

*Ces idées sont reprises d'activités des volumes Grandir en Paix et peuvent être adaptées facilement pour les 3 cycles.*

## S'encourager, rebondir

### Les petits mots d'encouragement ou comment se motiver et motiver les autres

1. Rédiger ensemble des petits mots d'encouragement (*on va y arriver ; pas de souci, je vais t'aider ; tu as toutes les qualités pour réussir ; bravo à nous...*) et les afficher dans la classe ;
2. Prévoir des moments communs d'encouragement et de gratitude et/ou inciter les élèves à utiliser ces petits mots en classe et ailleurs...



#### Discussion :

- ❖ Aimez-vous recevoir des encouragements ? des remerciements ? des compliments ?
- ❖ Comment vous sentez-vous quand ça arrive ?
- ❖ Est-ce que ça vous motive quand vos camarades vous encouragent ? vous remercient ? vous félicitent ?
- ❖ Qui pouvez-vous encourager dans la classe, et en-dehors de la classe ?

*« L'encouragement nourrit l'élève comme le terreau nourrit la plante. Il est d'autant plus efficace sur l'estime de soi qu'il est offert à ceux qui trébuchent ou peinent. » Grandir en paix, volume 2, p. 26.*

**Cette idée est issue de l'activité 4 : Les petits mots d'encouragement, dans le volume 2 de Grandir en Paix.**

## Je rebondis après des moments difficiles

1. Réfléchir à des souvenirs qui rendent heureux (*qui procurent de la joie, qui donnent de la force, qu'on aimerait revivre...*) et les partager avec ses camarades ;
2. Individuellement, choisir un de ses souvenirs et l'illustrer par une phrase, un dessin, une photo... par exemple une photo de chaque élève en train de sauter ;
3. Rassembler les souvenirs heureux de chacun-e (élèves et enseignant-e-s) à l'aide d'un support (coffre, panneau, mobile,...)



### Discussion :

- ❖ En quoi se souvenir et partager des souvenirs heureux peut-il nous aider ?
- ❖ Comment vous sentez-vous quand vous en parlez ?
- ❖ Quelles autres solutions pourraient nous permettre de rebondir ? (*parler à des proches, demander de l'aide, se détendre, faire des activités que l'on aime...*)

« Travailler la résilience au sein des classes conduit les élèves à comprendre qu'ils ont une possibilité d'action face à une épreuve et à rechercher ce qui va leur permettre de rebondir et de reprendre leur développement. » *Grandir en paix, volume 4, p. 26.*

« Le pouvoir de la vie est si puissant que, tel un énorme torrent, il repart sous d'autres formes après un fracas. » *Boris Cyrulnik, Grandir en paix, volume 4, p. 26.*

**Cette idée est issue de l'activité 4 : Je me souviens... et je rebondis, dans le volume 4 de Grandir en Paix.**



## Mes petites et grandes réussites ou comment reconnaître ce que l'on sait bien faire

1. Discuter ensemble du fait qu'on a tous vécu et appris de nouvelles choses pendant le confinement ou à la reprise (*un bon moment en famille, un nouveau savoir-faire, une autre manière de travailler, une recette de cuisine, un geste solidaire...*);
2. Prendre un petit moment chacun-e pour trouver ses propres réussites accomplies durant ces dernières semaines ;
3. Inviter les élèves qui le souhaitent à choisir une réussite à partager avec les autres ;
4. Eventuellement en faire un panneau « Nos réussites »



### Discussion :

- ❖ Comment vous sentez-vous quand vous pensez à vos réussites ? (*joie, fierté, étonnement, force, apaisement...*)
- ❖ Qu'est-ce que cela nous apprend ? (*que l'on fait tous des choses dont on peut être fier, que ça fait du bien d'y penser, de les partager avec les autres...*)
- ❖ Comment pouvons-nous nous entraider pour renforcer chez chacun-e l'estime de soi ? (*reconnaître les qualités et les efforts des autres, remercier, féliciter, faire des compliments...*)

« À tout âge, l'estime de soi est une composante nécessaire des apprentissages, elle apporte la paix intérieure et favorise de bonnes relations avec les autres. » *Grandir en paix, volume 3, p. 20.*

**Cette idée est issue de l'activité 1 : Mes petites et grandes réussites, dans le volume 3 de Grandir en Paix.**

# Ressentir des émotions dans son corps

## Une bulle d'air ou comment voyager dans sa tête

1. Assis confortablement et bien droit, respirer profondément en fermant ou non les yeux (*voir aussi l'activité : les 3 étages de la respiration*).
2. Dans sa tête, explorer, se promener dans un endroit ou un paysage apaisant, ressourçant, où on se sent bien, que l'on connaît ou que l'on imagine...



On peut accompagner ce moment d'une musique douce ou rester en silence. L'enseignant-e peut guider avec des questions : que voyez-vous ? qu'entendez-vous ? quelles sensations vous parviennent (odeurs, souffle, chaleur...) ?

### Discussion :

- ❖ Comment vous êtes-vous senti-e-s pendant ce voyage intérieur ?
- ❖ Avez-vous envie de partager ce que vous avez vu, entendu, senti ?
- ❖ L'enseignant invite les élèves à garder cette image, cette sensation dans un coin de leur tête et d'y retourner quand ils ont besoin de se ressourcer.

« *Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde, mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même.* » Gandhi, 1931 dans *Grandir en paix*, volume 4, p. 30.

**Cette idée est issue de l'activité 6 : Mon jardin secret, dans le volume 4 de Grandir en Paix.**

## Le baromètre des peurs ou comment avoir les mots pour les exprimer

3. Trouver ensemble les adjectifs qui caractérisent la peur (*inquiet, effrayé, angoissé, terrifié...*) et faire remarquer qu'ils n'ont pas la même intensité émotionnelle ;
4. Demander aux élèves qui le souhaitent d'exprimer un sentiment de peur qu'ils ont ressenti (ou qu'ils ressentent encore) ;
5. Situer ce que chacun-e apporte sur le baromètre des peurs.



### Discussion :

- ❖ Est-ce que tout le monde ressent la peur de la même manière ? pour les mêmes choses, les mêmes événements ?
- ❖ Qu'est-ce que cela nous apprend ? (*que tout le monde n'a pas peur des mêmes choses, que chacun-e peut ressentir la peur différemment, avec une intensité différente...*)
- ❖ Faut-il avoir honte d'avoir peur ? (*non, car la peur est utile et tout le monde a peur à certains moments*)
- ❖ A quoi sert la peur et en quoi peut-elle nous aider ? Avez-vous des exemples ? (*à fuir un danger, à se défendre, à être solidaires*)
- ❖ Prolongement possible : proposer aux élèves de dessiner et compléter leur baromètre en y reportant le vocabulaire associé à l'intensité de leur peur.

*idées pour la création de baromètre :*

<https://www.educatout.com/activites/bricolages/barometre-de-la-peur.htm>

*ou par exemple :*

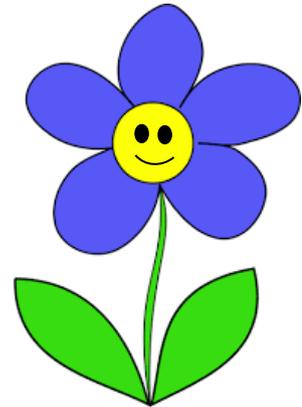


« La peur est nécessaire. Comme elle traduit un besoin de sécurité dans une situation alarmante, elle prépare le corps à réagir en cas de danger. Comprendre ses mécanismes et son utilité aide l'élève à comprendre que la peur n'est pas une émotion négative. L'élève pourra ainsi apprendre à faire preuve d'alliance et de communauté en cas de peur plutôt que d'adopter une posture agressive. » *Grandir en paix, volume 3, p. 26.*

**Cette idée est issue de l'activité 4 : Le baromètre des peurs, dans le volume 3 de Grandir en Paix.**

## La fleur qui grandit ou comment réveiller la joie en soi

1. Pendant quelques secondes, les yeux fermés ou non, faire venir dans sa tête par exemple l'image d'une belle fleur, et imaginer qu'on est cette fleur qui va se réveiller.
2. En étant allongé sur le sol ou accroupi, grandir jusqu'à se dresser sur ses pieds, tendus vers le soleil...



### Discussion :

- ❖ Que ressentez-vous dans votre corps ? (légèreté, lourdeur, énergie, calme, envie de danser, de sautiller...)
- ❖ De quoi avons-nous besoin pour être joyeux, heureux ?

*« L'un des meilleurs moyens de susciter la joie est de se sentir entouré par des personnes qui comptent et avec lesquelles nous avons un lien affectif. C'est le sentiment de « reliance », c'est-à-dire le lien aux autres et à la vie. » Grandir en paix, volume 1, p. 52.*

**Cette idée est issue de l'activité 12 : La joie, dans le volume 1 de Grandir en Paix.**