Après le confinement...

AIDER LES ENFANTS À REBONDIR

UNE BOITE À OUTILS

Pour aider les enfants à :

- Accepter leurs émotions
- Parler du COVID-19 et gérer leur stress
- (Re)trouver la confiance en soi
- S'appuyer sur leurs ressources extérieures

Ireps Nouvelle-Aquitaine
Vers la santé pour tous

Sommaire

Page

3 Pourquoi cette proposition d'activités ?

4 Des repères pour l'animation

5 Les ateliers

6 **1. Accepter ses émotions**
9 Outil : les cartes émotions

10 **2. Parler du COVID-19 et gérer son stress**
13 Outil : la roue du stress

14 **3. (Re)trouver la confiance en soi**
16 Outil : les pensées positives
17 Outil : les questions stimulantes
18 Outil : la cocotte des fiertés

19 **4. S'appuyer sur les ressources extérieures**
21 Outil : liste des qualités pour les 6-11 ans
22 Outil : liste des qualités pour les ados
23 Outil : cartes de gentillesse
24 Outil : parchemin des qualités

Nous devons faire face aujourd'hui à une situation inédite. L'isolement imposé par les mesures gouvernementales pour gérer cette crise sanitaire met à l'épreuve les familles et a un **impact sur les habitudes et l'équilibre des enfants**. Boris Cyrulnik alerte sur les conditions inégales vécues par les enfants, ainsi *« ceux qui auront acquis des facteurs de protection reprendront sans peine un bon développement. Mais ceux qui auront mis en mémoire des facteurs de vulnérabilité ne pourront déclencher un processus de résilience que si un entourage proche les sécurise et si un travail d'expressions de leurs émotions les aide à donner sens et à partager le trauma.* » Après le confinement, le rôle de la communauté éducative sera donc essentiel pour atténuer les inégalités, permettre aux enfants de reprendre contact, de retrouver un sentiment de sécurité, de reprendre confiance et d'acquérir des facteurs de protection utiles pour faciliter la reprise du bon développement de chacun.

«Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. *C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement.»*
Renforcer les compétences psychosociales des enfants, leur permettra de mieux faire face à cette situation exceptionnelle et à ses conséquences.

Nous proposons ici un recueil d'activités permettant à la fois d'**offrir aux enfants un espace pour entendre et reconnaître les ressentis et les difficultés propres à chacun mais aussi pour leur permettre de rebondir et de renforcer leurs compétences à faire face aux difficultés et aux traumatismes.**

Chaque activité a été adaptée pour veiller au respect des gestes barrières.

Pourquoi cette proposition d'activités ?

Pour permettre aux enfants de rebondir face aux conditions générées par la crise sanitaire et le confinement.

- Aider les enfants à accepter et exprimer leurs émotions dans un contexte de crise : identifier, comprendre et nommer ses émotions.
- Prévenir le stress et apaiser les enfants : parler du COVID-19, découvrir des techniques de relaxation, de gestion des émotions.
- Développer un état d'esprit positif et constructif : identifier ses forces, repérer ce qui nous fait du bien, cultiver les émotions positives.
- Développer la capacité à saisir l'aide proposée.

Des repères pour l'animation

Poser un cadre et les règles de fonctionnement du groupe (si possible avec les enfants) pour garantir le bon déroulement des séances et assurer **un climat bienveillant, sécurisant, rassurant.**
Ces règles font référence au respect de soi, des autres, du groupe…
Exemples de règles : utiliser le « je », parler chacun son tour, éviter de parler pour les autres, s'écouter, respecter la parole de l'autre, ne pas juger, être tolérant avec les autres, avoir le droit de se taire, avoir le droit à l'erreur, respecter la confidentialité…

Le développement des compétences psychosociales réside dans la **discussion de l'expérience vécue** par les enfants à la fois individuellement et collectivement. Il est nécessaire de permettre l'expression des ressentis à chaque fin d'activité et de permettre une analyse collective de la dynamique de groupe et de son impact sur le vécu individuel. C'est en prenant conscience du vécu (permis par la verbalisation) que l'appropriation et le développement des compétences peut se faire.
Proposer également **un temps de réflexion individuel,** par exemple la création d'un carnet de suivi individuel. Ce temps sera nécessaire en particulier pour les enfants qui ont des difficultés à s'exprimer devant un groupe. Le passage par l'écrit sera l'occasion pour eux d'identifier, d'exprimer et d'évacuer leurs ressentis sous une forme d'expression plus intime.

L'adulte acteur : les enfants apprennent par mimétisme. Si l'adulte exprime ses émotions, fait preuve d'écoute et de bienveillance auprès des autres…, les enfants pourront s'appuyer sur cet exemple pour mettre en œuvre leurs compétences émotionnelles et sociales.

L'adulte accueille la parole de l'enfant sans juger, en acceptant la réalité du vécu de l'enfant ; ne pas nier, moraliser ou blâmer l'enfant pour ce qu'il ressent ; Laisser le choix aux enfants de s'exprimer ou non.

Faire du lien avec les familles : l'enfant construit sa personnalité par l'éducation qu'il reçoit mais également par l'interaction avec ses groupes de pairs (amis). Pendant la période de confinement et cette période de déconfinement, comment permettre à chacun de retrouver ses repères auprès des siens ?
C'est en partie pour répondre à cette question que nous vous proposons à la fin de chaque atelier des compléments afin de :
- Permettre aux enfants qui n'ont pas repris l'école de garder un lien avec le groupe classe.
- Créer un lien éducatif entre les activités à l'école et les activités à la maison.

Après chaque atelier vous pouvez partager l'expérience vécue en classe avec les enfants qui n'étaient pas présents et vous trouverez des activités complémentaires à proposer aux familles.

Les ateliers

- Atelier 1 : Accepter ses émotions
- Atelier 2 : Parler du Covid-19 et gérer son stress
- Atelier 3 : (Re)trouver la confiance en soi via l'approche positive
- Atelier 4 : S'appuyer sur les ressources extérieures

Chaque fiche « atelier » décrit :

- Les objectifs pédagogiques de la séance
- Les modalités d'animation
- Le déroulement de l'activité
- Des idées de questions pour animer la discussion
- Des pistes pour aller plus loin

Les ateliers proposés s'adressent aux enfants de 6 à 11 ans. Pour chaque activité, une variante est proposée pour les plus petits et les adolescents.

Pour aller plus loin, vous pouvez trouver des idées d'activités en consultant :

- La boite à outils des compétences psychosociales :
https://sites.google.com/irepsna.org/laboiteaoutilscpsirepsna/des-ressources-pour-soutiller
- Le cartable des CPS :
https://www.cartablecps.org
- La mallette Covid'ailes
https://covidailes.fr/

Atelier 1
Accepter ses émotions

Durée
30-45 min

Matériel
Matériel de projection et vidéo ou ouvrage(s) jeunesse sur les émotions
Cartes émotions (fournies)

Objectifs

A l'issue de l'activité les enfants auront :

➜ identifié et mis des mots sur leurs sensations, émotions en lien avec la situation actuelle,
➜ pris conscience qu'une situation nous fait ressentir des émotions et des sentiments comme tous les êtres humains,
➜ repéré que les émotions varient de nature et d'intensité en fonction de la situation, du moment, des personnes.

Quand nos émotions échappent à notre contrôle et deviennent excessives ou envahissantes, elles peuvent devenir très perturbantes. Nommer ce que nous ressentons nous fait du bien. Les neurosciences ont démontré que nommer ses émotions, contribue à diminuer la sécrétion de cortisol et diminue notre stress.

« Ce ne sont pas les émotions vécues, aussi négatives soient-elles, qui conduisent à des actes de violence ou de destruction, mais les émotions accumulées intérieurement et réprimées pendant l'enfance ».

Alice MILLER, psychanalyste

Déroulement

1. Introduire l'activité sur les émotions : vidéo ou lecture d'un ouvrage jeunesse sur les émotions.
Voici quelques exemples :
. Vidéo « Les émotions Vice-versa »
https://www.youtube.com/watch?v=9jx2P6Z_DKU

. Ouvrages jeunesse :
« La couleur des émotions »
« Aujourd'hui, je suis !!! »

2. Etaler les cartes émotions. Demander aux enfants de choisir une carte et de décrire chacun leur tour un moment qu'ils ont vécu pendant la période de confinement qui leur a fait ressentir l'émotion choisie.

3. Demander aux enfants de décrire les sensations qu'ils ont ressenties dans leurs corps quand ils ont ressenti cette émotion (respiration rapide/ ample, pleurs, gorge nouée, chaleur…).
La liste des sensations peut-être écrite au tableau (une colonne par émotion : joie, tristesse, peur, colère).

Discussion

- Qu'avez-vous ressenti pendant l'activité ?
- Est-ce facile/ difficile de parler de ses émotions ?
- Que vous êtes-vous dit en écoutant les autres ?
- Qu'est-ce que cette activité nous apprend sur les émotions ?
- Qu'est-ce qu'on peut retenir de cette activité ?
- Quelles émotions avez-vous ressenties quand on vous a annoncé que vous retourniez à l'école ?
- Comment vous sentez-vous depuis votre retour à l'école ?

Proposer aux enfants d'écrire dans leur carnet les émotions qu'ils ont ressenties pendant le confinement.

Outils pour les parents

- Vous pouvez utiliser le support vidéo Vice et versa ainsi que les jeux proposés dans la fiche.
- Pour vous accompagner encore plus dans l'échange avec les enfants, vous pouvez consulter le lien :

https://apprendreaeduquer.fr/accompagnement-des-emotions-de-lenfant/

Vous découvrirez les 4 étapes de l'accompagnement des émotions des enfants, des exemples, des éléments sur la mise en mot des émotions, savoir écouter les émotions.

Activités complémentaires

- Mime des émotions :
http://www.cartablecps.org/_docs/Fichier/2016/7-160701044343.pdf

- La roue des émotions :
http://www.cartablecps.org/_docs/Fichier/2016/7-160701044248.pdf

- Mon humeur change (p. 21, lettre 14) :
http://education-nvp.org/wp/wp-content/uploads/2018/03/Lettre-14.pdf

A RETENIR

Les émotions sont universelles. Elles sont utiles car elles nous permettent de réagir face aux événements. Les émotions passent : nous passons souvent d'un état à un autre, parfois très rapidement. Les émotions déclenchent différentes sensations dans notre corps. Si j'écoute les sensations de mon corps, je sais reconnaître les émotions.

Le Dr Catherine Gueguen nous rappelle qu'avant 5 ans l'enfant n'est pas en capacité de maîtriser ses émotions. Son cerveau est encore immature, son cortex orbito-frontal (COF, partie du cerveau qui régule les émotions) est inachevé. L'enfant ne peut pas prendre du recul sur la situation et être « raisonnable ». Jusqu'à cet âge l'enfant est vite submergé par ses émotions.

Variantes

Pour les 3-6 ans

Vous pouvez reprendre l'introduction et utiliser les personnages de l'œuvre que vous avez choisie, pour amener les enfants à reconnaître les signes de la joie, de la tristesse, de la colère… Leur demander de décrire les personnages, de les mimer.

Demander aux enfants de choisir une couleur, d'associer l'émotion et de parler d'une situation où ils ont ressenti cette émotion.
Visuels et jeux à télécharger ici :
http://www.enmaternelle.fr/category/albums-etudies/la-couleur-des-emotions/

Pour les ados

Les cartes émotions peuvent être utilisées avec les ados. Vous pouvez, par contre, remplacer l'introduction par le jeu « le times-up des émotions » par exemple. D'abord faire découvrir l'émotion à son groupe en racontant une histoire, ensuite faire découvrir l'émotion à son groupe en donnant seulement un mot et faire découvrir l'émotion à son groupe en mimant l'émotion
Une autre version du times-up ici :
https://prezi.com/p/9p4yhgi6lp35/times-up-des-emotions/

Les cartes émotions

JE RACONTE UN MOMENT OÙ JE ME SUIS SENTI(E)

PAISIBLE

JE RACONTE UN MOMENT OÙ JE ME SUIS SENTI(E)

TRISTE

JE RACONTE UN MOMENT OÙ JE ME SUIS SENTI(E)

FACHÉ(E)

JE RACONTE UN MOMENT OÙ JE ME SUIS SENTI(E)

INQUIET(E)

JE RACONTE UN MOMENT OÙ JE ME SUIS SENTI(E)

JOYEUX/SE

JE RACONTE UN MOMENT OÙ JE ME SUIS SENTI(E)

DÉTENDU(E)

JE RACONTE UN MOMENT OÙ JE ME SUIS SENTI(E)

DÉÇU(E)

JE RACONTE UN MOMENT OÙ JE ME SUIS SENTI(E)

DÉGOUTÉ(E)

JE RACONTE UN MOMENT OÙ JE ME SUIS SENTI(E)

EN COLÈRE

JE RACONTE UN MOMENT OÙ JE ME SUIS SENTI(E)

EFFRAYÉ(E)

JE RACONTE UN MOMENT OÙ JE ME SUIS SENTI(E)

FOU/FOLLE DE JOIE

JE RACONTE UN MOMENT OÙ JE ME SUIS SENTI(E)

HONTEUX/SE

JE RACONTE UN MOMENT OÙ JE ME SUIS SENTI(E)

ANGOISSÉ(E)

JE RACONTE UN MOMENT OÙ JE ME SUIS SENTI(E)

SURPRIS(E)

JE RACONTE UN MOMENT OÙ JE ME SUIS SENTI(E)

AGACÉ(E)

JE RACONTE UN MOMENT OÙ JE ME SUIS SENTI(E)

INTIMIDÉ(E)

Durée
50 min

Matériel
Feuilles et feutres

Atelier 2
Parler du COVID-19 et gérer son stress

Objectifs

A l'issue de l'activité les enfants auront :

➔ appris à connaître, décrire le virus et identifier les gestes de protection pour contrôler l'épidémie,

➔ expérimenté des techniques pour apaiser les émotions et le stress.

Déroulement

1. Demander aux enfants, ce qu'ils savent du COVID-19. Donner des informations simples et précises sur le COVID-19 et les gestes de prévention en utilisant des supports adaptés. Voici 4 exemples :

. Affiches et quizz pour les enfants conçus par l'Agence Régionale de Santé
https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/coronavirus-campagne-enfant

. Bande dessinée : Coco le virus, le coronavirus expliqué aux enfants
http://eduensemble.org/wp-content/uploads/2020/02/coco-le-virus27-03-2020.pdf

. Bande dessinée: le coronavirus c'est quoi ?
http://elisegravel.com/blog/bande-dessinee-a-imprimer-le-coronavirus/

. Carte mentale coronavirus
https://www.mescartesmentales.fr/wp-content/uploads/2020/03/CORONAVIRUS-25-MARS-2020.pdf

2. Activité « se sentir relax… »
Consigne : « Lorsque nous ne sommes pas saisi par une émotion inconfortable, notre corps se sent détendu, relâché, 'relax' ».
« Si 'Relax' était un animal ou un arbre ou une plante… que serait-il (ou elle) ?... Fermez les yeux et imaginez ce que serait 'Relax'… Lorsque vous êtes prêts, ouvrez les yeux et faites un dessin de 'Relax'. »
Puis, en groupe (groupe classe ou petit groupe), les enfants établissent une liste de mots et de sensations qui décrivent 'Relax'.

3. Proposer aux enfants d'expérimenter une technique de relaxation. Voici quelques exemples ci-dessous :

. Respiration abdominale « technique du ballon » : https://www.youtube.com/watch?time_continue=172&v=z49SyKYwu58&feature=emb_logo

. Méditer en pleine conscience : https://apprendreaeduquer.fr/meditations-de-pleine-conscience-faciles-enfants/

https://www.bloghoptoys.fr/enfant-bien-etre-5-activites-de-pleine-conscience

https://www.youtube.com/watch?v=trZ7IYKCGbc

. Respirer avec la cohérence cardiaque : https://www.florenceservanschreiber.com/outils/5-minutes-de-coherence-cardiaque/

. 4 techniques de respiration profonde : https://www.miditrente.ca/fr/produit/gratuit-4-techniques-de-respiration-profonde-a-l-aide-de-formes

Discussion

- Qu'avez-vous ressenti pendant l'activité ?
- Avez-vous trouvé cela agréable/ désagréable ?
- Est-ce que cela vous fait du bien, vous apaise ?
- A quoi le sentez-vous ?
- Quelle activité vous convient le mieux ?
- Habituellement, quelle technique utilisez-vous pour vous détendre à la maison ?
- A quel moment pouvez-vous utiliser ces techniques ?

Appropriation individuelle

Construire sa roue du stress (fournie) ou remplir la fiche « Ce qui m'apaise » https://apprendreaeduquer.fr/wp-content/uploads/2019/06/Ce-qui-mapaise-anti-stress-enfant

Activités complémentaires

- Mon cahier anti-stress, activités pour apprivoiser le stress : https://apprendreaeduquer.fr/wp-content/uploads/2017/08/mon-cahier-anti-stress-1.pdf
- 10 activités pour réduire le stress à l'école : https://ecolepositive.fr/10-methodes-reduire-stress-a-lecole/

Outils pour les parents

- Infographie : 10 stratégies pour aider son tout petit à mieux gérer son anxiété : https://www.miditrente.ca/fr/produit/gratuit-10-strategies-pour-aider-son-tout-petit-a-mieux-gerer-son-anxiete
- 4 techniques de respiration profonde à l'aide de formes : à l'aide de son doigt l'enfant suit la forme et s'essaie à cette technique de retour au calme https://www.miditrente.ca/fr/produit/gratuit-4-techniques-de-respiration-profonde-a-l-aide-de-formes

A RETENIR

La relaxation est un espace intérieur, un état dans lequel on peut toujours choisir de retourner. Une respiration lente et profonde peut vous y aider. Il est intéressant d'essayer différentes techniques pour choisir la plus adaptée pour soi-même. Il est nécessaire de s'entraîner pour que cela soit plus automatique.

Variantes

Pour les 3-6 ans

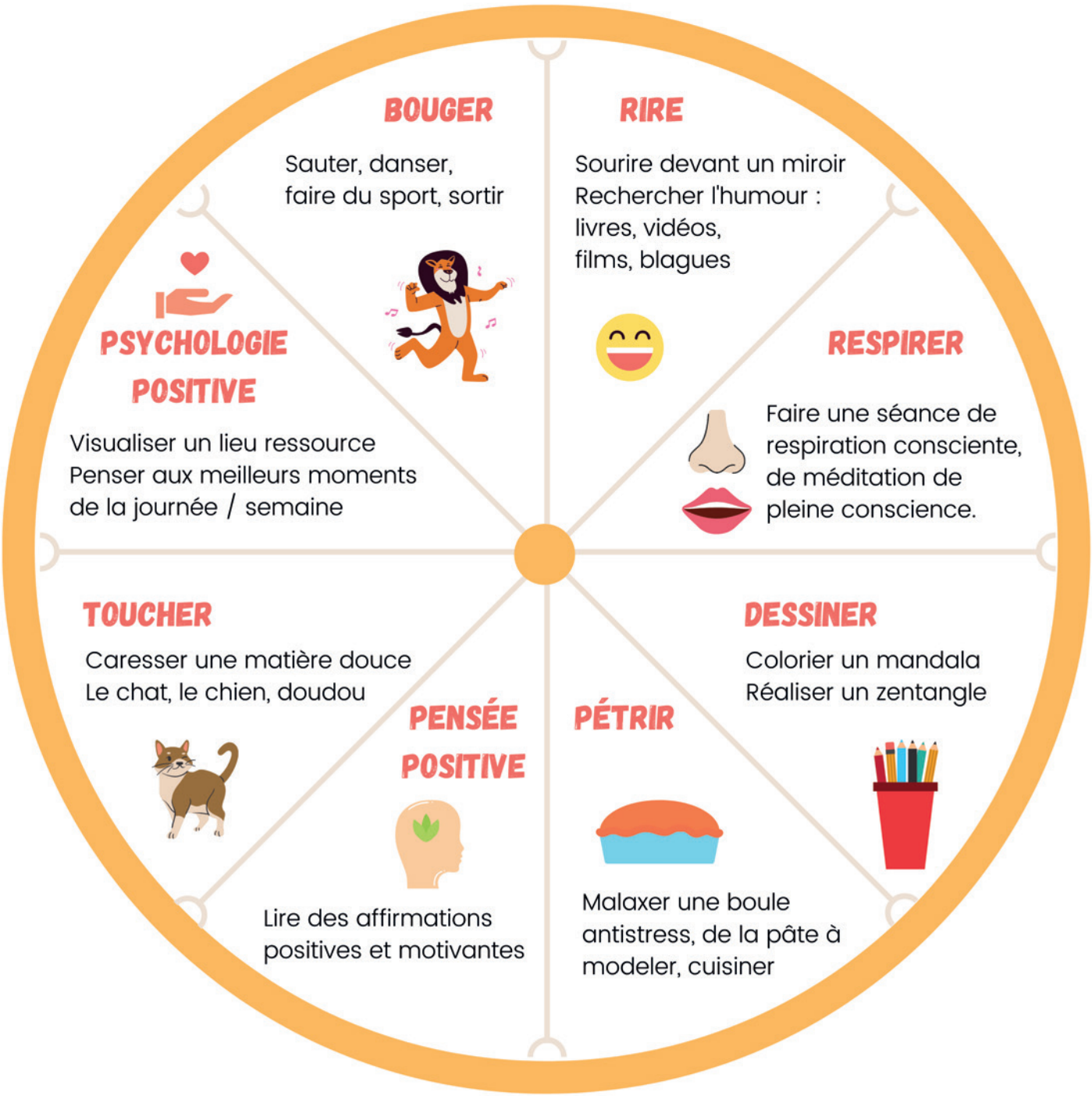
- Demandez aux enfants de dessiner le virus. Dans un deuxième temps, demandez aux enfants de coller autour du virus, des images des gestes barrière.
- Voici quelques techniques ludiques pour initier les plus petits à la relaxation : https://apprendreaeduquer.fr/sophrologie-ludique-les-enfants-5-exercices-relaxation-dynamique/

Pour les ados

Adozen propose 10 méthodes pour aider un ado à combattre son stress : https://adozen.fr/10-methodes-pour-aider-un-ado-a-combattre-son-stress-validees-par-les-neurosciences/

La roue du stress

inspirée de www.apprendreaeduquer.fr



Durée
60 mn

Matériel
La “cocotte des fiertés” ou les “cartes des questions stimulantes”

Atelier 3
(Re)trouver la confiance en soi via l’approche positive

Objectifs

A l’issue de l’activité les enfants auront :

➜ repéré les ressources et les atouts qu’ils ont réussi à mobiliser pour faire face au confinement,
➜ capitalisé ces capacités pour pouvoir les remobiliser,
➜ développé leur motivation pour faire face à l’adversité,
➜ exploré des schémas de pensées positives.

« *Si tu essayes, tu as un risque de perdre, mais si tu n’essayes pas, tu as déjà perdu !* »
La ligue des optimistes

Déroulement

1. Distribuer la “cocotte des fiertés” à chaque enfant ou projeter les “cartes de questions stimulantes”.
A tour de rôle, les enfants répondent aux questions de la cocotte ou des cartes.
Conseil : pour favoriser l’écoute, demander aux enfants de définir des binômes. Ils écoutent bien et prennent des notes pendant le jeu pour présenter leur binôme au groupe classe à la fin de l’activité.
Les enfants volontaires présentent les fiertés de leurs camarades. Les autres pourront être affichées.

2. Réaliser en groupe classe un tableau des pensées positives (exemple de tableau en fin de fiche).
Le tableau pourra être affiché dans la classe.

Discussion

- Qu’avez-vous ressenti pendant l’activité ?
- Qu’est-ce que cette activité vous inspire ?
- Avez-vous tendance à voir surtout vos forces ou vos faiblesses ?
- Quelle est la différence ?
- Est-ce possible d’apprendre sans faire d’erreur ?
- Que peut-on faire après avoir fait une erreur?

Appropriation individuelle

Proposer de faire une liste des choses que l'on aimerait réaliser. Proposer aux enfants de se lancer un défi : «Mon objectif est…» ; «Ce que je dois faire pour l'atteindre…» ; Plus tard, l'enfant pourra noter au fur et à mesure les défis atteints.

Activités complémentaires

- Le blason
http://www.cartablecps.org/_docs/Fichier/2016/7-160701044513.pdf
- Le portrait chinois :
https://izeedor.fr/jeux-activites/pour-faire-connaissance/le-portrait-chinois/
- A la recherche de nos qualités :
http://www.cartablecps.org/_docs/Fichier/2016/7-160701044455.pdf
- Dessine ta silhouette :
https://www.universitedepaix.org/estime-de-soi-dessine-ta-silhouette
- Les messages positifs :
https://papapositive.fr/rituel-penser-positif/
- 11 affiches positives pour la classe et la maison
https://apprendreaeduquer.fr/affiches-positives-classe-maison/
- Exercice d'estime de soi
https://apprendreaeduquer.fr/pensee-positive-pour-enfant/

Outils pour les parents

Le site internet "Apprendre à éduquer", propose aux parents des astuces pour renforcer la confiance en soi de leurs enfants (comment encourager efficacement son enfant ? comment apprendre à l'enfant à se fixer des petits objectifs ?...):
https://apprendreaeduquer.fr/confiance-en-soi-estime-soi-liees-differentes-les-retrouver-apprendre/
et des activités à faire avec leurs enfants pour renforcer la confiance en soi:
https://apprendreaeduquer.fr/la-fleur-de-la-confiance-en-soi-trouver-des-ressources-en-soi-pour-affronter-les-difficultes/

A RETENIR

Les pensées positives sont centrées sur la recherche de solution. Il ne s'agit pas de nier les difficultés ou les souffrances, mais plutôt de les reconnaître puis de se concentrer sur la recherche de solutions et les opportunités d'apprentissage. Plus on transforme ses pensées négatives en pensées positives, moins on a peur d'apprendre et de faire des erreurs, plus on est créatif, plus on a confiance en soi.

Variantes

Pour les 3-6 ans

Développer le vocabulaire sur la confiance en soi :
https://ecolepositive.fr/poster-confiance-soi/

Pour les ados

Les activités présentées peuvent être adaptées pour les adolescents. Pour compléter voici un conte pour réfléchir avec les ados à la confiance en soi : https://adozen.fr/10-methodes-pour-aider-un-ado-a-combattre-son-stress-validees-par-les-neurosciences/

PENSÉES NÉGATIVES	PENSÉES POSITIVES
Je me trompe toujours	Comment faire pour ne plus me tromper la prochaine fois ?
Je n'y arriverai jamais	Où trouver des ressources utiles ? Qui pourrait m'aider ?
Je n'ai encore jamais fait ça	C'est l'occasion d'apprendre quelque chose de nouveau
C'est trop difficile	Ça va me demander du temps et des efforts mais je vais finir par y arriver
Je suis mauvais..	De quoi ai-je besoin pour progresser ?
Je ne sais pas faire	Je ne sais pas encore faire, je saurai bientôt faire
....	.....
....	.....

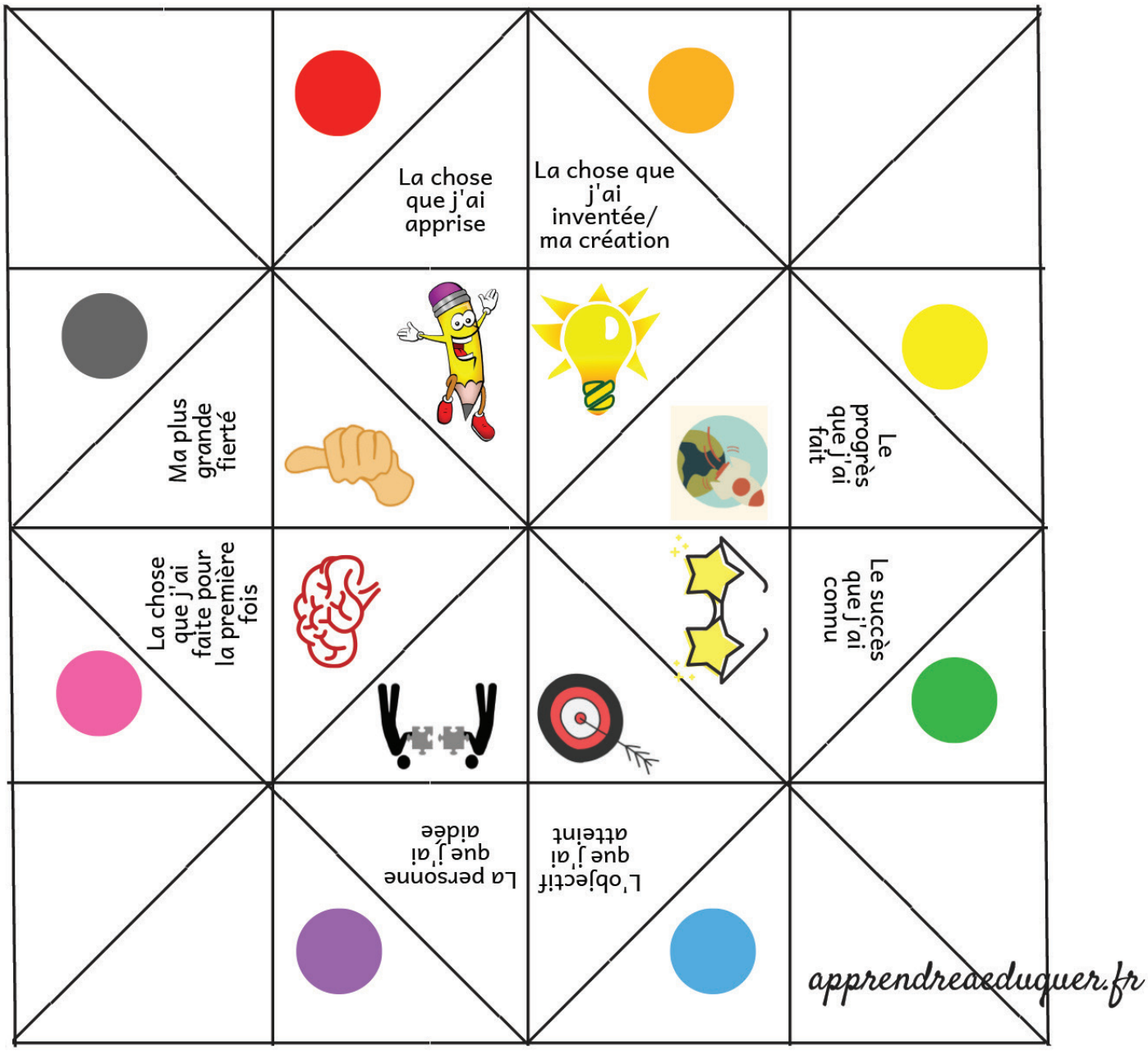
Les questions stimulantes

inspiré de «50 activités bienveillantes pour renforcer la confiance en soi»,
de Caroline Jambon, Editions Larousse.

Quelles difficultés as-tu rencontrées et comment les as-tu affrontées ?	Qu'est-ce qui t'as fait réfléchir ?	Qu'as-tu appris de la plus grande difficulté que tu as rencontrée ?	Quels défis t'es-tu lancés ? Sinon, lequel peux-tu te lancer pour la semaine à venir ?
Quelle est la chose la plus importante que tu aies apprise ?	Qu'est-ce qui t'as surpris ?	Sur quel sujet as-tu envie d'apprendre plus? Comment vas-tu t'y prendre ?	Qu'est ce qui t'a fait te sentir bien ?
Qu'est-ce que tu as créé/inventé ?	Qui as-tu aidé ? Raconte…	Quel est l'objectif que tu as atteint ?	Qu'est-ce que tu as fait de nouveau ?
Quel progrès as-tu fait ?	Qu'est ce qui t'as fait rire ?	Quelle a été ta plus grande fierté ?	Quelle a été ta plus grande joie ?

La cocotte des fiertés

à télécharger sur www.apprendreaeduquer.fr



Atelier 4
S'appuyer sur les ressources extérieures

Durée
60 mn

Matériel
listes des qualités ;
parchemins des qualités,
cartes de gentillesse

Objectifs

A l'issue de l'activité les enfants auront :

➔ identifié les personnes sur qui ils peuvent compter,
➔ appris à cultiver des relations sociales positives.

A RETENIR

Développer les relations positives a des bienfaits sur notre santé mentale et physique. Quand les autres sont gentils avec nous, cela renforce notre confiance en nous, quand on est gentil avec les autres, on se sent aussi beaucoup mieux et on nourrit la confiance en soi des autres. Cela est réconfortant de savoir qu'on peut compter sur quelqu'un.

Déroulement

1. « Je me vois à travers le regard de l'amitié »
Les enfants sont répartis en groupe de 3-4. Distribuer à chaque groupe la liste des qualités adaptée à leur tranche d'âge et les fiches où seront inscrites les qualités choisies.
Conseil : il sera peut-être utile de définir ensemble au préalable les qualités de la liste.
Chaque groupe réfléchit et attribue 3 qualités à chaque membre d'un autre groupe et les note sur la fiche.
Conseil : définir un nombre de qualités (ici 3) est important pour éviter les différences entre enfants.
Chaque groupe lit à haute voix les qualités attribuées à chaque enfant et lui remet. Ils peuvent expliquer pourquoi ils ont choisi ces qualités ou illustrer un moment/ une situation dans laquelle ces qualités ont été sollicitées.

2. « Les cartes de la gentillesse »
Proposer toutes les cartes de gentillesse aux élèves (fournies). Chaque enfant choisit une carte et répond aux 2 questions.

Discussion

- Avez-vous aimé ou non cette activité ?
- Qui a été surpris ? Déçu ? Gêné ? Heureux ?
- Qu'avez-vous appris sur vous, sur les autres ?
- Est-ce plus facile de dire des qualités ou des défauts ?
- Qu'est-ce que ça fait d'entendre tes camarades dire ça de toi ?
- Qu'est-ce que vous avez ressenti en donnant des qualités à vos camarades ?

Appropriation individuelle

- Faire une liste des personnes qui m'aiment
- Qui m'a aidé ?
- Qui m'a donné une preuve d'amitié ?
- Qui m'a souri ?
- Qui m'a encouragé / défendu / écouté/ fait ressentir de la joie /… ?
- Qui vous réconforte quand vous n'allez pas bien ?

Outils pour les parents

- 24 (petits) défis amusants à relever en famille à la maison : https://apprendreaeduquer.fr/defis-en-famille-confinement/
- 15 activités (toutes simples) pour se reconnecter à la nature en famille : https://apprendreaeduquer.fr/idees-pour-se-reconnecter-avec-la-nature-en-famille/
- Des idées pour se reconnecter à la nature, de la plus quotidienne à la plus ambitieuse : https://eveil-et-nature.com/wp-content/uploads/2015/06/pyramide-reconnexion-nature.pdf

Variantes

Pour les 3-6 ans

Par petits groupes, essayer de faire réfléchir les enfants à ce que je sais faire, j'aime faire : réaliser de beaux dessins, écrire mon prénom, faire des constructions avec les legos, être attentif aux autres… ensuite leur demander de faire un dessin avec ce qu'ils aiment faire. Leur demander qui les réconforte quand ils ne vont pas bien : à la maison, dans la famille, à l'école, … et leur faire prendre conscience que ces personnes sont « magiques » car elles les écoutent et sont disponibles en cas de besoin. Vous pouvez leur demander par la suite, de dessiner ou de peindre ces personnes.

Pour les ados

Construction d'une liste de qualités par les pairs : il peut être important de re-définir les qualités, ils souhaiteront peut être évoquer les défauts, bien leur rappeler que l'objectif est de cerner leurs points forts et que tout le monde a des qualités.

Les ados écrivent les prénoms de chaque camarade de la classe sur une feuille. Ils réfléchissent en individuel et attribue un adjectif en face de chaque prénom. Les qualités attribuées seront lues à chacun à la fin de l'activité. Proposer à chaque ado d'écrire les qualités attribuées par ses camarades sur une feuille qu'il pourra conserver.

Après avoir découvert sa liste de qualités, revenir sur l'émotion ressentie.

Pour identifier les personnes ressources : demander aux ados vers qui ils se tournent lorsqu'ils ne vont pas bien ou qu'ils ont un problème. Leur préciser qu'au-delà de la famille et des amis, il existe des structures et des adultes qui peuvent les accueillir. Dans l'établissement et à l'extérieur : maison des adolescents, CMP, centre de planification, planning familial, MDS, …

La liste des qualités
pour les 6-11 ans

Qualité
Talent, aptitude particulière, ce qui fait le mérite de quelqu'un.

Adroit = qui fait preuve d'adresse physique
= habile, agile

Agréable = plaisant, charmant

Amusant = drôle, divertissant

Attentif : qui montre de l'attention

Calme = tranquille

Courageux = qui fait preuve de courage, de bravoure
(Courage : fermeté, force morale face aux épreuves, au danger et à la souffrance)

Créatif = imaginatif, inventif

Curieux = qui a envie de savoir

Fort = plusieurs définitions
- puissant physiquement,
- doté de capacités intellectuelles,
- courageux, résistant

Gentil = agréable, charmant, sympathique, attentionné

Généreux = qui donne volontiers et sans compter

Honnête = intègre, franc

Organisé = méthodique, ordonné

Patient = celui qui sait attendre calmement, qui supporte les choses avec sang froid

Persévérant = déterminé, insiste, persiste malgré les difficultés rencontrées

Poli = qui obéit aux règles de politesse
= respectueux

Réfléchi = posé, qui agit avec réflexion

Sensible = tendre, émotif

Soigneux = qui apporte du soin et de l'attention à ce qu'il fait, agit avec précision

Sûr de moi = j'ai confiance en moi

Tolérant = compréhensif, qui fait preuve de tolérance

Travailleur = bosseur, qui travaille beaucoup

La liste des qualités
pour les adolescents

Adresse : habileté « il fait des tours de cartes avec adresse »
Amusant : Qui amuse, divertit, chasse l'ennui ; divertissant, gai, drôle.
Attentif : Qui prête une attention soutenue. Qui veille soigneusement à quelque chose. Qui marque des attentions.
Bienveillance : gentillesse et indulgence « Il nous a regardé avec bienveillance »
Bonté : caractère d'une personne bonne, bienveillante
Brin de folie : petite part de folie, un peu extravagant, qui n'est pas raisonnable
Calme : tranquillité, maîtrise de soi
Conformisme : qui respecte les usages, les traditions
Anti-conformisme : qui n'est pas d'usage, qui ne respecte pas les règles établies
Curiosité : Qualité de quelqu'un qui a le désir de connaître, de savoir. Besoin de savoir quelque chose
Douceur : Qualité de ce qui est doux ; agréable - comportement doux, affectueux de quelqu'un
Courage : qualité qui permet de réaliser des choses difficiles en surmontant la peur et en affrontant le danger, la souffrance, la fatigue.
Créativité : Capacité de créer, c'est-à-dire d'imaginer et de réaliser quelque chose de nouveau.
Discrétion : Attitude de quelqu'un qui veille à ne pas gêner les autres, à ne pas s'imposer ; retenue, réserve, tact. Caractère de ce qui n'attire pas l'attention.
Droiture : loyauté, honnêteté, franchise
Espérance : Sentiment de confiance en l'avenir – souhaiter qu'une chose que l'on désire se réalise
Exactitude : soin apporté à faire quelque chose, en soignant les moindres détails – caractère d'une personne qui arrive toujours à l'heure
Fermeté : qualité d'une personne qui est autoritaire sans être brutale
Fidélité : qui est constant dans son attachement, dont les sentiments ne changent pas – «avoir des amis fidèles»
Force : force physique
Franchise : qui agit de façon claire, sans arrière-pensée. Qui ne cache pas sa pensée.
Générosité : qualité d'une personne qui donne beaucoup, qui donne plus que ce que l'on donne d'habitude
Gentillesse : personne gentille, aimable
Honnêteté : qui ne vole pas, ne cherche pas à obtenir des choses en trompant les autres
Justice : respect des droits de chacun « le professeur note les devoirs avec justice, en ne favorisant personne »
Loyauté : c'est la fidélité envers une cause ou une personne, sincère et honnête.
Lucidité : Faculté de voir et de comprendre les choses avec clarté et justesse;
Maîtrise de soi : contrôle de soi. Comportement qui empêche un individu de lâcher prise, de se laisser aller.
Modestie : discrétion, simplicité, pudeur « malgré sa réussite, il est resté modeste »
Patience : qualité d'une personne qui sait attendre dans le calme, qui attend sans s'énerver
Persévérance : personne qui poursuit son effort sans se décourager - obstination
Politesse : ensemble de règles sur la façon de se comporter et de parler que l'on suit quand on est bien élevé
Prudence : Attitude de quelqu'un qui est attentif à tout ce qui peut causer un dommage, qui réfléchit aux conséquences de ses actes et qui agit de manière à éviter toute erreur
Pudeur : sentiment de gêne ;
Respect : considération pour quelque chose ou quelqu'un « elle a beaucoup de respect pour son vieux professeur »
Sagesse : bon sens et prudence « il a agi avec sagesse » – obéissance et tranquillité « un enfant d'une sagesse exemplaire »
Sensibilité : caractère d'une personne qui réagit très fort à ce qu'elle sent et à ce qui arrive
Sociabilité : qui aime créer de nouvelles relations sociales, qui aime la compagnie des autres
Soigneux : Qui prend soin des objets, veille à leur état, ne les abîme pas. Qui veille à préserver quelque chose. Qui est fait, exécuté de façon sérieuse, méthodique
Spontanéité : personne spontanée, naturelle, sans calcul
Tolérance : personne qui respecte les idées ou les façons d'agir différentes des siennes
Travailleur : celui qui effectue un travail, qui se consacre à une tâche, qu'elle soit manuelle ou intellectuelle.
Volonté : qualité d'une personne qui veut les choses avec énergie et fermeté « elle a beaucoup de volonté »

Les cartes de gentillesse

inspiré de «50 activités bienveillantes pour renforcer la confiance en soi»,
de Caroline Jambon, Editions Larousse.

Qui t'a aidé(e) ?	Qui as-tu aidé ?
Qui t'a donné une preuve d'amitié ?	A qui as-tu donné une preuve d'amitié ?
Qui t'a dit merci ?	A qui as-tu dit merci ?
Qui t'a encouragé(e) ?	Qui as-tu encouragé ?
Qui t'a défendu(e) ?	Qui as-tu défendu ?
Qui t'a donné une preuve d'amour ?	A qui as-tu donné une preuve d'amour ?
Qui t'a fait ressentir de la joie ?	A qui as-tu fait ressentir de la joie ?
Qui t'a appris quelque chose ?	A qui as-tu appris quelque chose ?
Qui t'a souri ?	A qui as-tu souri ?
Qui t'a fait un câlin ?	A qui as-tu fait un câlin ?

Le parchemin des qualités

Les qualités que nous attribuons à ..... sont :

Les qualités que nous attribuons à ..... sont :

Ireps Nouvelle-Aquitaine

Antenne Charente (16)
101 avenue de Varsovie
16 000 Angoulême
antenne16@irepsna.org
Téléphone : 05 45 25 30 36

Antenne Charente Maritime (17)
32 avenue Albert Einstein
17 000 La Rochelle
antenne17@irepsna.org
Téléphone : 05 46 42 24 44

Antenne Corrèze (19)
19 avenue Pierre Sémard
19 100 Brive-la-Gaillarde
antenne19@irepsna.org
Téléphone : 05 55 17 15 50

Antenne Creuse (23)
27 avenue de la Sénatorerie
Résidence du jardin public
23 000 Guéret
antenne23@irepsna.org
Téléphone : 05 55 52 36 82

Antenne Dordogne (24)
30 rue de Chanzy
24 000 Périgueux
antenne24@irepsna.org
Téléphone : 05 53 07 68 57

Antenne Gironde (33)
Siège régional
6 quai de Paludate
33 800 Bordeaux
antenne33@irepsna.org
direction@irepsna.org
Téléphone : 05 56 33 34 10

Antenne Landes (40)
6 rue Maréchal Bosquet
40 000 Mont-de-Marsan
antenne40@irepsna.org
Téléphone : 05 58 06 29 67

Antenne Lot-et-Garonne (47)
98 avenue Robert Schuman BP 90297
47 007 Agen
antenne47@irepsna.org
Téléphone : 05 53 66 58 59

Antenne Pyrénées-Atlantiques (64)
Technopole Hélioparc
Bâtiment Berthelot – 2ème étage
2 avenue du Président Pierre Angot
64053 Pau Cedex 9
antenne64@irepsna.org
Téléphone : 05 59 62 41 01

Antenne Deux-Sèvres (79)
5 avenue de Limoges
79 000 Niort
antenne79@irepsna.org
Téléphone : 05 49 28 30 25

Antenne Vienne (86)
9 allée Marie et Pierre Curie
86 000 Poitiers
antenne86@irepsna.org
Téléphone : 05 49 41 37 49

Antenne Haute Vienne (87)
13 rue des Coopérateurs
87 000 Limoges
antenne87@irepsna.org
Téléphone : 05 55 37 19 57