



PSYCHO
EDUCATION · BE



Prends ta place



CARNET D'ACTIVITÉS

pour **développer**
l'**intelligence émotionnelle**
des **10-14 ans**



Cofinancé par
l'Union européenne



Carnet réalisé par **Psychoeducation.be**



en partenariat avec l'association
« **À 180 degrés** »



et **Cytizen**



Grâce au soutien de **Erasmus+**



Erasmus+



Conception

Valentine Anciaux
et Stéphanie de Schaetzen

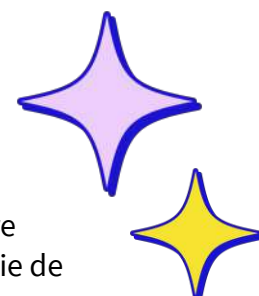


Mise en page et graphisme

Ariane Riveros (Visuelligence)

exceptées :

- ★ les illustrations de **Magalie Le Gall** (pp. 21, 26, 27, 29, 54, 73) issues du livre « L'intelligence émotionnelle en pratique », Valentine Anciaux et Stéphanie de Schaetzen, Éditions Mardaga, 2022.
- ★ ainsi que les infographies suivantes : « le Carré des émotions » réalisée par 2seedesign (p. 48) ainsi que « la Fleur de la relation » (p. 49) et « La cocotte de la colère » (p. 60) par Valentine Bonamis.



Ce carnet ne peut être vendu.



Ce manuel est téléchargeable
gratuitement sur le site
<https://www.prendstaplace.eu>

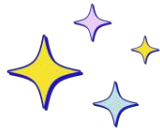


Sur ce site, vous trouverez
également 4 vidéos de
sensibilisation au
harcèlement scolaire,
réalisées par Emmanuelle
Piquet, ainsi que des
infographies sur le
cyberharcèlement.



*Ces contenus ont été cofinancés par l'Union européenne.
Ils n'engagent que ses auteurs et la Commission européenne n'est pas responsable
de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'ils contiennent.*

Table des matières



Présentation	6
Mode d'emploi	7
Le carré des émotions	8
I. La conscience de soi	9
A. Oser être magnifique	9
B. La fleur de la relation	10
C. La réalisation personnelle	11
D. Questionnaire des activités plaisantes	12
E. Le chemin à papote	13
2. La maîtrise de soi	14
A. Le gobelet (sable - eau)	14
B. Le volcan des émotions	16
C. Outils de résolution de problèmes	18
C.1. Activité 1 : Prendre soin de ses besoins	18
C.2. Trouver des solutions	19
D. Posi & Nega	19
E. Le papillon	20



3. L'automotivation	22
A. Level 10 life	22
B. Le 5, 4, 3, 2, 1	23
C. Le vision board	24
D. Le carnet de la fierté	25
E. Facile-Difficile	26
4. L'empathie	28
A. Les émotions et les besoins	28
B. Écoute active sur un sujet polémique	29
C. Puzzle « J'ai appris de cette personne »	31
D. Les pommes du harcèlement	32
E. Le jeu des 7 erreurs	33
5. Les relations interpersonnelles	34
A. Contribuer au dessin de l'autre	34
B. Dessine ce que je vois	35
C. Donnez, au suivant	36
D. Je me laisse guider	37
E. Les cartes de la Relation	38
CONCLUSIONS	40
TABLE DES ANNEXES	41
RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES	76



Présentation



Dans le cadre du projet Erasmus+, nous avons souhaité créer un programme pour aider chaque enfant à prendre sa place de façon assertive en développant son intelligence émotionnelle.

L'intelligence émotionnelle désigne la capacité à reconnaître, comprendre et gérer ses propres émotions ainsi que celles des autres. Cela implique également la compétence à **utiliser les émotions de manière constructive** dans la prise de décision, les relations interpersonnelles et la résolution de problèmes. En développant l'intelligence émotionnelle, on améliore la communication, favorise le bien-être mental et renforce la capacité à s'adapter aux situations émotionnelles variées.

L'intelligence émotionnelle est responsable pour 80% de nos succès, elle est composée de **5 axes** : la conscience de soi, la maîtrise de soi, l'automotivation, l'empathie et les relations interpersonnelles.



La conscience de soi est la capacité à **percevoir** et **identifier** les **sentiments** et les **émotions** qui nous habitent. Une bonne conscience de soi nécessite de bien se connaître, d'être capable de ressentir ce qui se passe dans son corps et d'identifier clairement les pensées qui nous traversent lorsque nous rentrons en contact avec une personne ou une situation. C'est la compréhension de notre mode d'emploi, c'est **respecter nos forces et nos faiblesses** et c'est connaître ce qui nous fait vibrer et ce qui ne nous convient pas. Grâce à la conscience de soi, nous pouvons plus facilement choisir des chemins de vie qui nous ressemblent.



La maîtrise de soi désigne la capacité à **être maître de nos émotions**, de nos réactions et de nos comportements. Elle est essentielle pour vivre en société et pour atteindre les buts que nous nous fixons.

3

L'**automotivation** est une **énergie** qui vient de l'intérieur qui nous permet de nous **mobiliser** avec plus ou moins d'intensité vers un **objectif**. Si cet objectif est suffisamment important pour nous, nous pourrons **puiser dans nos ressources** et notre courage pour affronter les épreuves, les imprévus qui sont sur notre chemin.

4

L'**empathie** représente notre capacité à nous **mettre à la place des autres** pour **comprendre** leurs sensations, leurs pensées, leurs sentiments et leurs actions.

5

Les **relations interpersonnelles** comportent d'une part, les **habiletés sociales de base** telles que dire bonjour, merci, initier ou clôturer une conversation et d'autre part, la capacité de collaborer en vue d'un objectif, de trouver des solutions à des problèmes, de pouvoir faire des compromis, d'envisager un autre point de vue que le sien. En d'autres mots, c'est **pouvoir s'affirmer sans agresser**. Les relations harmonieuses représentent ce qui nous épanouit le plus dans la vie.

Mode d'emploi



Dans ce programme, nous vous proposerons **25 activités** à exploiter dans les classes, les groupes de vie associatifs, les mouvements de jeunesse ou tout autre environnement dans lequel vos jeunes évoluent.

En annexe, vous trouverez **plusieurs questionnaires** (Annexe 1) que vous pouvez faire passer avant, pendant et après le programme pour en vérifier les effets : un sur l'**intelligence émotionnelle**, un sur l'**estime de soi**, un sur la **gestion de la colère** et un sur les **habiletés sociales**. Nous vous suggérons de ne pas noyer les participants et de leur en proposer un ou deux maximum.

L'idée est de colorier une colonne au début, au milieu et à la fin. Chaque élève s'auto-évalue : en vert, ce qu'il fait très bien, en orange, ce qu'il fait parfois, en rouge, ce qu'il doit améliorer.

Pour chaque activité, vous retrouverez :

1 LES OBJECTIFS	2 LE MATÉRIEL à préparer/imprimer	3 LE DÉROULÉ de l'activité	4 LE DÉBRIEFING à faire avec le groupe
---------------------------	--	---	---

Le carré des émotions



(Annexe 2)

Il peut être utilisé pour expliquer les différentes émotions et servir de support dans les différentes activités. Le carré montre que nous avons **4 émotions de base** : la joie, la peur, la colère et la tristesse. Que ces émotions sont comme une petite boussole :

- ★ La **joie** nous permet d'avancer
- ★ La **peur** de reculer
- ★ La **colère** de pousser
- ★ La **tristesse** de lâcher

Aucune de nos émotions n'est dangereuse. Il y en a juste des **agréables** et des **désagréables**. La joie nous dit que nous sommes sur le **bon chemin**, les autres émotions nous signalent qu'il faut **prendre soin de nos besoins**.

C'est ce que nous verrons dans les **25 activités** proposées dans ce programme.





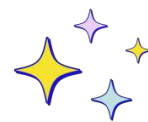
La conscience de soi



La conscience de soi est la capacité à **percevoir** et **identifier** les **sentiments** et les **émotions** qui nous habitent. Une bonne conscience de soi nécessite de bien se connaître, d'être capable de ressentir ce qui se passe dans son corps et d'identifier clairement les **pensées** qui nous traversent lorsque nous rentrons en contact avec une personne ou une situation. C'est la compréhension de **notre mode d'emploi**, c'est **respecter nos forces et nos faiblesses** et c'est connaître ce qui nous fait vibrer et ce qui ne nous convient pas. Grâce à la conscience de soi, nous pouvons plus facilement choisir des chemins de vie qui nous ressemblent.



Oser être magnifique



Objectifs

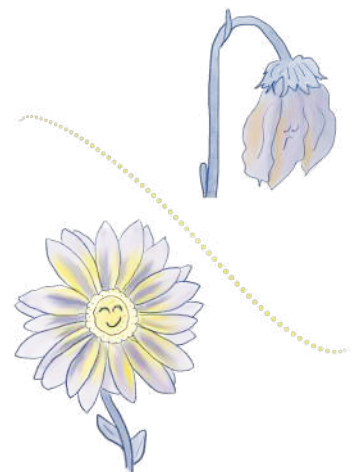
- ★ Faire prendre conscience que prendre sa place peut être **un cadeau pour le groupe**
- ★ Permettre à chacun d'être **qui il est** et d'**oser donner son avis** et **montrer ses talents**

Déroulé

1. L'activité peut être introduite par cette petite histoire

Lorsque l'on observe la nature au fil des saisons, on ne peut que s'émerveiller de toutes ces espèces qui s'épanouissent de tout leur être : les arbres, les fleurs, les arbustes... Leurs couleurs sont étincelantes, ils grandissent d'année en année sans se poser la question "d'oser être soi, d'oser prendre sa place". Chaque espèce donne tout ce qu'elle peut pour contribuer à l'écosystème avec tout son potentiel.

L'être humain peut-il en dire autant ?¹



¹ Cette histoire et cette image sont librement inspirées de la BD "Friandises philosophiques" (tome 2) de Art-Mella, Pourpenser, 2018, pp.47-48.

2. Idées de questions pour animer cette activité

1. As-tu déjà eu peur de dire ce que tu penses par peur de déranger ?
 2. As-tu déjà osé donner ton avis dans un groupe ?
 3. T'arrive-t-il de proposer des idées de jeux ?
 4. Ou au contraire, suis-tu surtout les idées des autres ?
 5. As-tu déjà partagé tes talents avec ta classe, ta famille ?
 6. Te sens-tu dans un bon environnement pour oser prendre ta place ? Si oui, pourquoi ? Si non, de quoi aurais-tu besoin ?
 7. As-tu déjà eu l'impression que pour être magnifique, tu dois écraser les autres ?
- Ces questions peuvent être proposées en sous-groupes de 4 enfants maximum. L'animateur doit passer pour s'assurer que tout se passe dans le respect et la bienveillance.

Débriefing

Il est fort probable que chaque enfant ait un jour craint d'oser être magnifique. L'entendre de ses pairs peut être rassurant d'une part et avoir la permission de pouvoir s'épanouir dans un cadre sécurisant peut être un cadeau pour chacun et pour le groupe. Cela permet de commencer à répondre à la question mais au fond, c'est quoi prendre sa place ?



La fleur de la relation



Objectifs

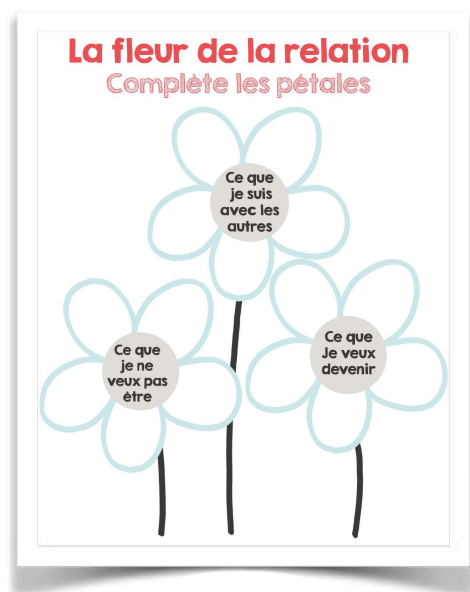
- ★ Prendre conscience de ce qu'on est et de ce qu'on aime
- ★ Se poser la question de ce qu'on ne veut pas

Matériel

- ★ Imprimer 1 fleur/enfant (Annexe 3)

Déroulé

1. Distribuer le document « La fleur de la relation » en annexe
2. Demander aux enfants de remplir individuellement chaque fleur
3. Faire des groupes de 2 : découper des photos en 2, les mélanger et les distribuer aux enfants. Les paires doivent se retrouver.
4. Leur demander d'échanger 2 par 2 sur leur fleur et sur les actions qu'ils vont mettre en place pour la fleur "Ce que je veux devenir"



Lors de la séance suivante, il sera intéressant de débriefer sur les actions mises en place lors de cette activité.

La réalisation personnelle

Objectifs

- ★ Prendre sa **température émotionnelle**
- ★ Prendre conscience de l'**impact d'une fierté** sur son **bien-être**

Matériel

- ★ Imprimer la **liste de qualités** : 1 liste par groupe de 2 (**Annexe 4**)

Déroulé

1. Pour faire les équipes, l'animateur peut proposer aux enfants de se classer par ordre de naissance et de choisir l'un de ses voisins.
2. Par 2 si le nombre est pair ou par 3, chacun donne son score émotionnel du moment : **0 = Je suis désespéré-e**, découragé-e, déprimé-e et **10 = Je suis euphorique**, ultra-enthousiaste, c'est le plus beau jour de ma vie.
3. Chacun-e à son tour raconte ensuite une réalisation personnelle dont il-elle est fier-e, l'autre écoute.

4. Après avoir écouté, chacun·e note sur une petite carte les qualités que l'autre a utilisées pour faire sa réalisation personnelle (5 maximum dans la liste en annexe)
5. Chacun·e offre à l'autre ses qualités et explique pourquoi les qualités ont été choisies.
6. Les enfants re-scannent leur ressenti émotionnel du moment et le comparent avec le score précédent. Il est probable qu'il ait augmenté car revivre un succès secrète de la dopamine et donc améliore l'humeur.



Questionnaire activités plaisantes



Objectifs

- ★ Prendre conscience de [ce qu'on aime](#)
- ★ Avoir une liste d'[alternatives aux écrans](#)
- ★ Découvrir des [points communs](#) avec ses camarades

Matériel

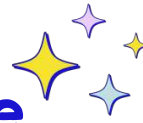
- ★ Imprimer le questionnaire « Activités plaisantes » ([Annexe 5](#)) : 1 par enfant
- ★ Imprimer le document « Liste de mes activités plaisantes » ([Annexe 5](#)) : 1 par enfant

Déroulé

1. Distribuer le questionnaire « Activités plaisantes » en annexe à tout le groupe.
2. Le faire remplir par chacun :
 - Évalue si tu la trouves plaisante ou non.
 - Évalue si tu as fait cette activité le dernier mois.
3. Souligner au fluo les activités 0 - 2 (celles que je n'ai pas faites et que j'aurais aimé faire)
4. En faire une liste.
5. Chacun·e s'engage à en faire au moins une d'ici la prochaine rencontre.



Le chemin à papote



Objectifs

- ★ Faire connaissance
- ★ Se poser des questions sur soi
- ★ Apprendre des choses sur les autres

Matériel

- ★ 1 plateau de jeu pour 3 enfants ([Annexe 6](#))
- ★ Des pions (1/enfant)
- ★ Des dés (1/groupe de 3)

Déroulé

1. Imprimer 1 plateau pour 3 enfants et leur demander de choisir un pion qui les représente.
2. Donner un dé à chaque équipe.
3. Leur proposer de faire une partie et de répondre aux questions sur le chemin à papote ([Annexe 6](#)).
4. En fin de parcours, chaque enfant doit dire une chose qu'il a apprise sur un membre de son équipe. Veillez à ce que chacun soit cité.





La maîtrise de soi



La maîtrise de soi désigne la capacité à **être maître** de ses **émotions**, de ses **réactions** et de ses **comportements**. Elle est essentielle pour vivre en société et pour atteindre les buts que nous nous fixons.



Le gobelet (sable - eau)



Objectif

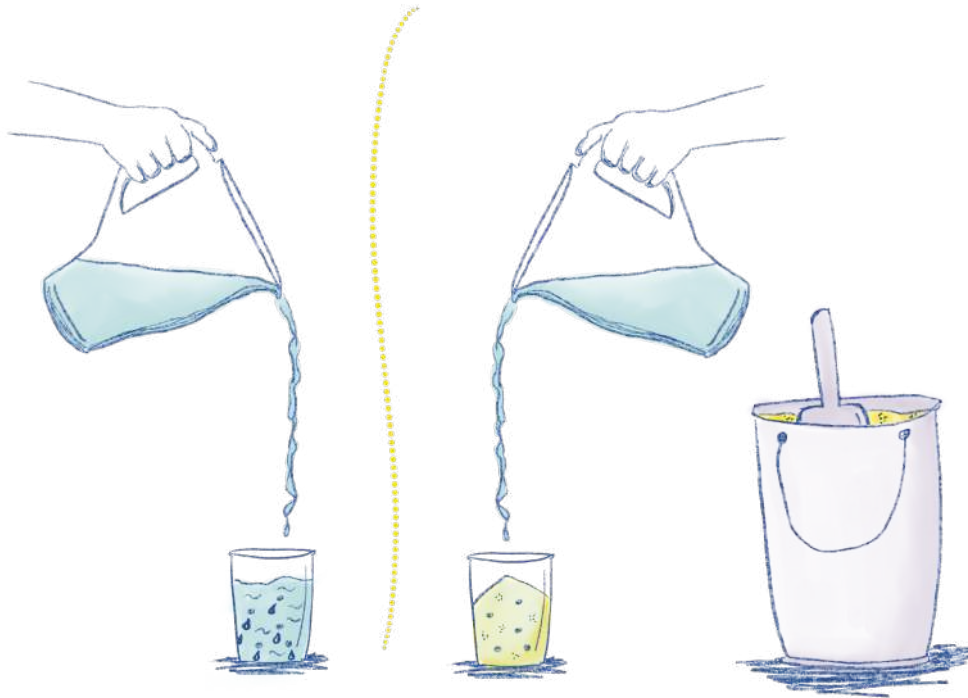
★ Prendre conscience de **ce qui nous a blessés** et que **nous pouvons nous soigner**

Matériel

- ★ 1 gobelet en carton par enfant
- ★ 1 aiguille par enfant
- ★ 1 petit bac de sable pour 2 enfants
- ★ 1 cruche d'eau pour 2

Déroulé

1. Donner un gobelet à chaque enfant.
2. Demander de piquer dans le verre en pensant à des échecs vécus, des critiques et des punitions reçues.
3. Verser de l'eau dans le verre, des petites larmes coulent au niveau des trous.
4. Prendre du sable et le mettre par poignée dans le verre en pensant à toutes les victoires, les encouragements, les petites et grandes réussites, les bons moments vécus.
5. Remplir d'eau le gobelet et vous verrez que le gobelet ne va plus "pleurer".



Débriefing

- ★ Comment vous êtes-vous senti durant cette expérience ?
- ★ Notre cerveau retient plus nos échecs, nos douleurs que nos réussites et nos bonheurs, allez-vous y repenser par la suite ?
- ★ Pensez-vous qu'on peut prendre soin de nos blessures en étant bienveillant avec soi ?
- ★ Qu'allez-vous faire pour être doux avec vous-mêmes d'ici la prochaine rencontre ?





Le volcan des émotions



Objectifs

- ★ Comprendre les émotions qui nous traversent
- ★ Amener les enfants à se scanner régulièrement
- ★ Les équiper de moyens pour apprendre à se calmer

Matériel

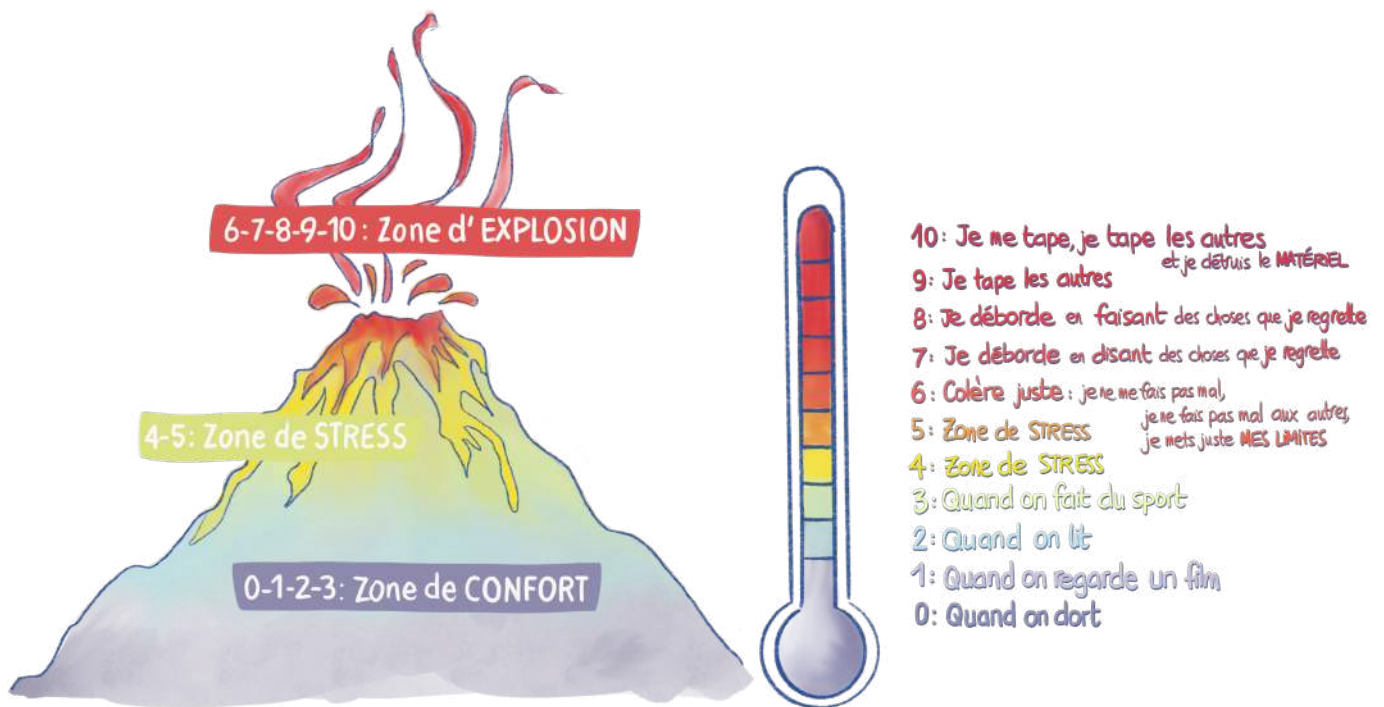
- ★ L'image du volcan ([Annexe 7](#))
- ★ La cocotte de la colère ([Annexe 8](#) : facultatif)

Déroulé

1. Demander aux enfants de dessiner un volcan
2. Leur demander comment fonctionne un volcan
3. Raconter l'histoire du volcan des émotions “ **Le toast brûlé**”

Gabriel est un petit garçon qui habite au Canada. Il dort bien profondément dans son lit. Tout à coup, sa maman arrive et lui dit “Gabriel dépêche-toi, il est 7h30, ton autobus va arriver. Gabriel se lève, s'habille en catastrophe, descend dans la cuisine, met des tartines dans le grille-pain, et là, elles ressortent brûlées. Il renonce à son petit-déjeuner, met son manteau, embarque son pique-nique et court attraper son autobus. Il arrive à l'école, et là, il trébuche dans une motte de neige et tout son cartable s'étale sur le sol mouillé. Pendant qu'il ramasse ses affaires, tout le monde se moque de lui. Il rentre alors dans l'école, retire son manteau et s'aperçoit qu'il a gardé son pyjama. Il rentre enfin en classe et il se rend compte qu'il a oublié son devoir qu'il avait péniblement fait la veille. À ce moment-là, Gabriel claque la porte et son professeur lui dit : “Gabriel, on ne rentre pas comme ça en classe, tu sors et tu recommences ton entrée”. Gabriel serre les poings, fronce les sourcils et commence à crier : “J'en ai marre, personne ne me comprend, tout le monde se moque de moi! Je déteste cette école, je veux rentrer chez moi!” et il shoote dans une chaise. Son professeur lui dit, Gabriel, “va dans le couloir et reviens quand ton volcan des émotions est refroidi...”

4. Expliquer le thermomètre du **volcan en 3 zones** à l'aide de cette illustration (Annexe 7)



3. Poser ensuite les questions suivantes :

- ★ Qu'est-ce qui fait chauffer votre volcan ?
- ★ Que pouvez-vous faire pour faire baisser la température de votre volcan ?
- ★ Vous arrive-t-il de faire chauffer les volcans des autres ?
- ★ Comment pouvez-vous baisser la température du volcan des autres ?

(4. Si le temps le permet...)

Faire réaliser une **cocotte** avec les solutions possibles pour **faire baisser la température du volcan** ou imprimer le modèle « **La cocotte de la colère** » (Annexe 8).





Outils de résolution de problèmes

.....

Lorsqu'on est anxieux, triste ou en colère, c'est qu'un de nos besoins n'est pas respecté ou que nous ne trouvons pas de solution à un problème.

Vous trouverez ici 2 activités en 1, vous pouvez faire les 2 ou l'une sans l'autre selon votre préférence.

Objectifs

- ★ Comprendre le mécanisme des émotions liées à un besoin
- ★ Développer l'autonomie émotionnelle des enfants en leur apprenant que tout n'est pas de la faute des autres et qu'ils peuvent prendre soin de leurs besoins
- ★ Apprendre aux enfants à trouver des solutions à leurs problèmes



Activité I:

Prendre soin de ses besoins

.....



Matériel

- ★ Un jeu de cartes des besoins par groupe de 4 (Annexe 9) ou des cartes besoins que vous trouvez dans le commerce, comme par exemple les cartes « L'expression des besoins » de chez FCPPE que vous trouverez notamment sur le site de Psychoeducation.be www.psychoeducation.be (voir code QR).



Déroulé

1. Disposer les enfants par 4.
2. Donner un jeu de cartes des besoins par groupe.
3. Leur demander de classer les besoins en 2 tas. L'un avec les besoins dont on peut prendre soin seul, l'autre avec ceux qui nécessitent l'aide de quelqu'un d'autre.

Petit piège : nous pouvons prendre soin de tous nos besoins tout seul! 😊

4. Décrire une situation où l'on s'est senti bien dernièrement et trouver le besoin qui a été comblé.
5. Décrire une situation qui nous a rendu triste ou en colère et trouver le besoin qui a été abîmé chez moi et chez l'autre personne.
6. Trouver un petit pas que l'on peut faire pour remplir mon besoin.



Activité 2: Trouver des solutions



Matériel

- ★ 1 paquet de cartes « Solutions » par groupe de 4 ([Annexe 10](#))

Déroulé

1. Distribuer un jeu de cartes « Solutions » par groupe.
2. Chaque enfant écrit une situation problématique qu'il a rencontrée et la met dans un panier. Chacun à son tour pioche une situation.
3. À l'aide du jeu de cartes, trouver un maximum de solutions appropriées à la situation.



Posi & Nega



Objectif

- ★ Prendre conscience du [dialogue intérieur](#)
- ★ Prendre conscience de l'[impact](#) de celui-ci [dans notre vie](#)

Matériel

- ★ 2 marionnettes : l'une plus [joyeuse](#), l'autre plus [grognonne](#) mais pas méchante, ne pas prendre un monstre ou un diable
- ★ Les cartes « Situations » à découper ([Annexe 11](#))

Déroulé

1. Présenter Posi : la petite voix positive qui nous aide à grandir et Nega : la petite voix négative qui nous décourage et nous fait croire des choses pas toujours vraies.

2. Racontez l'histoire suivante :

Juliette rentre de l'école et doit faire ses devoirs, voici ce qu'il se passe lorsqu'elle écoute Néma :

- "Pffffff, j'ai pas envie, ça m'ennuie, on peut jamais jouer, c'est nul, je comprends rien, j'y arriverai jamais"

Et voici ce qu'il se passe avec Posi :

- "Allez, courage, t'es capable ! On va tenter de faire ça en 30 minutes maximum, tu vas y arriver !"

3. On peut ensuite poser les questions suivantes.

4. On peut ensuite faire passer les marionnettes à chaque enfant et leur proposer de faire parler Posi et Néma dans les situations décrites sur les cartes « Situations » (Annexe 11).

- ★ Avec qui les devoirs seront-ils les plus longs ?
- ★ Avec qui les devoirs seront-ils les plus pénibles ?
- ★ Avec qui les devoirs se passent le mieux ?
- ★ Avec qui faites-vous vos devoirs ?

Le papillon

.....

Objectifs

- ★ Arriver à **se relaxer** et à **faire baisser la pression**
- ★ Se construire un **endroit refuge**
- ★ En garder une **trace**

Matériel

- ★ Feuilles blanches
- ★ Crayons, marqueurs, pastels...
- ★ Une série de **cartes** représentant des **émotions**. Par exemple **les cartes « Langage des émotions »** du FCPF que vous trouverez notamment sur le site de Psychoeducation.be, www.psychoeducation.be (voir code QR).



Déroulé

1. Demander à chaque enfant d'aller choisir une carte illustrant comment il se sent.
2. Proposer la méditation guidée disponible en cliquant [ici](#) →  (voir code QR) ou en lisant le texte ci-dessous



On peut proposer aux participants de croiser leurs bras en mettant leurs mains sur leurs épaules et de tapoter régulièrement comme pour faire le battement d'ailes d'un papillon.

Vous pouvez ensuite lire ou aménager cette méditation guidée pour accompagner les élèves à entrer en état de conscience modifiée.

“ Tu vas prendre 3 grandes respirations... on inspire sur 3 temps, on bloque, on expire sur 3 temps... Encore une fois... on inspire, on bloque, on expire... et encore une fois. Vous pouvez choisir de continuer de tapoter sur vos épaules ou de déposer vos mains sur vos épaules si cela est plus confortable... Je vais vous emmener dans un magnifique voyage intérieur... Vous vous trouvez devant une porte, vous allez l'ouvrir et derrière, un paysage somptueux vous attend... C'est peut-être à la mer, ou peut-être à la montagne... c'est un endroit magnifique... le ciel est bleu, le soleil brille et la température est juste parfaite... Vous êtes émerveillé-e par tout ce qui vous entoure : les couleurs, les textures, le relief du paysage, tout est sublime... Vous sentez le vent chaud caresser votre peau et vous savourez ce moment de paix qui est là, juste pour vous... Vous êtes confortablement installé-e et rien ne peut vous déranger... Vous entendez peut-être des oiseaux, ou des insectes, ou encore des bruits d'eau... cela vous berce et vous remplit de sérénité... Vous sentez peut-être des embruns, des odeurs d'herbes ou de fleurs, c'est absolument délicieux... Vous êtes dans un état de bien-être profond dans cet endroit que vous avez construit vous-même à l'intérieur de vous... Cet endroit, c'est comme votre petit refuge... vous pouvez y retourner à n'importe quel moment. Quand vous vous sentez prêt-e, vous pouvez arrêter de tapoter vos épaules et déposer

doucement vos mains... Quand vous le souhaitez, vous pouvez ouvrir les yeux et prendre le temps de revenir..."

3. Mettre une petite musique de fond et proposer aux enfants de dessiner leur endroit refuge. Cela peut être réaliste ou tout à fait abstrait.
4. Étaler les cartes des émotions et demander à chacun de choisir une carte illustrant comment il se sent après la méditation.



L'auto-motivation



L'automotivation est une **énergie qui vient de l'intérieur** qui nous permet de nous **mobiliser** avec plus ou moins d'intensité **vers un objectif**. Si cet objectif est suffisamment important pour nous, nous pourrons **puiser dans nos ressources** et notre courage pour affronter les épreuves, les imprévus qui sont sur notre chemin.



Objectifs

- ★ Mesurer le niveau de satisfaction dans les **différents domaines de sa vie**
- ★ **Ajuster par des actions concrètes** ce qui ne nous convient pas

Matériel

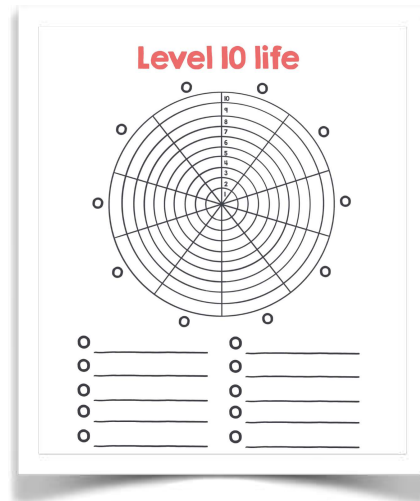
- ★ Imprimer 1 document « Level 10 life » par enfant ([Annexe 12](#))

Déroulé

1. Distribuer le “Level 10 life” à chaque enfant ([Annexe 12](#))

2. Leur proposer de baptiser chaque “camembert » d’une catégorie au choix qui concerne leur vie :

- ★ famille,
- ★ amis,
- ★ ma chambre,
- ★ sport,
- ★ mouvement de jeunesse,
- ★ musique,
- ★ art,
- ★ fun,
- ★ temps pour moi,
- ★ argent de poche,
- ★ vacances,
- ★ mon impact sur l’écologie,
- ★ nature,
- ★ amour,
- ★ ...



3. Colorier d’une couleur différente chaque camembert en fonction du niveau de satisfaction de la catégorie qu’il représente.

Dans la liste sous le Level 10 life, colorier chaque petit rond de la couleur du camembert qu’il représente et écrire un petit pas que l’on peut faire sans dépendre de quelqu’un d’autre pour augmenter son niveau de satisfaction

4. Partager 2 par 2.



Objectifs

- ★ Apprendre à **se fixer des objectifs** à court et long terme
- ★ Apprendre à **oser rêver grand**

Déroulé

1. Expliquer aux enfants qu’un bon objectif doit être **MALINS** :

M : **mesurable**, on sait exactement quand il est atteint

A : **atteignable**, mais un peu difficile

L : **limité** dans le temps

I : **individualisé** ça ne dépend que de moi

N : **négocié** avec le jeune ou soi-même (on est d'accord avec cet objectif)

S : **spécifique** : je connais toute la mise en œuvre pour atteindre cet objectif

2. Leur demander de se fixer des **Objectifs MALINS** :

Pour dans :

- ★ 5 ans
- ★ 4 mois
- ★ 3 semaines
- ★ 2 jours
- ★ 1 heure

Les objectifs 5 ans et 4 mois seront des objectifs **ambitieux et créateurs d'énergie** et les 3 autres une **lutte contre la procrastination** et pourront encourager le **développement d'habitudes**.

Débriefing

Selon le temps :

- ★ Mettre les enfants 2 par 2 pour qu'ils échangent leur 5-4-3-2-1.
- ★ Ensuite, faire un tour de parole pour qu'ils annoncent leur objectif 2 jours (ou 1 heure) car un objectif annoncé à d'autres a plus de chance d'être réalisé.



Objectifs

- ★ Prendre un temps d'introspection et de créativité
- ★ Mettre en images les envies et les rêves qui nous habitent

Matériel

- ★ Magazines dans lesquels on peut découper
- ★ Pots de colle
- ★ Ciseaux
- ★ Feuilles A3
- ★ Musique douce

Déroulé

1. Mettre de la musique douce.
2. Proposer de découper, individuellement, dans les magazines des mots et des images qui inspirent les enfants. Cette étape peut durer entre 30 et 45 minutes.
3. Inviter à assembler leurs trouvailles et à les coller sur la feuille A3 pour en faire un vision board (tableau de visualisation).
4. Par groupe de 4, partager son vision board.
5. Suggérer enfin aux enfants de l'accrocher dans un endroit où ils passent souvent chez eux ou dans la classe.

Le carnet de la fierté

Objectifs

- ★ Prendre conscience de ses succès
- ★ Collectionner ses victoires pour les jours plus gris

Matériel

- ★ Feuilles A3
- ★ Matériel créatif
- ★ Magazines ou photos de la famille

Déroulé

1. Fabrication du carnet :
À partir d'une feuille A3, fabriquer un carnet sur base de [la vidéo accessible en cliquant ici](#) ou en scannant ce code QR.



2. Sur les différentes pages :

- ★ Identifier une victoire personnelle : dessiner sa victoire personnelle et les qualités utilisées pour la réaliser.
- ★ Demander à un ami d'écrire une de mes qualités de sa plus belle écriture ou de la dessiner.
- ★ Calligraphier le nom d'une de mes qualités.
- ★ Les personnes qui m'aiment : découper dans des magazines les visages des personnes qui représentent les personnes qui m'aiment ou prendre des vraies photos en fonction de l'organisation.
- ★ Mes amis : dessiner mes amis avec un petit détail qui fait que je les reconnais
- ★ Mes rêves : faire un gribouillis et tenter de le transformer en bonhomme ou en animal avec qui on peut discuter. Proposer aux enfants de prendre un bic dans chaque main : de la main dominante, écrire les questions et de la main non dominante, écrire les réponses.

Dictier les questions suivantes une à une en laissant le temps aux enfants de répondre avec leur main non dominante :

- Bonjour petit.... Comment vas-tu ?
- Quel est ton plus grand rêve ?
- C'est pour quand ?
- Que va-t-il apporter au monde ?
- Qu'est-ce que tu as fait pour ton rêve aujourd'hui ?

Débriefing

Il peut se faire 2 par 2, chacun partage son carnet et puis chacun reprend son carnet chez soi et peut l'alimenter au fur et à mesure de ses petites et grandes victoires.



Objectifs

- ★ Faire comprendre aux élèves que faire des efforts, c'est intéressant
- ★ Les motiver à reporter une satisfaction immédiate

Matériel

- ★ La vidéo du Marshmallow Test (voir code QR)
- ★ L'illustration « F-D » (Annexe 13)



Déroulé

1. Montrer la vidéo du Marshmallow Test (voir ci-dessus : lien et code QR) en expliquant que des chercheurs ont demandé à des enfants de moins de 5 ans de rester assis devant un marshmallow en leur disant qu'ils pouvaient soit le manger tout de suite, soit attendre pour en avoir un second.
2. Après le visionnage, expliquer les résultats de ce test : seuls 20% des enfants réussissent. Ces enfants ont été suivis jusqu'à leur 18 ans. Les 20% qui ont attendu ont de meilleurs résultats scolaires que les autres, sont moins en surpoids que les autres et ont plus d'argent dans leur tirelire.
3. Demander aux enfants ce qu'ils en pensent en leur posant les questions suivantes :
 - ★ À votre avis, vous auriez attendu ou vous auriez craqué ?
 - ★ Dans la vie, faites-vous parfois des efforts pour gagner des bénéfices par la suite ?
4. On peut ensuite leur montrer l'illustration des F et des D ([Annexe 13](#)) : F comme Facile, D comme Difficile.

Quand on choisit des F : rester dans son lit le matin, traîner pour s'habiller, ne pas faire ses devoirs directement en rentrant, ne pas faire son lit, le problème est qu'on attrape des D : on est en retard, encore plus en retard si on traîne, les parents sont stressés, on a de moins en moins envie de faire ses devoirs et notre chambre est en désordre si les lits ne sont pas faits. Par contre, si on choisit des D, on attrape des F : si on se lève à temps, on peut écouter de la musique, lire une BD, tout le monde est relax, si on travaille directement, on est plus vite libre pour jouer, on a de meilleures notes et si notre lit est fait, on a plus de satisfaction le soir en se couchant dans une chambre en ordre.

Débriefing

Chaque enfant réfléchit à 1 D qu'il va s'engager à choisir dès le lendemain.





L'empathie



Les émotions et les besoins



L'empathie représente notre capacité à **nous mettre à la place des autres** pour **comprendre** leurs sensations, leurs pensées, leurs sentiments et leurs actions.

Objectif

- ★ Comprendre ses émotions et ses besoins ainsi que celles et ceux des autres

Matériel

- ★ 2 paquets de cartes : l'un représentant des **émotions** (il y en a de multiples dans le commerce ou sur Internet), l'autre des **besoins** (Annexe 9).

Nous vous conseillons les cartes "[Langage des émotions](#)" et "[L'expression des besoins](#)" du FCPPF que vous trouverez notamment sur le site de Psychoeducation.be, www.psychoeducation.be (voir code QR).

émotions



besoins



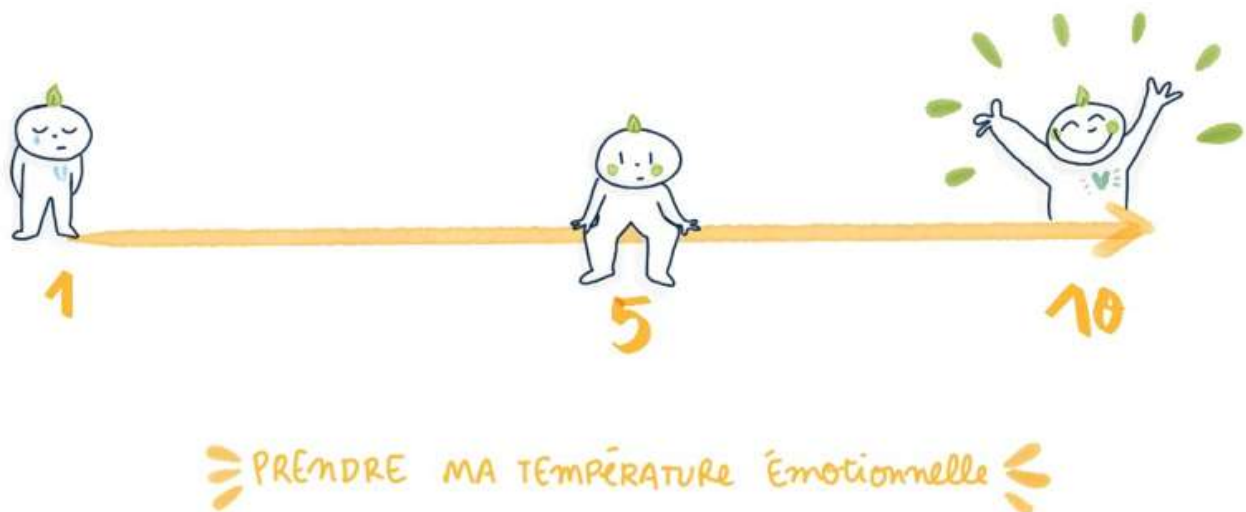
Déroulé

1. Étaler les cartes émotions et besoins dans un endroit où elles peuvent toutes être visibles.
2. Demander aux enfants de penser à un conflit qu'ils ont eu avec un frère, une sœur, un parent... (prendre une situation en dehors du groupe pour l'exercice, dans un second temps on peut envisager de le faire entre 2 membres présents).
3. Choisir une carte émotion qui illustre comment il-elle se sent dans cette situation. Pour que chacun puisse choisir sa carte, dire aux enfants de ne pas emporter la carte. On peut demander de donner une intensité de l'émotion : 0 intensité très légère - 10 grande intensité

4. Choisir une “carte besoin” en lien avec l’émotion choisie. Par exemple : je choisis la carte émotion “je me sens en colère” et “J’ai besoin de justice”
5. Se mettre 2 par 2 et raconter l’histoire et expliquer les cartes choisies.
6. Essayer ensuite de deviner l’émotion que ressent l’autre personne et son besoin.
7. Réfléchir ensuite à comment nourrir son propre besoin et si on se sent prêt à nourrir celui de l’autre.

Débriefing

On peut demander aux élèves si l’intensité de leur émotion a baissé suite à cet exercice.



Écoute active sur un sujet polémique



Objectifs

- ★ Écouter l’autre
- ★ Accepter un autre point de vue que le sien

Déroulé

1. Proposer des sujets polémiques et demander aux élèves de se situer par rapport à l’opinion qu’ils ont sur ce sujet : assis par terre = pas d’accord, debout = d’accord

Idées de sujets

- ★ Les devoirs doivent être obligatoires
- ★ L'école doit être obligatoire
- ★ Pour ou contre l'uniforme à l'école

2. Demander à 2 personnes d'avis opposés de venir expliquer leur point de vue devant la classe. Chacun·e à son tour explique son opinion pendant que l'autre écoute sans l'interrompre. Il reformule ensuite avec ses propres mots ce qu'il a compris : tu penses que... Ensuite, on inverse les rôles.
3. Demander à chacun·e comment il s'est senti, s'il·elle a changé d'avis, s'ils·elles ont envie de se disputer.
4. Si le temps le permet, on peut faire un autre duo.



Débriefing

Réfléchir à comment utiliser cette technique pour éviter de monter sur l'échelle de « c'est moi qui ai raison ».



Puzzle « J'ai appris de cette personne »



Objectifs

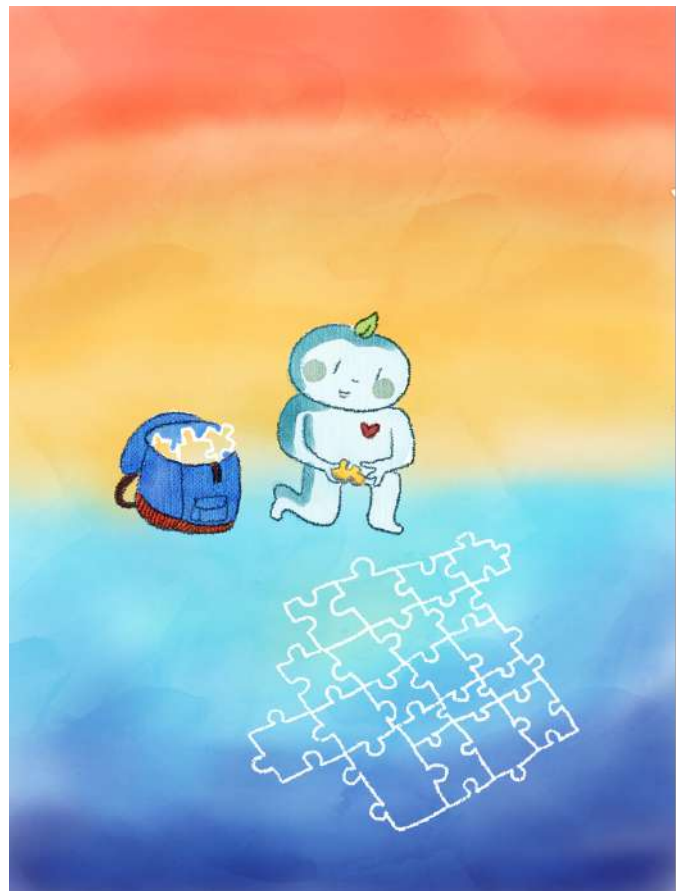
- ★ Être attentif aux autres
- ★ Signifier aux autres qu'ils ont de l'importance

Matériel

Une image découpée en autant de participants, animateur-s compris

Déroulé

1. Derrière chaque pièce de puzzle, noter le nom d'un participant et mettre toutes les pièces dans un sac ou un panier.
2. Faire piocher une pièce à chaque personne.
3. Le premier, ou l'animateur, va poser sa pièce de puzzle en disant, en lien avec le prénom écrit au dos de sa pièce : "J'ai appris de cette personne..."
4. Une fois que la personne s'est reconnue, c'est à son tour de venir poser sa pièce en disant "j'ai appris de cette personne..." et ainsi de suite jusqu'à ce que le puzzle soit complet.



Débriefing

- ★ Demander aux enfants comment ils se sont sentis lorsqu'ils se sont reconnus.
- ★ Faire remarquer que nous avons besoin de chacun·e pour que le puzzle soit complet et que tout le monde ait sa place dans le groupe.



Les pommes du harcèlement



Objectifs

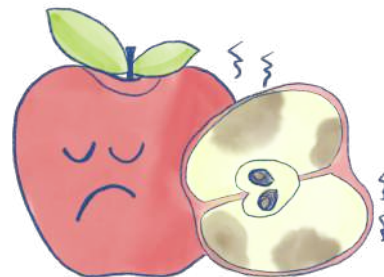
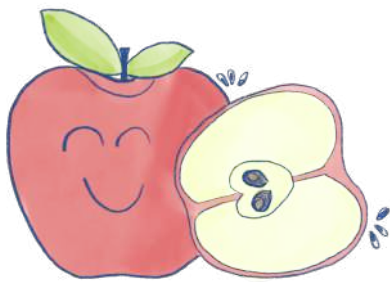
- ★ Prendre conscience de l'impact de nos paroles
- ★ Encourager la bienveillance au sein du groupe

Déroulé

1. Prendre 2 pommes et cogner l'une des deux sans que cela paraisse avant de les présenter aux élèves.
2. Demander aux élèves d'insulter la pomme "abîmée".
3. Demander aux élèves de dire des compliments à la pomme intacte.
4. Couper les 2 pommes en 2, la pomme abîmée aura des tâches à l'intérieur, la pomme intacte sera toute belle

Débriefing

- ★ Pourquoi avons-nous fait cette expérience ?
- ★ Vous arrive-t-il de maltraiter les autres ?
- ★ Vous arrive-t-il de vivre la même chose à l'intérieur de vous ?
- ★ Qu'est-ce que cela vous apprend pour vos futurs comportements ?





Le jeu des 7 erreurs



Objectifs

- ★ Changer de regard sur quelqu'un
- ★ Voir ce qui nous rassemble plutôt que nos différences

Matériel

- ★ Imprimer 1 jeu des 7 erreurs/enfant (Annexe 14)

Déroulé

1. Demander à chacun·e de penser à une personne avec qui il·elle est en tension pour le moment.
2. Demander de chercher les 7 erreurs sur l'image.
3. Leur faire remarquer qu'ils sont très doués pour trouver les erreurs.
4. On peut ensuite leur demander de trouver 7 points communs avec cette personne.

Débriefing

- ★ Comment vous sentez-vous quand vous voulez pointer les erreurs chez l'autre ?
- ★ Comment vous sentez-vous quand vous voyez les points communs entre vous ?



5

Les relations interpersonnelles



Les relations interpersonnelles comportent, d'une part, les **habiletés sociales de base** telles que dire bonjour, merci, initier ou clôturer une conversation et, d'autre part, la capacité de collaborer en vue d'un objectif, de trouver des solutions à des problèmes, de faire des compromis, d'envisager un autre point de vue que le sien. En résumé, c'est **pouvoir s'affirmer sans agresser**. Les relations harmonieuses représentent ce qui nous épanouit le plus dans la vie.



Contribuer au dessin de l'autre



Objectifs

- ★ Apprendre à **collaborer**
- ★ Apprendre que tout seul on va plus vite mais **ensemble on va plus loin**

Matériel

- ★ Cure-dents
- ★ Feuilles blanches
- ★ Feutres de couleur

Déroulé

1. Demander à un enfant de casser un cure-dent, ce qui sera facile et ensuite lui demander de casser un fagot de cure-dents, ce sera vraiment compliqué. (*Ne pas insister...*)
2. Demander aux élèves de se mettre par 4 et chacun entame un dessin de façon figurative ou abstraite, un gribouillis c'est très bien.



3. Ensuite, faire passer son dessin et le faire améliorer par les autres qui peuvent y écrire des mots, des phrases ou ajouter des éléments.
4. Faire passer le dessin dans les mains de chaque participant pour ensuite récupérer son dessin de base.

Débriefing

- ★ Comment vous vous sentiez lorsque vous preniez soin d'améliorer le dessin de l'autre ?
- ★ Comment vous êtes-vous senti lorsque vous avez récupéré votre dessin ?



Objectifs

- ★ Communiquer avec précision
- ★ Écouter avec attention

Matériel

- ★ Des feuilles blanches
- ★ Des crayons
- ★ Imprimer les illustrations (dessins simples) ([Annexe 15](#))

Déroulé

1. Demander à un volontaire de décrire un dessin que le reste du groupe va devoir dessiner.
2. Lui proposer de choisir un dessin parmi les illustrations en [annexe 15](#).
3. Dire aux autres enfants de bien écouter les instructions pour reproduire de la façon la plus exacte possible le dessin dicté par leur camarade.

Débriefing

- ★ Comment le volontaire s'est-il senti ?
- ★ Comment les dessinateurs se sont-ils sentis ?
- ★ De quoi chacun aurait-il eu besoin ?



Donnez, au suivant



Objectifs

- ★ Prendre conscience que **donner aux autres** est une **source de joie pour tous**, autant celui qui donne, que celui qui reçoit
- ★ Apprendre à **aller vers les autres**

Matériel

- ★ Imprimer et découper les **cartes « Actions »** (Annexe 16)

Déroulé

1. Imprimer et découper les petites actions en annexe et en distribuer une par personne au début d'une semaine par exemple.
2. Chaque personne va devoir faire cette action auprès d'une autre personne du groupe.
3. Dès que cette action est réalisée, il donne son papier à l'autre et pioche une nouvelle action à réaliser et ainsi de suite jusqu'au vendredi.
4. Encourager à sortir de son cercle d'amis habituels.

Débriefing

- ★ Y a-t-il des personnes qui ont fait plus d'actions que d'autres ?
- ★ Pour ceux qui n'en ont pas fait ou peu, qu'est-ce qui était difficile ?
- ★ Comment vous êtes-vous senti lorsque vous avez fait une bonne action ?
- ★ Comment vous êtes-vous senti lorsque vous avez reçu une bonne action ?
- ★ Comment trouvez-vous l'ambiance du groupe ?



Je me laisser guider



Objectifs

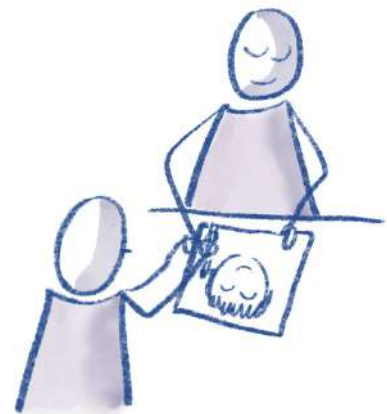
- ★ Faire confiance à l'autre
- ★ Lâcher prise
- ★ Vivre un contact privilégié

Matériel

- ★ 1 feuille blanche/personne
- ★ 1 crayon/personne

Déroulé

1. Mettre les élèves par 2. L'un va tenir le crayon sur sa feuille et l'autre va tenir sa main et dessiner son portrait
2. On inverse ensuite les rôles
3. Constater le résultat



Débriefing

- ★ Comment avez-vous vécu ce moment ?
- ★ Comment se sent-on lorsqu'on se fait dessiner ?
- ★ Comment se sent-on lorsqu'on laisse sa main à l'autre ?
- ★ Comment se sent-on lorsqu'on dessine l'autre ?
- ★ Comment se sent-on lorsqu'on prend la main de l'autre ?

E Les cartes de la Relation

Objectifs

- ★ Prendre conscience de ses **forces** et ses **défis** dans une **relation**
- ★ Reconnaître les **forces** chez l'autre
- ★ Accorder ses **perceptions**

Matériel

- ★ 1 jeu de cartes pour 4 : diviser le jeu à l'avance : les noires pour un groupe de 2, les rouges pour un autre

VALENTINE VUE PAR VALENTINE :					STÉPHANIE VUE PAR STÉPHANIE :				
FLEXIBILITÉ	INVESTISSEMENT	COMMUNICATION	HUMOUR	RÉACTION FACE À L'AGRESSIVITÉ	FLEXIBILITÉ	INVESTISSEMENT	COMMUNICATION	HUMOUR	RÉACTION FACE À L'AGRESSIVITÉ
									
VALENTINE VUE PAR STÉPHANIE :					STÉPHANIE VUE PAR VALENTINE :				
FLEXIBILITÉ	INVESTISSEMENT	COMMUNICATION	HUMOUR	RÉACTION FACE À L'AGRESSIVITÉ	FLEXIBILITÉ	INVESTISSEMENT	COMMUNICATION	HUMOUR	RÉACTION FACE À L'AGRESSIVITÉ
									

Déroulé

1. Proposer aux enfants de se mettre avec un ami.
2. Donner un demi-jeu de cartes par groupe de 2.
3. Demander à chacun de s'autoévaluer dans les domaines suivants en pensant à la relation qu'il a avec son partenaire :
 - ★ L'investissement dans cette relation
 - ★ La flexibilité

- ★ L'humour
- ★ La réaction face à l'agressivité
- ★ La communication

Si on pense qu'on est bien investi, flexible, drôle, serein et bon communicateur, on se met une grande carte/domaine si au contraire on se trouve désinvesti, rigide, rabat-joie, agressif et peu communicant, on se met une petite carte

4. Étaler les cartes dans l'ordre
5. Évaluer l'autre dans ces différents domaines
6. Observez les différences entre votre perception et celle de l'autre. Y a-t-il un grand écart ? Si oui, expliquez-vous.



Conclusions



Nous espérons que vous et vos élèves/participants avez apprécié ces activités et que vous observez **plus d'harmonie dans votre groupe** dans lequel chacun peut s'épanouir tel qu'il est en prenant sa place. N'hésitez pas à relayer l'information de ce support à vos collègues pour qu'un maximum d'élèves puissent en bénéficier. Nous souhaitons que cette petite boîte à outils soit **un cadeau pour la vie** de chaque participant.

Si vous souhaitez aller plus loin, nous vous proposons **plusieurs ressources supplémentaires en fin de document**.

En annexes, vous trouverez les questionnaires d'évaluation que vous pouvez faire passer avant, pendant et après le programme. L'idée est de colorier une colonne au début, au milieu et à la fin. Chaque élève s'auto-évalue : en vert, ce qu'il fait très bien, en orange, ce qu'il fait parfois, en rouge, ce qu'il doit améliorer.



ANNEXES

1. Les évaluations	42
2. Le carré des émotions	50
3. La fleur de la relation	51
4. Liste de qualités	52
5. Le questionnaire et la liste des activités plaisantes	53
6. Le chemin à papote	58
7. Le volcan de la colère	59
8. Cocotte de la colère	60
9. Cartes « BESOINS »	61
10. Cartes « SOLUTIONS »	65
11. Cartes « SITUATIONS »	67
12. Le Level 10 life	70
13. L'illustration FD	71
14. Le jeu des 7 erreurs	72
15. Illustrations	
« Dessine ce que je vois »	73
16. Cartes « ACTIONS »	74

ANNEXE I

Les évaluations

« Auto-évaluation de mon intelligence émotionnelle »

Nom :

Date :

	Dates									
Conscience de soi										
Je connais mes goûts, ce que j'aime et ce que je n'aime pas										
Je suis capable de parler de moi : de mes goûts, mes idées										
Je connais mes forces										
Je connais mes difficultés										
J'ai conscience de mon dialogue intérieur										
Je reconnais mes émotions : peur, joie, tristesse, colère										
J'ai conscience, quand je ressens une émotion, de ce qui se passe dans mon corps, dans ma tête, de mes comportements, et de l'impact sur les autres, et je les accueille										
J'arrive à identifier la cause de mes émotions, en lien avec mes besoins, sans mettre la faute sur autrui										
Je prends soin de ma santé, je mange bien et je fais de l'activité physique										

Maîtrise de soi

Je trouve que ressentir des émotions est utile et important					
J'ai conscience de mes besoins et j'en prends soin					
Je fais des pauses qui ressourcent					
Je fais des exercices de relaxation, de méditation					
Si je suis envahis par une émotion, je quitte la source de ma colère et je suis capable de me calmer					
Je suis capable de trouver des pensées apaisantes en situation de stress					
Je dis ce que je ressens avec des mots respectueux et non des gestes					
Je m'exprime au « je », je critique les idées et non les personnes					
Quand je suis en difficulté, je me souviens des obstacles que j'ai déjà rencontrés et que j'ai surmontés					
J'ai dans mon entourage des personnes bienveillantes avec qui je peux partager mes émotions sans qu'elles mettent de l'huile sur le feu					

Empathie

Je suis capable d'écouter l'autre sans l'interrompre					
Je m'intéresse à ce que l'autre vit, je lui pose des questions, et je m'intéresse à son point de vue et son vécu					
Je suis capable de témoigner à l'autre ce que je comprends de sa situation					
J'offre mon soutien aux personnes qui en ont besoin, sans l'imposer					
Je suis capable de comprendre les signaux non-verbaux des autres personnes					
Je suis conscient des messages non-verbaux que j'envoie aux autres					

Relations interpersonnelles

J'accorde de l'importance, je m'investis, dans mes relations personnelles					
Je sais comment me faire des amis					
J'ai un regard objectif et positif sur les autres. J'évite les jugements					
Je suis capable de m'affirmer sans agresser					
Je suis capable de recevoir un « non » ou une remarque					
Je fais des compliments					
Je suis capable de reconnaître mes erreurs dans un conflit					
Je prends des initiatives dans ma famille/ma classe					
Je propose des activités qui intéressent mes amis (mais moi aussi ;-))					
Je suis capable de faire passer l'intérêt de l'autre avant le mien dans certaines circonstances					
Je prends ma juste place (ni trop, ni trop peu) dans un groupe					

Automotivation

Je me fixe des objectifs					
Je me donne des stratégies pour les atteindre (PPPP)					
Je suis capable de faire des efforts pour obtenir une plus grande satisfaction après					
Même si j'échoue, je continue d'essayer					
Je fais confiance à la vie, je suis optimiste					
Je sors régulièrement de ma zone de confort					
Je fais ce que j'aime au quotidien					
Je fais ce qui est important pour moi					
Je planifie raisonnablement mes semaines pour me rapprocher de mes objectifs.					
Je m'attends à ce qu'il m'arrive des chouettes choses dans la vie					
Je me fais confiance					
Je me dépasse plusieurs fois par an					

« Questionnaire estime de soi »

Nom :

Date :

Dates					
Sentiment de sécurité					
Je me sens protégé(e) dans ma famille					
Je me sens protégé(e) dans mon école					
Je me sens protégé(e) dans mes loisirs					
J'ose expérimenter des choses nouvelles					
Je suis capable de respecter les règles de la maison					
Je suis capable de respecter les règles de l'école					
Je sais à qui demander de l'aide si j'en ai besoin					

Sentiment d'appartenance					
Je dis bonjour à mes amis					
Je sens que je fais partie de ma famille					
Je sens que j'ai une place dans ma classe					
Je suis fier de mon équipe/ma sizaine/ mon groupe de musique ou ma troupe de danse					
Je peux être tout à fait moi-même avec mon entourage					
Je m'implique dans des projets ou des activités avec mes amis					
J'ai des amis sur qui je peux compter					
Je suis capable de dire quand je ne suis pas d'accord					
Je suis un bon leader (chef). Je fais participer tout le monde, je suis attentif à chacun.					
J'essaie de trouver des compromis lorsqu'il y a un désaccord					
Je dis merci et s'il vous plaît, je parle gentiment					

Sentiment de compétence

Je sais que je suis capable de réussir certaines choses					
Je me fixe des objectifs de résultats à l'école					
Je me fixe des objectifs de résultats dans mes activités de loisir					
Je m'inspire de mes héros/modèles					
Quand je réussis, je prends conscience des qualités que j'ai employées.					
Quand j'échoue je réfléchis à comment faire pour m'améliorer					

Connaissance de soi

Je sais ce que j'aime					
Je sais ce que je n'aime pas					
J'ai conscience de mes besoins					
Je suis bienveillant(e) envers moi-même					
Je suis capable de choisir des chemins de vie qui me ressemblent					
Je suis capable d'écouter mon intuition					
J'écris mes rêves dans un petit carnet					
Je prends le temps de méditer					
Je prends soin de moi					

« Auto-évaluation comportements sociaux

Nom :

Date :

Dates					
Habiletés de base					
Je suis souriant·e et de bonne humeur					
Je dis bonjour aux personnes que je croise					
Je propose parfois un jeu ou une activité					
Je joue avec les autres					
J' encourage les autres. Je leur dis des choses gentilles et leur trouve des qualités					
Je fais le premier pas pour faire connaissance ou aller vers les autres					
Je suis fier·e de mon apparence, j'ai une allure propre et soignée					

Habiletés de communication					
Je suis attentif quand les autres parlent, je les regarde dans les yeux					
Je parle avec les autres, je partage mes idées					
Je parle avec les 3 C : je suis clair, calme et courtois					
Je pose des questions aux autres, je m'intéresse à eux					
Je réponds aux questions que l'on me pose					
J' invite les autres à jouer avec moi					
J' aide les autres s'ils en ont besoin					
Quand j'ai fait une erreur je suis capable de m'excuser					
Je suis un bon leader (chef). Je fais participer tout le monde, je suis attentif à chacun.					
Je parle lorsque c'est mon tour , je n'interromps pas les autres.					
Je dis merci et s'il vous plaît					

Habiletés des émotions

Je reconnais mes émotions (peur, joie, tristesse, colère...)					
Je dis ce que je ressens avec des mots et non des gestes					
Je m'exprime au « je », je critique les idées et non les personnes					
Quand j'ai des émotions elles ne prennent pas toute la place					

Habiletés d'autocontrôle

Je sais attendre mon tour, je suis patient·e					
Quand on me dit non ou que ça ne se passe pas comme je veux, je reste calme					
Si je me sens énervé(e) j'utilise des trucs pour me calmer					
Je prends soin des affaires des autres					
J'évite d'avoir des préjugés . Je me laisse le temps de mieux connaître les gens					
Je respecte la « bulle », l'espace de chacun					
Je n'utilise pas les 3M : mensonge, médisance, menace					
Je demande la permission avant d'emprunter ou de faire quelque chose					

Habiletés à résoudre des problèmes

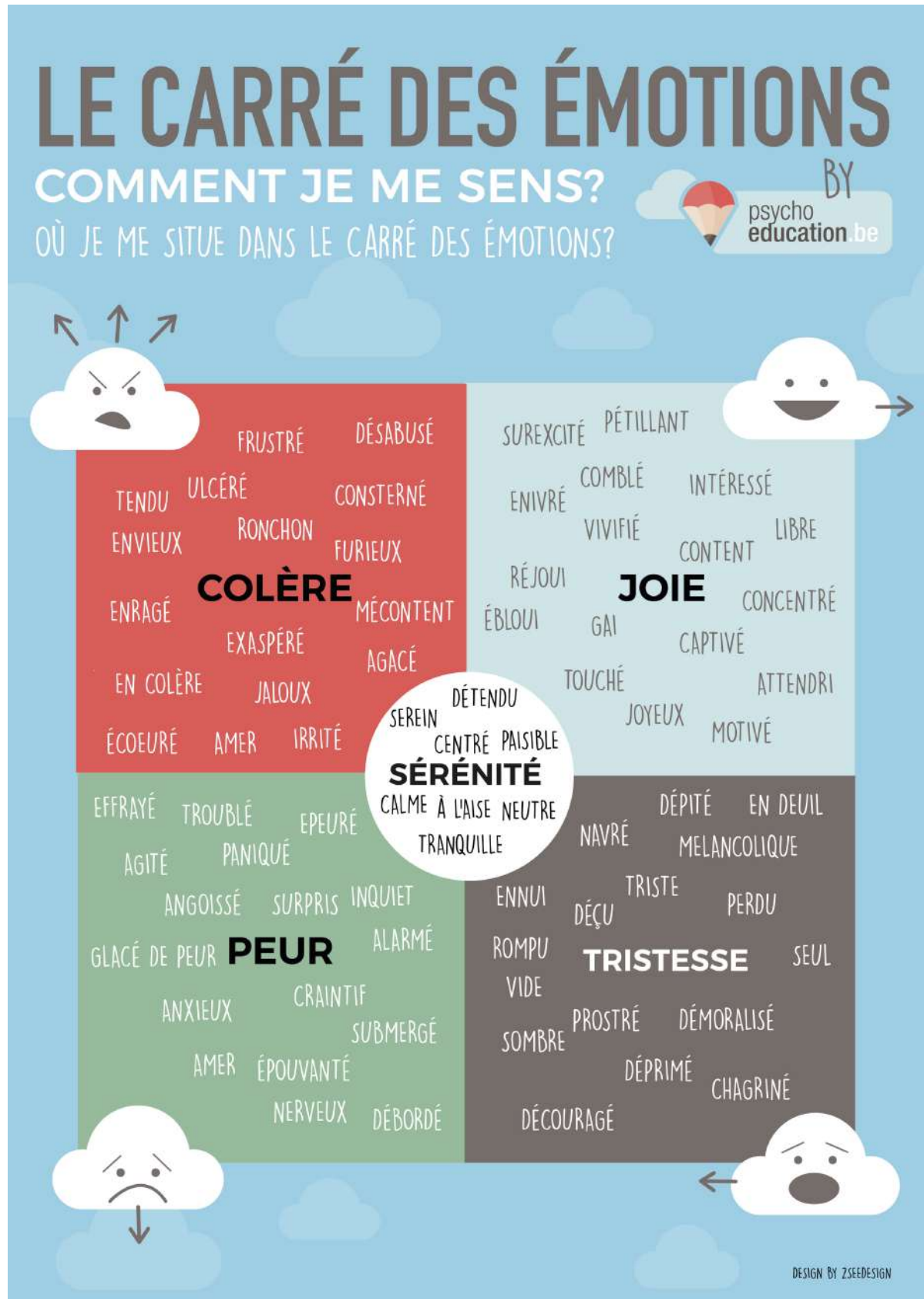
Je suis fort(e) pour trouver des bonnes solutions à mes problèmes					
Je sais demander correctement ce dont j'ai besoin					
Si j'ai un conflit j'arrive à proposer un compromis					
Quand j'en ai besoin j'accepte l'aide des autres					
Quand je n'ai pas envie de faire quelque chose je peux dire non poliment					

« Auto-évaluation »

Est-ce que je gère bien ma colère et mes frustrations ?

Dates					
Je suis capable d'attendre calmement, même si c'est un peu long					
Je planifie mon travail, surtout les tâches que je n'aime pas pour en être quitte					
J'accepte de faire une tâche difficile ou contraignante sans discuter					
Je ramasse mes affaires sans qu'on me le demande					
Je persévère dans mes activités parascolaires, je n'abandonne pas trop vite					
J'ai un large éventail d'activités de loisirs (sport, dessin, lecture, musique, bricolage, etc...) en dehors des écrans					
Je fais mes devoirs avant de m'amuser					
Je fais mes devoirs dans la bonne humeur					
Je rends service dans la bonne humeur					
Je réussis à l'école, même si je ne m'entends pas bien avec mon/mes enseignants					
Je persévère dans les tâches difficiles					
Je fais ce qu'on me demande directement sans dire « attends,... »					
Je suis content, satisfait et reconnaissant de ce que je reçois					
Je suis capable de supporter l'ennui					
Je suis capable de recevoir une remarque sans m'énerver					
Quand je me dispute avec mes amis ou ma famille, je suis capable de m'exprimer calmement					
Quand je suis en colère, je suis capable de faire la part des choses entre ce qui est grave et ce qui ne l'est pas.					
Quand je n'ai pas ce que je veux immédiatement, je suis capable d'attendre					
Je décharge ma colère sans me faire de mal à moi-même, ni aux autres					
Je continue de prendre soin de mes affaires et de celles des autres même si je suis fâché					
Je respecte les autres dans mes gestes quand je suis en colère, je ne frappe pas.					
Je suis capable d'expliquer ce qui ne va pas quand je suis en colère					
Quand ma colère est terminée, je suis capable de passer à autre chose					
Je considère les autres comme étant digne de respect.					

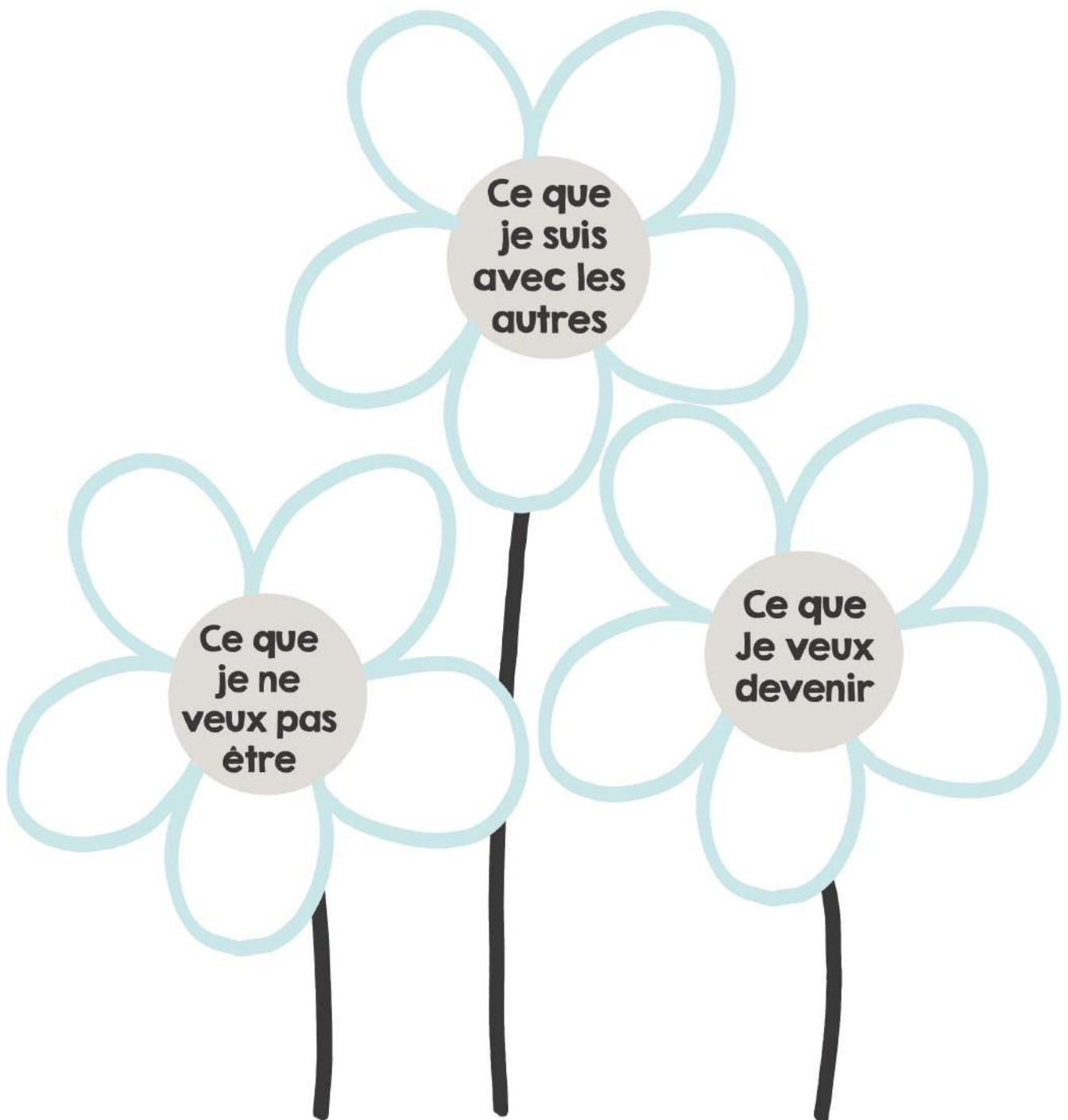
ANNEXE 2



ANNEXE 3

La fleur de la relation

Complète les pétales.



ANNEXE 4

Liste des QUALITÉS

Affectueux	Compatissant	Humble	Raisonnable
Aidant	Discret	Humain	Serein
Amusant	Décidé	Inventif	Sincère
Apaisant	Diplomate	Intrépide	Rassurant
Assidu	Délicat	Imaginatif	Social
Appliqué	Distrayant	Joueur	Solide
Astucieux	Déterminé	Judicieux	Tranquille
Adroit	Droit	Juste	Tenace
Attentif	Exemplaire	Logique	Tolérant
Audacieux	Efficace	Lucide	Vrai
Bienveillant	Émouvant	Modeste	Vigilant
Calme	Énergique	Minutieux	
Confiant	Formidable	Optimiste	
Constant	Fort	Ordonné	
Chanceux	Gentil	Organisé	
Conciliant	Gai	Ponctuel	
Courageux	Galant	Patient	
Créatif	Génereux	Persévérant	
Courtois	Habile	Poli	
Compréhensif	Honnête	Réfléchi	

ANNEXE 5

Questionnaire des activités plaisantes

Source : Labo Marcotte, ressource gratuite sur leur site <https://www.labomarcotte.ca/z232>

1. Évalue si tu as fait cette activité le mois dernier 2. Évalue si tu la trouves plaisante ou non	As-tu fait cette activité ces 30 derniers jours ? 0 = 0 x 1 = 1 à 6 x 2 = 7x ou +			Même si tu ne l'as pas faite, en général, la trouves-tu plaisante ? 0 = pas de plaisir 1 = plaisant 2 = très plaisant		
1. Aller dans le bois	0	1	2	0	1	2
2. Rencontrer une nouvelle personne	0	1	2	0	1	2
3. Faire du bénévolat	0	1	2	0	1	2
4. Assister à un concert	0	1	2	0	1	2
5. Faire un sport d'équipe	0	1	2	0	1	2
6. Planifier un weekend ou des vacances	0	1	2	0	1	2
7. Faire du shopping	0	1	2	0	1	2
8. Aller à la plage	0	1	2	0	1	2
9. Faire une activité artistique	0	1	2	0	1	2
10. Faire un sport individuel	0	1	2	0	1	2
11. Arranger ma chambre	0	1	2	0	1	2
12. Assister à un événement sportif	0	1	2	0	1	2
13. Lire un livre ou une revue	0	1	2	0	1	2
14. Aller à une fête	0	1	2	0	1	2
15. Aller écouter une conférence	0	1	2	0	1	2
16. Respirer l'air frais en pleine conscience	0	1	2	0	1	2
17. Composer une chanson	0	1	2	0	1	2
18. Naviguer	0	1	2	0	1	2
19. Jouer aux jeux vidéo	0	1	2	0	1	2

1. Évalue si tu as fait cette activité le mois dernier 2. Évalue si tu la trouves plaisante ou non	As-tu fait cette activité ces 30 derniers jours ? 0 = 0 x 1 = 1 à 6 x 2 = 7x ou +			Même si tu ne l'as pas faite, en général, la trouves-tu plaisante ? 0 = pas de plaisir 1 = plaisant 2 = très plaisant		
20. Regarder une série, ou un film	0	1	2	0	1	2
21. Faire du camping	0	1	2	0	1	2
22. Faire de la mécanique	0	1	2	0	1	2
23. Conduire un tracteur ou un véhicule agricole	0	1	2	0	1	2
24. Faire un projet avec ma famille ou mes amis	0	1	2	0	1	2
25. Me lancer un défi difficile	0	1	2	0	1	2
26. Rire aux éclats	0	1	2	0	1	2
27. Inviter un ou des ami-e-s	0	1	2	0	1	2
28. Prendre un bain chaud	0	1	2	0	1	2
29. Faire de la menuiserie	0	1	2	0	1	2
30. Écrire une histoire ou un poème	0	1	2	0	1	2
31. Être en compagnie d'animaux	0	1	2	0	1	2
32. Chanter	0	1	2	0	1	2
33. Créer un blog ou un site web	0	1	2	0	1	2
34. Apprendre une langue étrangère	0	1	2	0	1	2
35. Jouer d'un instrument de musique	0	1	2	0	1	2
36. Faire un gâteau	0	1	2	0	1	2
37. Faire du théâtre	0	1	2	0	1	2
38. Faire une sieste	0	1	2	0	1	2
39. Faire du skate	0	1	2	0	1	2
40. Faire du patin à glace ou à roulettes	0	1	2	0	1	2
41. Jardiner	0	1	2	0	1	2

1. Évalue si tu as fait cette activité le mois dernier 2. Évalue si tu la trouves plaisante ou non	As-tu fait cette activité ces 30 derniers jours ? 0 = 0 x 1 = 1 à 6 x 2 = 7x ou +			Même si tu ne l'as pas faite, en général, la trouves-tu plaisante ? 0 = pas de plaisir 1 = plaisant 2 = très plaisant		
42. Danser	0	1	2	0	1	2
43. M'asseoir au soleil	0	1	2	0	1	2
44. Écouter un podcast	0	1	2	0	1	2
45. Offrir un cadeau	0	1	2	0	1	2
46. Prendre des photos	0	1	2	0	1	2
47. Aller à la pêche	0	1	2	0	1	2
48. Visiter une ville	0	1	2	0	1	2
49. Aller au musée	0	1	2	0	1	2
50. Aller au restaurant	0	1	2	0	1	2
51. Téléphoner à quelqu'un que j'aime	0	1	2	0	1	2
52. Aller au cinéma	0	1	2	0	1	2
53. Faire une expérience scientifique	0	1	2	0	1	2
54. Faire du Yoga	0	1	2	0	1	2
55. Jouer à un jeu de société	0	1	2	0	1	2
56. Faire un jogging	0	1	2	0	1	2
57. Observer les oiseaux	0	1	2	0	1	2
58. Faire et observer un feu	0	1	2	0	1	2
59. Faire du vélo	0	1	2	0	1	2
60. Prendre soin des plantes	0	1	2	0	1	2
61. Rencontrer de nouvelles personnes	0	1	2	0	1	2

1. Évalue si tu as fait cette activité le mois dernier 2. Évalue si tu la trouves plaisante ou non	As-tu fait cette activité ces 30 derniers jours ? 0 = 0 x 1 = 1 à 6 x 2 = 7x ou +			Même si tu ne l'as pas faite, en général, la trouves-tu plaisante ? 0 = pas de plaisir 1 = plaisant 2 = très plaisant		
62. Jouer avec un animal	0	1	2	0	1	2
63. Regarder les étoiles	0	1	2	0	1	2
64. Dessiner à la craie sur le trottoir	0	1	2	0	1	2
65. Écrire une carte postale	0	1	2	0	1	2
66. Jouer dans la neige	0	1	2	0	1	2
67. Faire une cabane dans les bois	0	1	2	0	1	2
68. Faire un bricolage	0	1	2	0	1	2
69. Jouer avec mes jouets	0	1	2	0	1	2
70. Apprendre à faire des coiffures	0	1	2	0	1	2

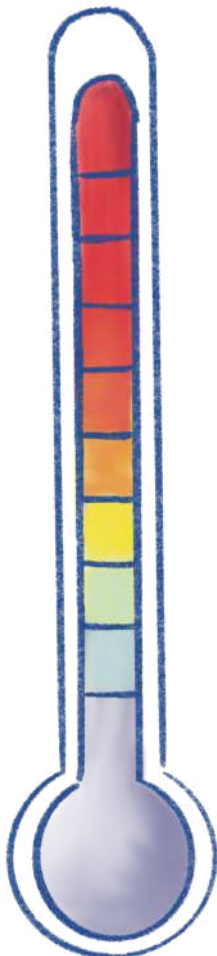
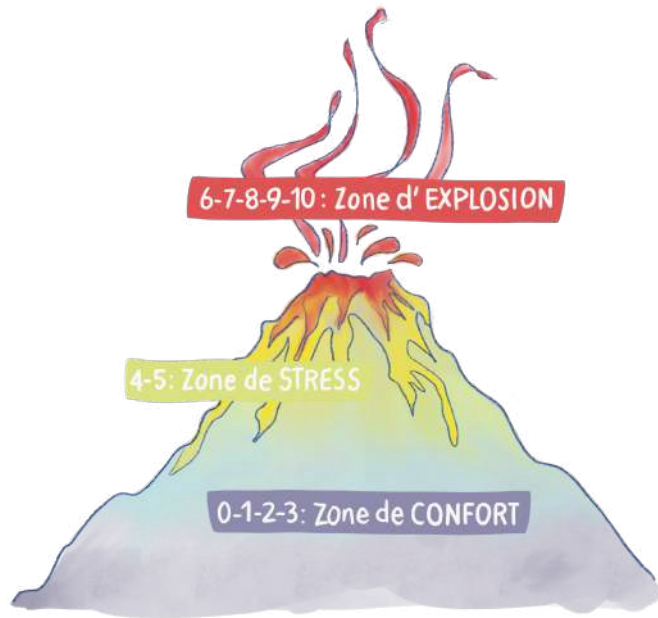
ANNEXE 6

Le chemin à papote



ANNEXE 7

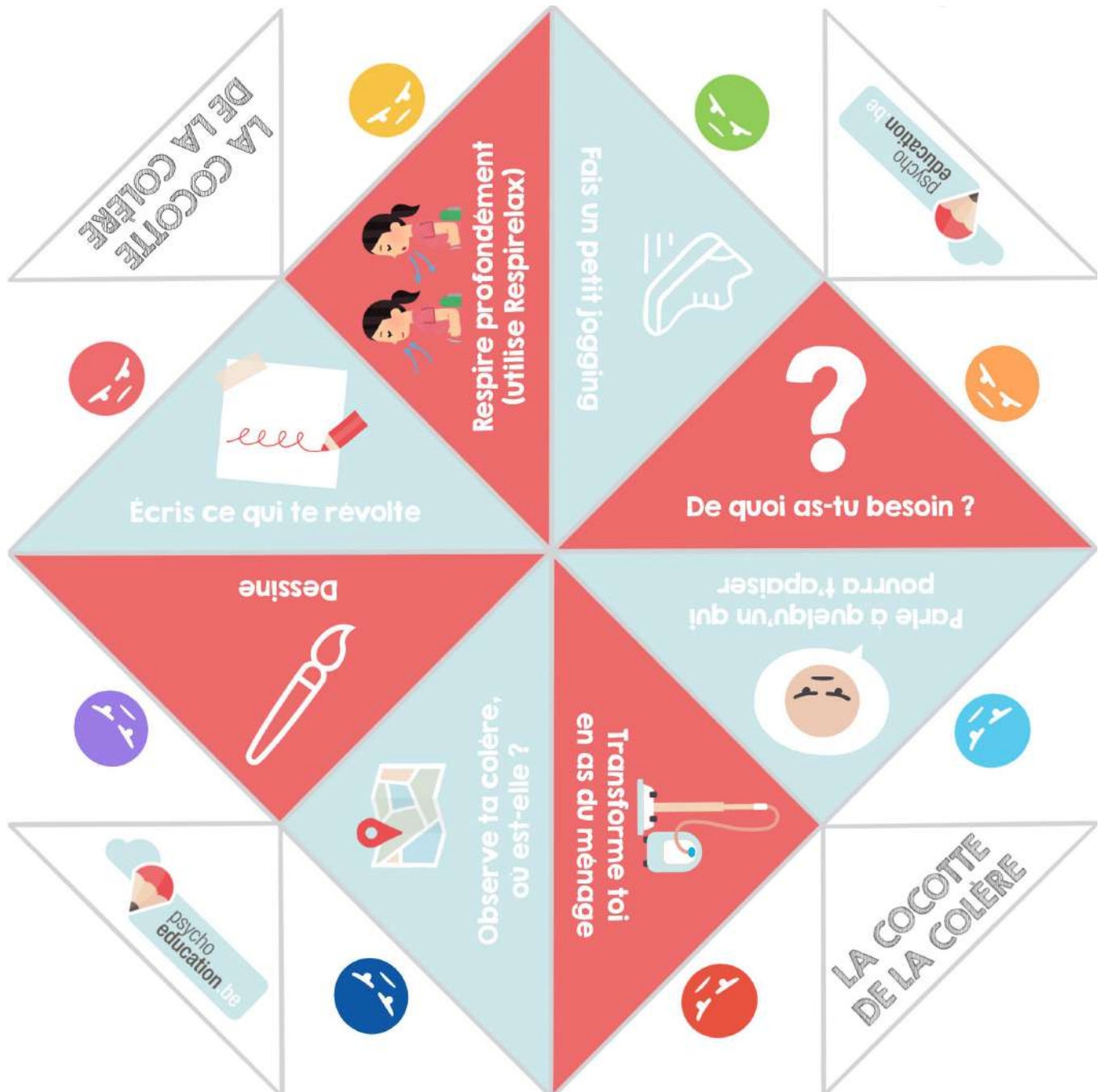
Le volcan de la colère



- 10: Je me tape, je tape les autres
et je détruis le MATÉRIEL
- 9: Je tape les autres
- 8: Je déborde en faisant des choses que je regrette
- 7: Je déborde en disant des choses que je regrette
- 6: Colère juste : je ne me fais pas mal,
je ne fais pas mal aux autres,
je mets juste MES LIMITES
- 5: Zone de STRESS
- 4: Zone de STRESS
- 3: Quand on fait du sport
- 2: Quand on lit
- 1: Quand on regarde un film
- 0: Quand on dort

ANNEXE 8

La cocotte de la colère



ANNEXE 9



Cartes « BESOINS »

Abri	Repos	Estime de soi
Adaptation	Attention	Considération
Air	Soins	Honnêteté
Acceptation	Chaleur humaine	Contact
But	Temps	Recherche de sens
Affection	Changement	Continuité

Eau	Authenticité	Respect de soi
Amabilité	Communication	Contribution
Environnement sain	Assurance	Rythme
Amitié	Compréhension	Coopération
Espace	Sécurité	Sens de sa place
Amour	Confiance	Délicatesse
Exercice	Connaissance de soi, valeurs, rêves	Sens de sa valeur

Appartenance	Spiritualité	Direction
Expression sexuelle	Détachement	Temps d'intégration
Appréciation	Confidentialité	Discrétion
Mouvement	Équilibre	Empathie
Assiduité	Connexion	Distance
Nourriture	Beauté	Sincérité
Fidélité	Humilité	Échange

Occupation	Engagement	Fiabilité
Flexibilité	Impartialité	Écoute
Protection	Équité	Générosité
Leadership	Inclusion	Égalité
Interdépendance	Intimité	Justice
Lien	Loyauté	Mutualité
Neutralité	Objectivité	Ouverture

ANNEXE 10

Cartes « SOLUTIONS »

1. Je demande	2. J'avertis un adulte	3. J'écoute l'autre
4. J'avoue mes torts et je présente mes excuses	5. Je partage	6. J'échange
7. J'ai le sens de l'humour	8. Je propose chacun son tour	9. Je patiente
10. J'écris	11. Je fais un compromis	12. Je demande un délai
13. J'ignore	14. Je demande de l'aide	15. Je dis ce que je n'aime pas

16. Je dis ce qui ne va pas	17. Je réfléchis	18. Je répare
19. Je remplace	20. Je tire au sort	21. Je dis la vérité
22. Je m'isole et je respire calmement	23. Je remets à plus tard	24. J'abandonne
25. Je dis ce que je pourrais faire de bien		

ANNEXE II



Cartes « SITUATIONS »

Tu as raté un examen

Tu as un contrôle important

**Ta maman te demande
de débarrasser le lave-vaisselle**

**Le professeur annonce
qu'il faut faire un exposé**

**On te dit que
l'équipe est complète**

**Tu dois faire la roue à la gym
et c'est difficile pour toi**

**Tu es assis seul·e
dans le bus**

**Tu trouves que ton bricolage
de fête des mères
n'est pas très réussi**

**Tu dois te rhabiller
après la gym
et tu as tendance à trainer**

**Tu demandes un bonbon
à quelqu'un et il refuse**

**Il pleut dehors
et on vous annonce
que vous devrez rester
à l'intérieur durant la récré**

**Tu as perdu
ton bic préféré**

Quelqu'un se moque de toi

Tu dois ranger ta chambre

**Tu es privé d'écran
pendant 48h**

**Ta copine ne répond pas
à un message
que tu lui as envoyé**

**Tes parents te privent
d'argent de poche**

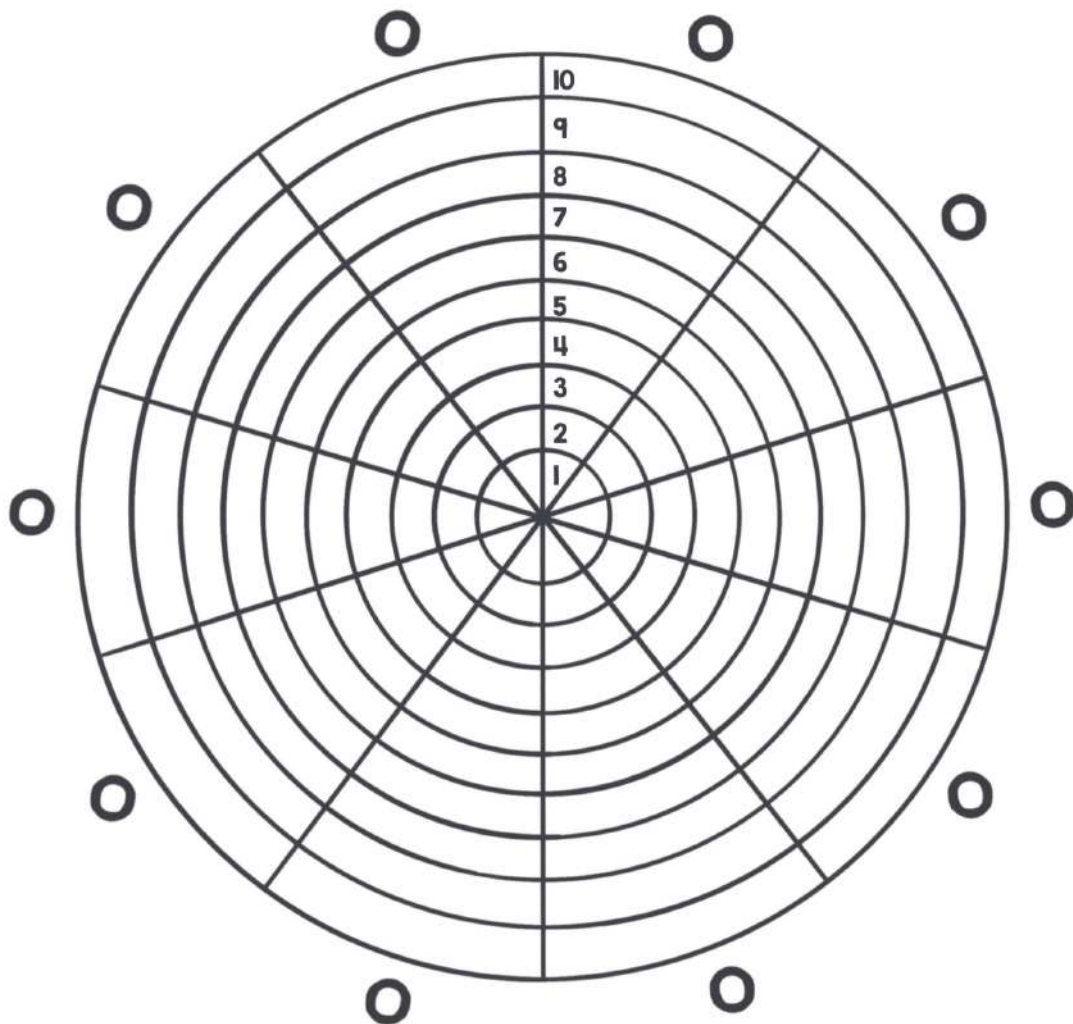
**Les examens approchent
et ton dernier bulletin
n'était pas fameux**

**Tu dois aller
au camp cet été**

**Tu arrives à un stage
et tu ne connais personne**

ANNEXE I2

Level I0 life

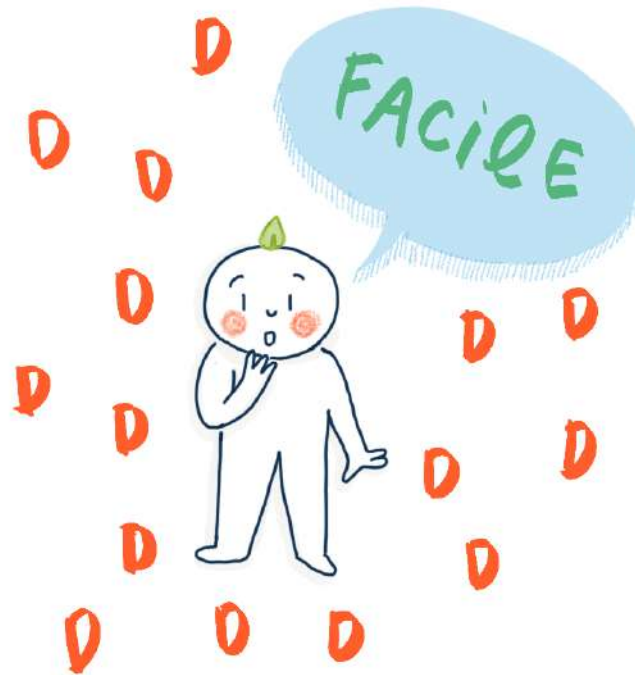


O	_____
O	_____
O	_____
O	_____
O	_____

O	_____
O	_____
O	_____
O	_____
O	_____

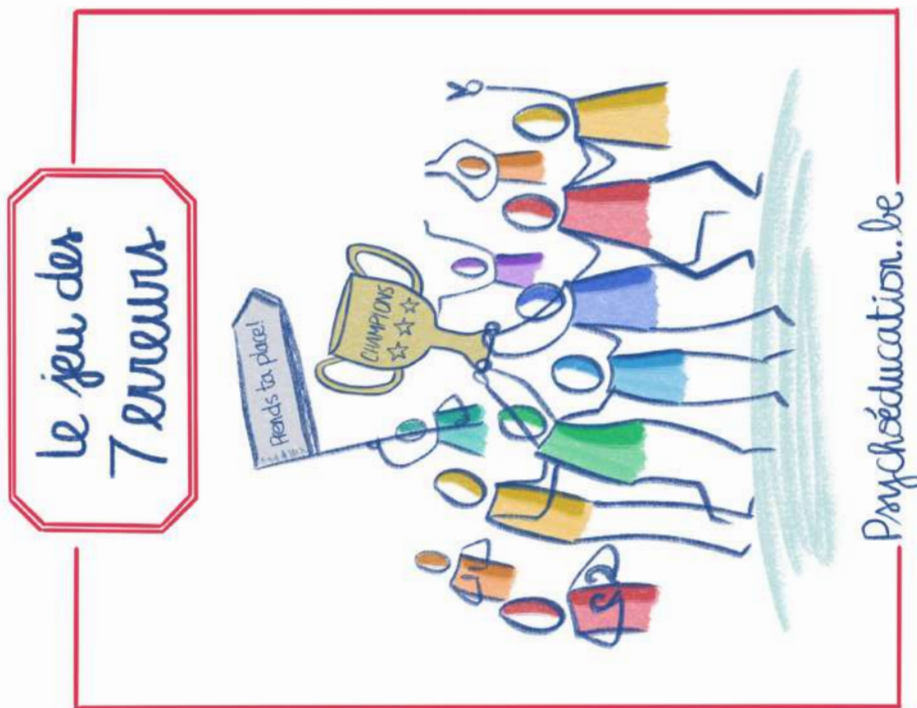
ANNEXE I3

F - D



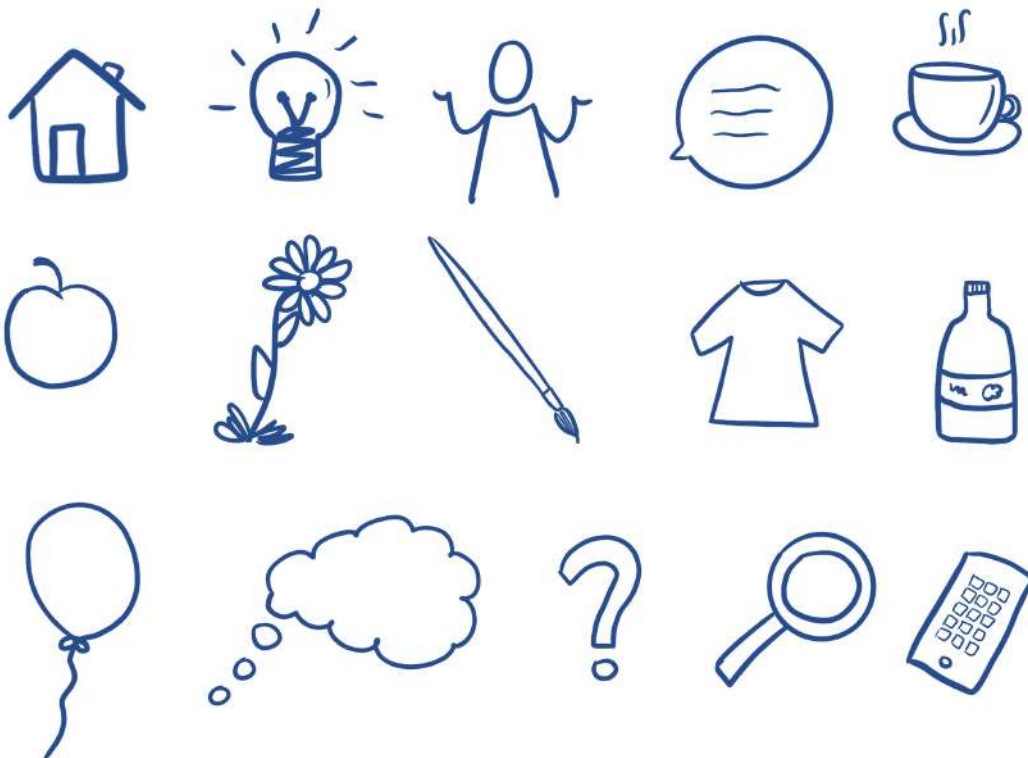
ANNEXE 14

Le jeu des 7 erreurs



ANNEXE I5

Illustrations « Dessine ce que je vois »



ANNEXE I6

Cartes « ACTIONS »

Partage ta collation	Offre une carte postale personnalisée	Propose à un enfant de jouer avec toi
Écris à un enfant un compliment que tu lui reconnais	Fabrique un petit bricolage et offre-le	Cuisine un petit délice que tu offres à un enfant de ton choix
Passe une récréation/ pause avec un enfant et dis bonjour à un maximum de personnes	Remercie quelqu'un pour ce qu'il apporte dans le groupe	Pardonne à quelqu'un avec qui tu t'es peut-être disputé ou éloigné
Dessine un bon souvenir sous forme de BD et offre-le à un enfant	Demande à un enfant quel est son talent, et partage-le auprès de tout le groupe	Passe une récréation/ pause avec un enfant du groupe et demande un maximum de prénoms que tu ne connaissais pas
Propose à un enfant de faire un jeu de société avec toi durant une récréation/pause	Demande à un enfant de ranger la classe avec toi durant une récréation	Propose à un enfant d'aller raconter une histoire dans une classe de petits

Propose à un enfant de t'accompagner pour remercier le personnel de la cantine	Propose à un enfant de t'accompagner pour remercier le directeur ou la directrice	Propose à un enfant de t'accompagner pour remercier ton enseignant·e
Apporte une petite surprise de ton choix pour l'offrir à un enfant	Propose à un enfant de l'aider à ranger son banc ou son cartable	Propose à un enfant de faire vos devoirs ensemble
Apporte un petit dessert à partager avec un enfant	Prête un livre que tu as aimé à un enfant du groupe	Propose une activité de ton choix à un enfant
Demande à un enfant s'il souhaite partager avec toi l'activité de son choix		

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Des jeux



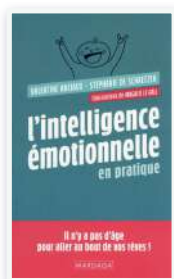
« J'irai au bout de mes rêves », 50 cartes pour développer l'intelligence émotionnelle chez www.psychoeducation.be



« TakAttak », un jeu pour apprendre le sens de la répartie



Des livres



« L'intelligence émotionnelle en pratique », Valentine Anciaux et Stéphanie de Schaetzen, Éditions Mardaga



« Je me défends du harcèlement », Emmanuelle Piquet, Albin Michel Jeunesse





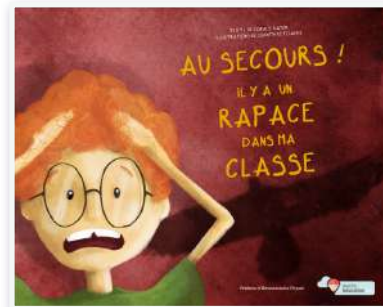
Des albums jeunesse



« Petit Nuage Gris », Coralie Ramon et Quentin Ketelaers, Psychoeducation.be



« Au secours, il y a un rapace dans ma classe », Coralie Ramon et Quentin Ketelaers, Psychoeducation.be



« Je n'ai plus peur de mes peurs », Emmanuelle Piquet, Amélie Graux, Les Arènes

