces cas elle ne sait pas comment réagir.

# Mon meilleur futur moi possible

Je choisis tout d'abord d'imaginer ce futur dans 1 an, 5 ans ou 10 ans...

- Mon choix : .....

Avec mes amis, ma famille, je serai, je ferai, j'aurais fait...

.....  
.....  
.....  
.....

Dans le domaine scolaire ou professionnel, je serai, je ferai, j'aurais déjà fait...

.....  
.....  
.....  
.....

Dans ma vie en général je serai satisfait car...

.....  
.....  
.....  
.....

Sur le plan sportif je serai, j'aurais fait, j'aurais déjà atteint...

.....  
.....  
.....  
.....

Sur le plan de la musique, de l'art en général je serai, j'aurais déjà atteint...

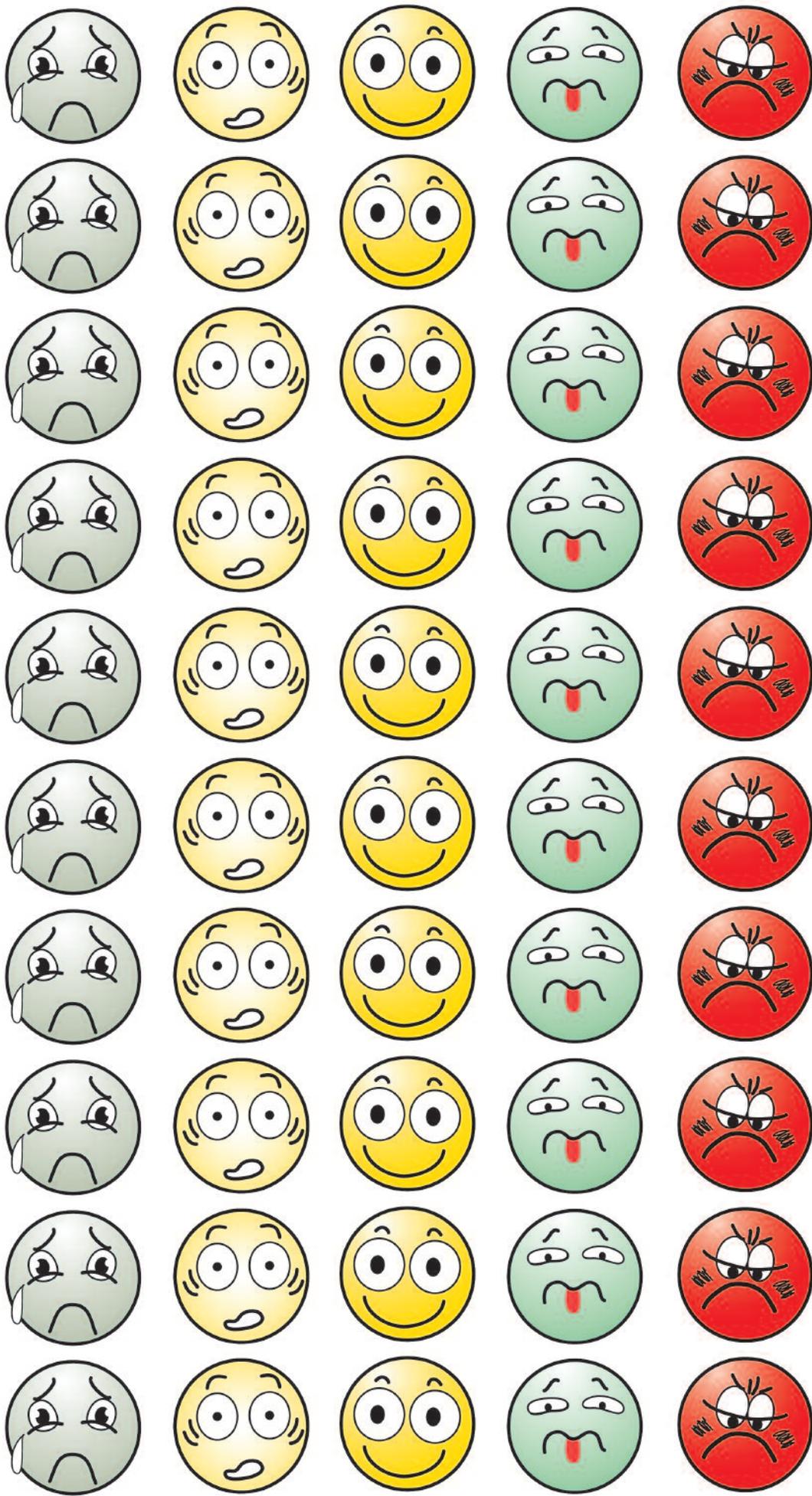
.....  
.....  
.....  
.....

Sur le plan amical, ou amoureux, je serai, j'aurais fait...

.....  
.....  
.....  
.....



# planche de smileys



L'opération **ESPACE (Education, Sensibilisation et Prévention Alcool au Collège avec l'appui de l'Environnement)** est un programme expérimental développé par l'Académie de Limoges en partenariat avec l'association **Entreprise & Prévention**.

Dans ce cadre, le programme « Estime de soi et compétences psychosociales » a été conçu et rédigé par Corinne Roehrig, médecin de santé publique et thérapeute familiale. Corinne Roehrig est également chargée de mission Conduites addictives et conduites à risques et membre du Comité départemental d'éducation pour la santé des Alpes-Maritimes.

ESPACE a été développé avec le soutien du  
European Forum for Responsible Drinking (EFRD)



[www.ac-limoges.fr](http://www.ac-limoges.fr)



Producteurs de boissons pour  
la prévention du risque alcool

[www.preventionalcool.com](http://www.preventionalcool.com)