



# Santé Mentale



# 2<sup>e</sup> cycle

## Objectifs généraux:

### 1. Je bouge : **alterner les actions et les pauses pour un bon équilibre nerveux**

- Entrain .....p.31
- Maîtrise de soi .....p.33
- Relaxation.....p.35
- Sommeil (2) .....p.39

### 2. Je choisis et je gère : **rechercher son bien-être et sa tranquillité**

- Bien-être .....p.43
- Gestion des conflits .....p.47
- Comportement.....p.51

# Entrain

## Objectif général

« Je bouge »

**Alterner actions et pauses pour un bon équilibre nerveux**

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

## Objectif terminal

**L'enfant sera capable de... bouger pour acquérir un esprit vif et s'amuser**

### 1 Reconnaître l'unité du corps et de l'esprit

Esprit → Corps : la volonté commande les mouvements, les attitudes et les décisions.

Corps → Esprit : la condition physique et l'état de santé des organes influencent l'état d'esprit et la volonté : quand on est malade, les perceptions, l'entrain et le courage ne sont plus pareils.

→ Le corps et l'esprit interagissent donc sur les sensations, le comportement et les décisions ; l'esprit sera d'autant plus vif que le corps a été activé par toutes sortes de mouvements (marche, danse, yoga...).

### 2 Identifier les circonstances qui améliorent sa concentration, sa mémoire et son humeur

Constater les effets de l'exercice physique sur ses fonctions mentales :

- après une récréation (bien structurée comprenant un **temps de retour au calme**) :
  - baisse de la tension nerveuse : patience, contrôle de soi et disponibilité à l'écoute,
  - meilleures capacités d'attention et de concentration sur une tâche,
  - vivacité d'esprit,
  - meilleure confiance en soi, en ses moyens et vis-à-vis des autres...
- après une promenade à pied ou à vélo, une heure d'exercice ou de sport :
  - plus grande facilité à mémoriser ses leçons,
  - humeur, plaisir à alterner exercice physique et mental,
  - sommeil plus profond et récupérateur les jours où il s'est démené physiquement.

En conséquence :

- pratiquer une activité physique régulière et dormir suffisamment permettent de mieux mémoriser et de fixer les informations ;
- manger sainement et à heures régulières car l'esprit réclame aussi de l'énergie.

[> 🧠] ▶ 2<sup>o</sup> cycle ▶ **Fonctions mentales** - [> 🌙] ▶ 2<sup>o</sup> cycle ▶ **Sommeil (2)**

### 3 Comprendre que pour bien fonctionner son cerveau doit être alimenté en oxygène

Le cerveau est un organe en activité jour et nuit. Pour fournir ce travail il a besoin de nutriments et d'oxygène. Ces deux éléments vitaux lui sont fournis par le sang qui irrigue tout le corps et alimente chaque cellule dont les cellules nerveuses. Il est donc essentiel que le sang soit bien chargé en oxygène par une respiration profonde et un air sain.

En activant sa respiration et son cœur par une activité physique régulière, l'enfant stimule aussi ses fonctions cérébrales :

- les perceptions sensorielles et l'orientation spatio-temporelle ;
- l'équilibre, la fine motricité et la coordination des mouvements ;
- la concentration, la compréhension, la mémorisation, la réflexion... ;
- la qualité du sommeil et l'organisation des pensées ;
- la volonté, les pensées, l'humeur... ;
- l'imagination, la créativité, etc.

[> 🧠] ▶ 2<sup>o</sup> cycle ▶ **Fonctions mentales**

## Objectif général

« Je bouge »

**Alternar actions et pauses pour un bon équilibre nerveux**

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Demander aux enfants :
  - d'identifier les circonstances qui améliorent leur attention, leur concentration, l'exécution de leur travail et leur mémoire (► 2 )
  - d'analyser leurs émotions, leurs ressentis et leur état d'esprit après avoir joué ou s'être dépensé physiquement
- Expliquer les expressions suivantes : « avoir de l'esprit », « un esprit éveillé »...
- Comparer la précision de leur travail quand ils sont reposés et quand ils sont fatigués
- Expliquer par un exemple qu'un changement d'humeur peut modifier leur façon de réagir ou de se conduire
- Evaluer sur la période de veille d'une journée (hors sommeil), le temps passé à bouger par rapport au temps passé assis (sédentaire)
- Citer une série d'activités physiques qui le détendent  
[► 🧘 ► 2<sup>o</sup> cycle ► Fonctions mentales] - [► 🧘 ► 2<sup>o</sup> cycle ► Détente]

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

## OUTILS

- « Affiche du retour au calme » - Editions Midi trente - Affiche
- « Initiation à la méditation à l'école », Editions Bayard Milan Education - Mallette pédagogique
- « Les neurosciences au cœur de la classe : Livret d'exercices élève », Editions Chronique Sociale - Livre

## Objectif terminal

*L'enfant sera capable de... **bouger pour acquérir un esprit vif et s'amuser***

# Maîtrise de soi

## Objectif général

« Je bouge »

**Alternar actions et pauses pour un bon équilibre nerveux**

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

## Objectif terminal

**L'enfant sera capable d'... agir en contrôlant son impulsivité**

Avant d'aborder ce chapitre, il est utile de se référer à la fiche. [ > 🌐 > 1<sup>er</sup> cycle > Émotions ]

### 1 Constaté qu'il parle ou agit souvent trop vite

#### a) Savoir se retenir

C'est une marque de **politesse**, de **respect** et de **tolérance** vis-à-vis des autres et en même temps un **frein** pour ne pas laisser échapper des mots blessants ou irréfléchis :

- chacun doit pouvoir attendre son tour pour parler/jouer ;
- défendre ses arguments et/ou ses droits sans élever la voix ;
- les adultes ont normalement la priorité de parole ;
- le dialogue doit toujours rester calme et courtois et ne pas dégénérer en conflit ou en gestes agressifs ;
- apprendre à accepter les remarques qu'on lui fait ;
- bien souvent, on regrette d'avoir parlé ou agi trop vite !

#### b) Se demander si ce qu'il veut dire ou faire est bien approprié au contexte

- l'information (ou l'action) :
  - est-elle importante, utile, prioritaire ?
  - est-elle bien en rapport avec la question ou le sujet de la conversation ?
  - est-elle indispensable ou utile à exprimer pour lui ou pour l'autre ?
  - est-elle la traduction réelle de sa pensée ou de son souhait ?
  - ne s'agit-il pas d'une rumeur ?
- la manière et la forme :
  - le moment est-il propice pour parler ou agir ?
  - les mots/les gestes sont-ils précis, justes et pesés ?
  - la manière de parler/agir (calme, sérieuse, désinvolte, méprisante, impérative, caustique...) est-elle adéquate ?
- les conséquences :
  - les paroles ou les actes ne vont-ils pas tromper ou blesser autrui ?
  - les paroles ou les actes ne vont-ils pas lui faire du tort à lui-même ?

### 2 Comprendre qu'il ne doit pas bouger pour bouger mais pour réaliser quelque chose

Bouger ou exécuter une action ou un exercice nécessite :

- une réflexion préalable : savoir ce qu'il veut faire et évaluer les conséquences possibles ;
- une intention : ce qui est différent d'une envie ou d'une impulsion soudaine, telle que courir dans tous les sens ;
- un lieu et un espace déterminé et circonscrit : par ex, pour les jeux de ballons (dehors et non en classe) ;
- de la mesure et des compétences techniques surtout s'il s'agit d'une activité qu'il maîtrise mal ;
- la capacité de corriger son geste s'il est maladroit, inapproprié ou inacceptable ;
- une motivation ou un challenge, par exemple, celui d'améliorer sa condition physique et son bien-être.

Ceci n'exclut pas un peu de spontanéité, d'improvisation et surtout de l'enthousiasme !

## Objectif général

« Je bouge »

**Alternar actions et pauses pour un bon équilibre nerveux**

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

## Objectif terminal

**L'enfant sera capable d'... agir en contrôlant son impulsivité**

### 3 Identifier les conséquences d'actions, de paroles précipitées ou de comportements désinvoltes

→ Occasion de proposer et d'animer un remue-ménages en classe ou au cours de gymnastique.

Elles peuvent avoir des résultats fâcheux sur le plan relationnel, entre autres :

- une mauvaise interprétation peut créer un malentendu entre les protagonistes, surtout si la personne n'était pas prête à entendre l'information ou à comprendre l'action ;
- l'information est fautive et conduit à une mauvaise décision ;
- un conflit ou une rupture des relations ;
- le risque d'être considéré par autrui comme écervelé, frivole, peu fiable et de se retrouver le dindon de la farce !

### 4 Identifier comment ne pas dire ou faire des choses qu'il pourrait regretter plus tard

- être bien reposé : la fatigue entraîne souvent une perte de la maîtrise de soi ;
- éviter de s'engager dans une discussion ou une action quand il est énervé ;
- prendre son temps (quand c'est possible) avant de parler ou d'agir ;
- contenir son agressivité et son impulsivité par une respiration lente et un relâchement des muscles ;
- essayer de résoudre ses problèmes au fur et à mesure pour avoir l'esprit libre et clairvoyant ;
- prendre conseil auprès d'un tiers en cas de décision difficile à prendre ;
- etc.

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Trouver des exemples illustrant les conséquences d'une parole ou d'une action précipitée (► 3)
- Identifier ce qui peut l'aider à éviter des paroles ou des gestes impulsifs et regrettables (► 4)
- Pratiquer quelques exercices de yoga, de respiration ou de sophrologie
- Prendre le temps d'un retour au calme après la récréation, la pause de midi
- Réfléchir ensemble au sens des expressions telles que « tourner 7 fois sa langue dans sa bouche » et « ne pas vendre la peau de l'ours avant de l'avoir tué ». Rechercher d'autres citations qui expriment ces idées et en inventer
- etc.

## OUTILS

- « Cahier d'activités Max et Lili - Vivre ensemble », Editions Calligram – Livre, « La politesse » (pages 44-47), « Le respect » (pages 50-53), « La tolérance » (pages 56-59)

# Relaxation

## Objectif général

« Je bouge »

**Alternar actions et pauses pour un bon équilibre nerveux**

### 1 Distinguer les activités récréatives de celles à caractère compétitif

Les sports collectifs ont souvent un caractère compétitif. Cet aspect est utile pour motiver les jeunes et leur apprendre à se mesurer aux autres et à se dépasser.

La compétition ne doit pas devenir l'objectif principal de la pratique sportive, mais une étape à atteindre éventuellement pour certains jeunes.

Pour ceux qui n'aiment pas se mesurer aux autres, il vaut mieux choisir des activités qui privilégient la dimension **récréative** ou des disciplines dans lesquelles ils peuvent s'épanouir. Par exemple :

- un sport individuel : marche, vélo, natation, patinage... ;
- un sport d'adresse : pétanque, fléchettes, football de table (compétitif aussi mais plus ludique) ;
- des jeux coopératifs intérieurs ou extérieurs ;
- des jeux de construction, de manipulation (lego...) ;
- des jeux de rôle faisant appel à l'imagination ;
- des activités artistiques, musicales, etc.

[> 🧠] > 2°cycle > Détente] - [> 🧠] > 3°cycle > Compétition]

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

### 2 Identifier les situations qui le rendent nerveux, impatient ou en colère

L'enfant sera inévitablement confronté dans sa vie à des situations inconnues ou qu'il maîtrise mal et face auxquelles il ne pourra réagir qu'au prix de gros efforts, d'une tension nerveuse ou d'une angoisse.

Par exemple :

- une élocution, un examen ou une compétition sportive (trac) ; [> 🧠] > 3°cycle > Stress]
- un échec ou une déception ; [> 🧠] > 1°cycle > Désir - Manque ] -  
[> 🧠] > 1°cycle > Estime de soi (1)]
- devoir choisir entre deux activités, ou devoir accomplir deux tâches en même temps ;
- une contrainte sportive ; [> 🧠] > 3°cycle > Exigences du sport]
- des moqueries ou des mensonges des enfants ; [> 🧠] > 1°cycle > Estime de soi (1)]
- le sentiment d'être victime d'une injustice ; [> 🧠] > 2°cycle > Gestion des conflits]
- le comportement inacceptable d'un joueur ; [> 🧠] > 3°cycle > Esprit d'équipe]
- en présence de certains adultes ; [> 🧠] > 1°cycle > Menace]
- au milieu de la circulation urbaine. [> 🧠] > 1°cycle > Circulation routière]

→ RELATIVISER LES CHOSES (> 4 )

## Objectif terminal

L'enfant sera capable de... **se relaxer et se faire plaisir**

## Objectif général

« Je bouge »

**Alternier actions et pauses pour un bon équilibre nerveux**

## Objectifs intermédiaires

## Objectif terminal

**L'enfant sera capable de... se relaxer et se faire plaisir**

### 3 Identifier quand le sport devient pour lui une source de stress :

- clubs trop orientés vers la compétition et trop peu vers le jeu libre et le plaisir ;
- exercices et épreuves qui dépassent ses capacités physiques et engendrent des peurs : de l'eau, de la hauteur, de se faire mal, d'être l'objet de moquerie, de ne pas être sélectionné, de perdre, de faire une faute, de la violence... ;
- sport trop technique ou trop compliqué ;
- succession de défaites qui peuvent également entamer la confiance en soi et entraîner l'abandon de l'activité ;
- sentiment d'injustice ou de frustration : par exemple, une tricherie, une dispute ;
- mauvaise ambiance du club ;
- choix d'un parent ne répondant pas aux désirs et attentes de l'enfant, etc.

[> 🤔] > 3<sup>o</sup> cycle > **Fatigue** - [> 🤔] > 3<sup>o</sup> cycle > **Exigences du sport** -

[> 🤔] > 3<sup>o</sup> cycle > **Dérives du sport** -

Cette thématique peut être abordée dans le contexte d'événements concrets et vécus par l'enfant.

### 4 Identifier comment se détendre en cas de tension nerveuse et retrouver son calme

Plutôt que de réagir impulsivement lorsqu'il est confronté à une défaite, à un sentiment d'injustice ou à une frustration :

- prendre conscience de son état car la colère peut déformer sa perception :
  - visualiser un souvenir heureux ou une scène reposante et s'imprégner de ce moment de bien-être avant de l'appliquer à la situation présente ;
  - se concentrer sur une activité minutieuse qui permet d'oublier le reste : peinture, dessin, couture, bricolage, etc.
- relativiser les choses, c'est-à-dire :
  - dédramatiser la situation et prendre de la distance : s'isoler quelques instants si nécessaire,
  - avoir recours à l'humour, la tolérance et l'imagination pour supporter ses manques et les contraintes,
  - tirer les leçons d'un échec et rechercher un point positif de la situation,
  - rechercher le côté positif de la situation dans laquelle il se trouve,
  - exprimer de manière acceptable ce qui le rend mal à l'aise ou furieux,
  - s'octroyer du temps avant de réagir, de répondre ou de décider,
  - ne pas avoir honte de montrer son ressenti ou de demander conseil à une personne de confiance.
- pratiquer quelques techniques de relaxation :
  - respirer profondément et doucement 5x de suite pour se calmer complètement,
  - marcher, la façon la plus simple pour se calmer et se concentrer pour faire face à un stress,
  - rire, se rafraîchir au lavabo, boire un peu d'eau, etc.

[> 🤔] > 2<sup>o</sup> cycle > **Gestion des conflits** - [> 🤔] > 3<sup>o</sup> cycle > **Stress**

## Objectif général

« Je bouge »

**Alternier actions et pauses pour un bon équilibre nerveux**

## 5 Identifier des passe-temps ou loisirs pour se distraire de ses tracas et déceptions

→ Organisation d'une animation permettant à chaque élève d'établir ce relevé.

### SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Donner la parole à chaque élève et relever ensemble :
  - les moments ou les situations qui peuvent rendre nerveux, impatient ou en colère (► 2)
  - les activités récréatives et celles à caractère compétitif (► 1)
  - des passe-temps pour se distraire (► 5)
  - le plaisir de faire du sport ensemble
  - des exemples où le sport devient ennuyeux ou trop exigeant (► 3)
- Apprendre aux élèves quelques méthodes de relaxation ou de trucs pour se détendre : exercices de yoga, de gymnastique chinoise...

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

### OUTILS

- « Calme et attentif comme une grenouille », Editions Les Arènes – Livre + CD
- « Initiation à la méditation à l'école », Editions Bayard Milan Education - Mallette pédagogique
- « Jouer pour grandir », Programme Yapaka.be, Collection Temps d'Arrêt/Lectures - Livre
- « Karamel », édité par le CPAS de Gerpinnes - Jeu
- « Le Mémo Yogamini », Editions Yogamini - Jeu
- « Le yoga de Kika », Editions Milan - Livre
- « Tout est possible ! Un jeu de magie personnelle », Editions Pour Penser - Jeu

## Objectif terminal

*L'enfant sera capable de... **se relaxer et se faire plaisir***

# Le sommeil (2)

## Objectif général

« Je bouge »

Alterner actions et pauses pour un bon équilibre nerveux

Ces notions peuvent être complétées par celles présentes dans les fiches

[> 🧘>] > 1<sup>o</sup> cycle > Sommeil (1) - [> 🧘>] > 3<sup>o</sup> cycle > Sommeil (3)]

### 1 Identifier au cours d'une journée les moments de fatigue et comprendre pourquoi il est fatigué

#### a) Les sensations de fatigue se manifestent entre autres par :

- un manque d'entrain et de courage,
- une faiblesse physique, de la maladresse,
- un essoufflement, des crampes,
- de la somnolence, une difficulté à se concentrer,
- un désintérêt pour toute activité, pour l'école et les apprentissages,
- une baisse des résultats scolaires,
- de l'impatience, de l'irritabilité...

La sensation de la fatigue peut sembler anormale si les apports énergétiques ne suffisent pas aux dépenses d'énergie. [> 🍌>] > 1<sup>o</sup> cycle > Coup de pompe] Mais elle peut aussi être le signe d'un manque chronique de sommeil ou d'une maladie.

#### b) Les moments de fatigue (sensibilisation aux rythmes biologiques) apparaissent le plus souvent :

- après une activité physique,
- après une activité intellectuelle normale de la journée,
- le matin, difficulté de se réveiller,
- fatigue de 11 heures,
- après les repas, etc.

#### c) Le sommeil est indispensable pour :

- éliminer la fatigue normale consécutive aux activités (physiques et intellectuelles) journalières qui consomment de l'énergie : mais, attention car elle peut parfois être le signe d'une maladie ;
- classer les événements de la journée : activité cérébrale importante pour l'équilibre mental, certains étant retenus et mémorisés, d'autres rejetés et oubliés ;
- produire des hormones de croissance et réguler les fonctions internes et mentales.

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

## Objectif terminal

L'enfant sera capable de... **se réveiller frais et dispos chaque matin**

## Objectif général

« Je bouge »

**Alternar actions et pauses pour un bon équilibre nerveux**

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

## Objectif terminal

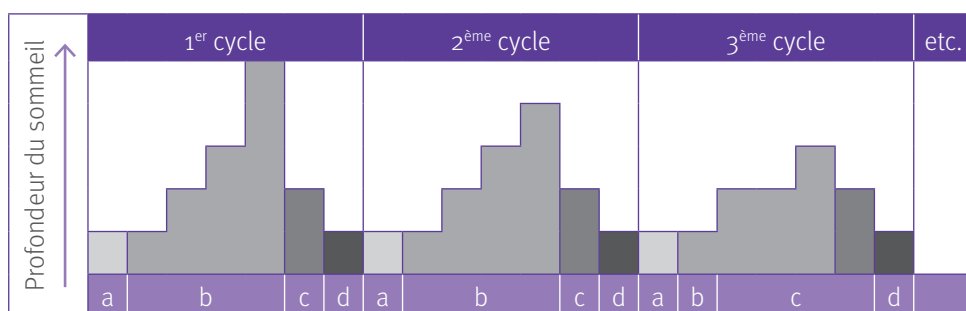
**L'enfant sera capable de... se réveiller frais et dispos chaque matin**

## 2 Comprendre le graphique des phases du sommeil et leur importance pour se réveiller en forme

L'enfant de 10 ans a besoin d'environ **10 heures** de sommeil.

Le sommeil est **cyclique** : chaque cycle dure environ 2 heures, il se répète autant de fois que le cerveau en a besoin (3 à 5 fois par nuit) et comporte **4 phases** (voir schéma) :

- l'endormissement (a) : phase de ralentissement s'accompagnant des signes de sommeil : bâillements, picotement des yeux, difficultés de rester attentif, sensation de corps lourd... ;
- le sommeil lent (b) : au cours duquel le sommeil devient de plus en plus profond, et passe de la somnolence à une phase où les perceptions sensorielles n'arrivent plus au cerveau et au cours de laquelle peuvent se manifester le somnambulisme, les cris ou l'énurésie ;
- le sommeil paradoxal (c) : période où il est très difficile de réveiller le sujet, le corps est à ce moment complètement relâché mais les battements de cœur et la respiration sont rapides. C'est la phase durant laquelle on rêve ;
- la phase intermédiaire (d) : période séparant les cycles du sommeil, proche de l'état de réveil, moment idéal pour se réveiller ou pour se rendormir pour un nouveau cycle.



## 3 Comprendre que les autres ont aussi besoin de dormir

Chaque personne a besoin de dormir mais les besoins et les rythmes sont différents d'un individu à l'autre.

→ Apprendre à accepter et à respecter la fatigue et le besoin de repos des gens avec lesquels il vit.

→ Convenir ensemble de l'heure d'éteindre la radio, la télévision, la lumière, etc.

## 4 Identifier quelques causes de difficultés d'endormissement ou de réveils nocturnes

Par exemple :

- une excitation nerveuse, la vue d'un film d'épouvante ou violent,
- une vive querelle peu avant de se coucher,
- la peur de mauvais résultats,
- la crainte d'une sanction, d'une privation... par ses parents,
- la prise d'une boisson contenant de la caféine,
- un cauchemar, etc.

## Objectif général

« Je bouge »

**Alternar actions et pauses pour un bon équilibre nerveux**

## 5 Identifier ce qui favorise un bon endormissement, un bon sommeil et un bon réveil

Entre autres :

- se coucher chaque soir à plus ou moins la même heure ;
- une chambre aérée, silencieuse et sombre ;
- un bon matelas (plutôt ferme) et un bon oreiller (peu épais) ;
- un repas léger le soir ;
- faire de l'exercice pendant la journée pour se sentir fatigué physiquement ;
- une activité délassante le soir : promenade, jeu de société, lecture, musique, film amusant ou passionnant ;
- penser à quelque chose d'agréable : les vacances prochaines, une excursion, une activité récréative ;
- raconter les événements de sa journée ou confier ses problèmes à quelqu'un, etc.

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Proposer aux enfants de s'exprimer sur leur sommeil. Par exemple :
  - les signes de fatigue qu'il ressent parfois au cours de la journée (► 1) ;
  - les signes qui lui indiquent qu'il est temps d'aller dormir ;
  - l'heure à laquelle il se couche en semaine, le w-e et pendant les vacances ;
  - les activités qu'il fait habituellement avant d'aller se coucher ;
  - ce qui l'empêche de trouver le sommeil (► 4) ;
  - la fréquence de ses éventuels réveils nocturnes ;
  - l'état dans lequel il se réveille le matin
- Raconter une veillée
- Calculer l'heure idéale du coucher en fonction de l'heure prévue pour le réveil
- Expliquer s'il dort mieux seul dans une chambre ou en présence d'un frère ou d'une sœur ou d'un(e) ami(e)
- Citer quelques conseils qu'il a lu ou qu'on lui a donné pour bien dormir (► 5)

## OUTILS

- « Le sommeil de votre enfant », Edité par l'ONE - Brochure
- « Lili ne veut pas se coucher », Editions Calligram - Livre
- « Max et Lili ont du mal à se concentrer », Editions Calligram - Livre

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

## Objectif terminal

*L'enfant sera capable de... **se réveiller frais et dispos chaque matin***

# Bien-être

## Objectif général

« Je choisis et je gère »

Rechercher son bien-être et sa tranquillité

Le bien-être peut se définir comme la sensation agréable procurée par la satisfaction des besoins physiques et l'absence de tension psychologique (Dictionnaire Le Petit Robert).

### 1 Décrire ce qui contribue à son bien-être

#### a) Ce qui dépend de lui :

- sa participation active aux projets de l'école visant le bien-être des élèves ;
- une attitude bienveillante et chaleureuse vis-à-vis des personnes qui l'entourent ;
- l'adoption de comportements favorables à sa santé ;
- le choix d'activités récréatives, sportives ou artistiques où il peut mettre ses talents en valeur, etc.

#### b) Ce sur quoi il n'a pas de pouvoir :

- la liberté de choisir son école, de faire tout ce qu'il a envie ;
- une maladie, un accident, la perte d'un être cher (des malchances ou des malheurs imprévisibles) ;
- la météo (qui a aussi un impact sur le moral et le bien-être) ;
- les catastrophes naturelles, les guerres, etc.

#### c) Ce qu'il pourrait néanmoins orienter pour son bien :

- le respect des autres vis-à-vis de son intimité ;
- l'environnement affectif : se sentir aimé, écouté, soigné et protégé (beaucoup n'en bénéficient pas) ;
- la capacité d'exprimer ses émotions, ses sentiments, ses idées, ses goûts ;

À condition de le vouloir, de le pouvoir, d'oser !

[> 🌐 > 1<sup>er</sup> cycle > Désir - Manque] [> 🧠 > 3<sup>e</sup> cycle > Intimité]

### 2 Identifier les situations où il se sent bien et celles où il se sent mal à l'aise

Choisir son mode de vie, c'est par exemple :

- adopter des comportements sains ;
- dire ce qu'il veut faire, avoir des projets, défendre son opinion ;
- voir le côté positif des choses, être créatif ;
- s'autoriser des moments de relâchement : danser devant un miroir, faire des grimaces ;
- trouver les activités qui lui conviennent où il n'est pas obligé de se surpasser ou d'exceller, etc.

Choisir les activités et les ambiances où il se sent bien, par exemple :

- celles qui valorisent ses compétences : jeux de société, sport, art... ;
- celles où il se sent à l'aise, un événement ou un moment qu'il a apprécié ;
- les amis qu'il aime fréquenter ;
- faire l'inventaire de ses succès : ses bons souvenirs, une médaille, un diplôme, une chouette fête d'anniversaire...

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

## Objectif terminal

L'enfant sera capable de... **se réjouir de pouvoir satisfaire ses vrais besoins**

## Objectif général

*« Je choisis et je gère »*

**Rechercher son bien-être et sa tranquillité**

Rechercher la cause de ses inquiétudes et questionnements, par exemple :

- des situations sur lesquelles il n'a pas de pouvoir : les opinions, les jugements et les agissements des autres, les ragots, les moqueries, les jalousies... ;
- les comportements à risques ;
- ses défaites ou échecs dont il ne comprend pas la cause ;
- la maladie ou les souffrances d'un proche ;
- un climat de tension et de violence à l'école ;
- la société et ses excès : publicité, gaspillage, déchets, le changement climatique... ;
- etc.

### 3 Identifier ce qu'il peut apprendre de ses erreurs ou de ses déceptions pour se sentir mieux

Savoir, par exemple :

- reconnaître et comprendre ses erreurs ;
- analyser ce qui n'a pas marché, la faute qu'il a commise : une mauvaise perception de la réalité, l'ignorance, un manque de technique ou de discernement, un mauvais choix tactique, la précipitation... ;
- corriger son erreur et éventuellement les conséquences de celle-ci ;
- mettre en place une nouvelle stratégie pour éviter la même erreur ;
- relativiser et prendre de la distance.

[> 🌀 ▶ 2<sup>e</sup> cycle ▶ Relaxation]

Éviter de se dire : « Je ne pourrai pas », « Je ne suis pas assez intelligent pour... », « Je ne suis pas doué »... mais se répéter chaque matin : « J'ai le talent qu'il faut », « Quelle belle journée je vais passer aujourd'hui », etc.

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

## Objectif terminal

*L'enfant sera capable de... se réjouir de pouvoir satisfaire ses vrais besoins*

## Objectif général

« Je choisis et je gère »

**Rechercher son bien-être et sa tranquillité**

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Décrire ce qu'il entend par « se sentir bien » (► 1)
- Lister ce qu'il est en mesure de faire pour se sentir bien (► 1)
- Lister les lieux et les moments où il se sent bien et ceux où il ne se sent pas bien (► 2)
- Lister les personnes avec lesquelles il se sent bien (► 2)
- Lister les activités qui lui font du bien et celles où il se sent mal (► 2)
- Raconter quelques erreurs qu'il a commises ou des déceptions qu'il a subies et ce qu'il a mis en place pour les éviter (► 3)

## OUTILS

- « Cahier de travaux pratiques pour apprendre à gérer ses émotions », Editions Marabout - Livre
- « L'expression des besoins », édité par la Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial (FCPPF) – Jeu
- « La roue des émotions », édité par L'Autrement Dit - Outil pédagogique
- « Le langage des émotions », édité par la Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial (FCCPF) - Jeu
- « Petits outils Estime de soi », CLPS-Bw - Fiches « Une situation difficile » : « Ce qui dépend de moi... », « Les personnes qui me font du bien... »

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

## Objectif terminal

L'enfant sera capable de... **se réjouir de pouvoir satisfaire ses vrais besoins**

# Gestion des conflits

## Objectif général

« Je choisis et je gère »

**Rechercher son bien-être et sa tranquillité**

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

## Objectif terminal

L'enfant sera capable de... **gérer de manière adéquate un désaccord ou une querelle**

### 1 Identifier la (les) cause(s) d'un conflit

S'interroger sur la source du problème et sur sa part éventuelle de responsabilité.

Par exemple :

- un sentiment de frustration ou d'injustice : échec, élimination, rejet à cause d'un autre...;
- un désir de se venger d'une moquerie, injure, tricherie, agression physique, vol...;
- une discussion sur des intérêts différents, des enjeux, des valeurs, sa participation ;
- une jalousie, rivalité, envie vis-à-vis d'un autre enfant, etc.

### 2 Identifier si les points de vue et attentes des uns et des autres sont conciliables

- Exprimer calmement ses sentiments (frustration, humiliation, honte, jalousie) s'il estime être victime d'une critique, d'une injustice ou d'une calomnie.
- Prendre le temps d'écouter l'autre pour connaître son point de vue, ses plaintes, ses désirs ou revendications :
  - tenter de les comprendre (tolérance) même s'il ne les partage pas pour autant ;
  - se remettre en question (autocritique) ;
  - reconnaître ses fautes éventuelles et tenter de les corriger ;
  - oublier sa fierté ou son amour-propre et contrôler ses émotions ;
  - présenter ses excuses s'il reconnaît avoir offensé l'autre ou s'être trompé.
- Préciser son point de vue s'il s'agit d'un malentendu ou d'une mauvaise interprétation d'un fait ou d'une parole.
- Montrer qu'il est prêt à accepter des propositions équitables :
  - chercher des points de convergence ;
  - accepter le principe de perdre une chose pour en gagner une autre.

### 3 Comprendre que le dialogue et le respect mutuel doivent servir de base à toute tentative de conciliation

Par exemple :

- repenser sereinement à la situation et tenter de relativiser l'importance du conflit et des enjeux ;
- mesurer et assumer les conséquences de ses décisions ;
- reconnaître les qualités de l'autre et son droit de faire un choix différent du sien ;
- rester poli et utiliser des mots sans connotation de jugement, de moquerie ou de reproche ;
- avoir recours à l'humour et à l'imagination, etc. [▶  ▶ 2<sup>e</sup> cycle ▶ Relaxation]

## Objectif général

« Je choisis et je gère »

**Rechercher son bien-être et sa tranquillité**

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

### 4 Constaté qu'il est possible de faire des concessions sans renoncer à son amour-propre

- Comprendre que se mettre en colère contre quelque chose qu'il ne pourra pas changer ne sert à rien.

- Respecter les mêmes règles pour chacun :

→ gérer son mécontentement ou sa colère : faire une pause

[▶  ▶ 2<sup>e</sup> cycle ▶ Relaxation]

→ prendre du recul pour ne pas prononcer des paroles qui dépassent sa pensée et qu'il pourrait regretter plus tard.

- Négocier entre fermeté et souplesse, par exemple :

| FERMETÉ :                                       |   | SOUPLESSE :                                                    |
|-------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------|
| manifester son indignation face à une injustice | ↔ | contenir son mécontentement ou sa colère, accepter des excuses |
| défendre son point de vue                       | ↔ | écouter le point de vue adverse sans le critiquer              |
| préciser sa pensée en cas de malentendu         | ↔ | faire preuve d'humour en cas de malentendu                     |
| présenter des arguments incontestables          | ↔ | concéder ce qui relève d'un point de vue subjectif             |
| défendre son honneur et ses valeurs             | ↔ | ravalier son amour-propre                                      |
| revendiquer ses droits et ses biens             | ↔ | céder quelque chose en échange                                 |

## Objectif terminal

L'enfant sera capable de... **gérer de manière adéquate un désaccord ou une querelle**

## Objectif général

« Je choisis et je gère »

**Rechercher son bien-être et sa tranquillité**

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Jeux de rôles et saynètes : proposer divers scénarios de conflits plus ou moins en rapport avec le vécu et l'environnement habituel des enfants ou en contexte avec un événement récent et s'exercer à négocier en se servant du tableau (fermeté ↔ souplesse) (► 4)
- Citer une série de gestes et de mots à éviter pour ne pas envenimer une querelle banale.
- Apprendre à argumenter sa défense : choisir des mots précis et mesurés
- Exercice d'autocontrôle face à une provocation
- Apprendre à remonter le fil d'un événement

## OUTILS

- « Affiche des solutions aux conflits », Editions Midi trente - Affiche
- « Affiche du respect », Editions Midi trente - Affiche
- « Devenir son propre médiateur. Se connaître, communiquer, transformer ses conflits », Chronique Sociale - Livre
- « Graines de médiateurs. Accompagner les enfants dans l'apprentissage de la gestion positive des conflits », Université de paix ASBL - Programme d'éducation citoyenne
- « Les amis de Zippy », ASBL Educasanté - Programme pédagogique
- « Marionnettes girafe et chacal », Université de paix ASBL - Outil pédagogique
- « Quand la girafe danse avec le chacal : Les quatre temps de la Communication Non-violente », Editions Jouvence - Livre
- « Sur le chemin de l'école de la non-violence », Editions La Cathode – DVD + Dossier pédagogique

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

## Objectif terminal

L'enfant sera capable de... **gérer de manière adéquate un désaccord ou une querelle**

# Comportement

## Objectif général

« Je choisis et je gère »

Rechercher son bien-être et sa tranquillité

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

## Objectif terminal

L'enfant sera capable d'... **apprivoiser ses émotions**

### 1 Constaté que les émotions déterminent en partie son comportement

Les sensations perçues par le corps peuvent se manifester par :

- des réactions physiologiques : sueurs, tremblements, palpitations... ;
- des sentiments : joie, amour, mécontentement, jalousie, gêne... ;
- des réactions physiques : s'enfuir, crier, frapper... ;
- des réflexes : évitement, retrait, geste de protection.

Ces manifestations sont souvent utiles pour :

- la survie : la peur active la sécrétion d'hormones de mise en alerte et inspire la fuite devant un danger potentiel ou le recul devant une conduite à risque ;
- la communication : non seulement par la voix mais aussi par les gestes, les attitudes et les expressions faciales induites par l'émotion ;
- l'indication de ses besoins : les besoins vitaux (boire, manger, dormir...) mais aussi les besoins affectifs (être aimé, apprécié et valorisé) et de sécurité ;
- l'imagination, une production artistique.

→ LES REACTIONS NE DOIVENT DONC PAS ETRE REFOULEES.

Cependant, d'autres sont malsaines ou fâcheuses lorsqu'elles se traduisent par :

- un débordement affectif (hurlements, pleurs, insultes, gestes agressifs...),
- une rancune, un désir de vengeance,
- un sentiment de honte,
- le refoulement d'un affront, d'une humiliation, d'une offense...,
- un épuisement intellectuel, un repli sur soi,
- des angoisses, des insomnies, un sentiment de tristesse...

qui expliquent parfois l'origine d'un problème relationnel ou d'un trouble du comportement.

[> 1<sup>er</sup> cycle > Emotions]

### 2 Identifier les facteurs qui expliquent les différences de réactions émotionnelles

Les réactions émotionnelles diffèrent :

- suivant les personnes et
- chez la même personne, en fonction de la situation dans laquelle elle se trouve.

#### a) Déterminants propres à la personne :

- l'âge et sexe : les adultes sont sans doute moins émotifs que les enfants mais de nombreux adultes le restent toute leur vie ; notre société véhicule le cliché que les filles seraient plus sensibles et plus émotives que les garçons ;
- le tempérament : on distingue le tempérament sanguin, vif et démonstratif, le tempérament lymphatique, plutôt calme, peu sensible et désinvolte et d'autres caractérisés par une bonne adaptation aux émotions et aux changements de situation ;
- l'ethnie et le pays : certains tempéraments se retrouvent avec une plus grande fréquence dans certaines régions (par exemple, l'extraversion chez les Méridionaux et la retenue chez les Nordiques). Mais il s'agit souvent de préjugés car tous les tempéraments se retrouvent dans tous les groupes humains ;

## Objectif général

« Je choisis et je gère »

Rechercher son bien-être et sa tranquillité

- les expériences vécues antérieurement et qui ont produit des émotions positives ou négatives et laissé des traces dans la mémoire ;
- le milieu socio-culturel : l'exemple des parents, le type d'éducation et les principes de savoir-vivre inculqués restent les modèles de référence sur lesquels l'enfant ajustera sa conduite face aux diverses situations...

### b) Facteurs de variabilité chez une même personne :

- l'humeur, l'état d'esprit : quand on est triste ou mécontent, on réagit généralement moins bien ;
- l'état de santé physique : une maladie, une souffrance ou un handicap peuvent aussi avoir un effet déterminant sur le comportement d'une personne ;
- les circonstances et les lieux : l'ambiance modifie également les perceptions. Ainsi lors d'une fancy-fair, l'école apparaît différemment qu'en temps normal et l'enfant est souvent plus enthousiaste et affairé. De même, certains lieux invitent au calme et au recueillement.

[> 🧠 > 1<sup>o</sup> cycle > Emotions]

## Objectifs intermédiaires

1

### 3 Réaliser que ses émotions peuvent être apprivoisées

Pour éviter des malentendus dans la communication avec autrui, l'enfant apprendra à exprimer ses émotions avec franchise et sincérité en évitant toutefois de choquer ou de blesser autrui.

2

[> 🗣️ > 1<sup>o</sup> cycle > Relations affectives]

3

[> 🗣️ > 2<sup>o</sup> cycle > Pudeur] - [> 🗣️ > 3<sup>o</sup> cycle > Relations avec autrui]

Par exemple, apprendre à :

- verbaliser ses émotions plutôt que réagir physiquement ;
- utiliser ses émotions pour alimenter ses réflexions, sa personnalité, ses relations affectives, ses créations artistiques et sa capacité de rebondir après une déception (résilience) ;
- analyser et évaluer ses émotions et leurs effets positifs ou négatifs ;
- tenir compte des émotions des autres ;
- évacuer une émotion trop forte.

## Objectif terminal

L'enfant sera capable d'... **apprivoiser ses émotions**

## Objectif général

« Je choisis et je gère »

**Rechercher son bien-être et sa tranquillité**

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Mimer les manifestations physiques des émotions dans des jeux de rôle
- Apprendre à reconnaître ses réactions émotionnelles et en parler
- Trouver des « trucs » pour évacuer une émotion trop forte : par exemple, crier très fort, écouter de la musique, danser, faire un jogging...
- Lister les aides possibles pour apprivoiser son comportement

[>  > 3<sup>e</sup> cycle > Prise en charge].

## OUTILS

- « Cartons des sensations physiques », Editions Midi trente - Outil psycho-éducatif
- « Cartons des zémotifs », Editions Midi trente - Outil psycho-éducatif
- « Emotions monstres », Editions Pourpenser - Jeu
- « La roue des émotions », Edité par L'Autrement Dit - Outil pédagogique
- « Le langage des émotions », Edité par la Fédération des Centres Pluralistes de Planning ASBL (FCCPF) - Jeu

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

## Objectif terminal

L'enfant sera capable d'... **apprivoiser ses émotions**

