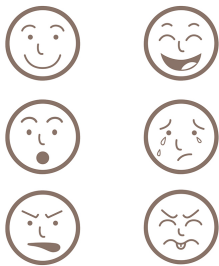


JE DÉVELOPPE MES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

PARCE QU'ON APPREND MIEUX QUAND ON EST HEUREUX !!!

ÉMOTIONS



ENGAGEMENT



RELATIONS SOCIALES



SENS



ACCOMPLISSEMENT



VITALITÉ



DES OUTILS ET DES IDÉES POUR RÉVEILLER LE HÉROS QUI DORT EN MOI !!!

PRÉNOM :

NOM :

CLASSE :

Conseils pour l'utilisation du carnet

Avant de distribuer ce cahier à vos élèves, je vous conseille de leur demander de **se mettre en cercle** en respectant les distances de sécurité. De **taper un rythme tous ensemble** et de se regarder les uns les autres pour **favoriser le sentiment d'appartenance**. Je vous propose aussi de leur parler des moments de **connexion** où nous sommes ensemble, nous formons une **équipe**, et des moments de **déconnexion** où nous sommes seuls et devons **prendre soin de nous**.

Constat : Nous sommes tous différents et ensemble nous sommes plus forts.

Invitez-les ensuite à verbaliser sur leurs ressentis en nommant les **émotions** et en identifiant leurs **effets sur le corps et le cerveau**. Que se passe-t-il ? Comment accepter nos émotions ? Que peut-on faire pour les apaiser ?

L'idée principale est de faire comprendre aux enfants que c'est normal **d'écouter et d'accueillir nos émotions** pour pouvoir continuer à avancer tous ensemble.

« Nous avons le droit d'être triste et de pleurer pour évacuer la tristesse. Que pouvons-nous faire d'autre ?....

Nous avons le droit d'être en colère et de le dire avant d'exploser. Nous pouvons apprendre à détecter une colère qui arrive pour respirer profondément afin d'éviter la crise... »

Ensuite, proposer des techniques de **respiration** et de **pleine conscience** ou une séance d'**ETF pour calmer les inquiétudes**.

Pleins d'idées sur : <https://www.leducative.com/actvites-pleine-conscience>

Enfin, aider les enfants à identifier leurs **supers pouvoirs**. Ce sont des forces de caractère que chacun possède et utilise plus ou moins naturellement. **En prendre conscience**, c'est pouvoir s'appuyer sur ses supers pouvoirs pour **prendre confiance** et continuer à **avancer**.

Pour terminer une séance, apprenez-leur la **gratitude** pour qu'elle devienne quotidienne et augmente leurs émotions positives, donc leur enthousiasme et leur énergie pour aller de l'avant.

Et pour trouver plus d'idées, rendez-vous sur le site

<https://www.leducative.com/>

Comment ressentir tes émotions ? (En 6 étapes)

1. Donne un nom à ton émotion :

(ex : colère)

2. Où la ressens-tu ?

(Colorie l'endroit où tu ressens ton émotion)



3. De quelle couleur est ton émotion ?

(entoure)



4. Quelle est la température de ton émotion ? (entoure)



5. Respire jusqu'à l'endroit dans ton corps où tu ressens ton émotion :

Inspire en 4 secondes
Retiens 4s
Expire en 4s
Retiens 4s
Répète

6. Répète ces mots :

Je suis en sécurité. Ça va.
Mes émotions m'ont envoyé
un message.
J'ai le droit d'avoir ces ressentis.
J'apprends de par mes émotions.
Je suis en sécurité. Ça va.

Quand je ressens de la TRISTESSE, je peux



Demander un câlin



Serrer une peluche, un coussin,

Parler avec quelqu'un



Me souvenir de bons moments, des
moments de joie



Pleurer



Dessiner ce qui me rend triste

Quand je ressens de la COLÈRE, je peux



Boire un verre d'eau fraîche



Aller marcher dehors



Faire le volcan :

debout les jambes serrées, je joins les mains au-dessus de ma tête, c'est la lave qui monte; ensuite, je saute les jambes écartées en ramenant les bras le long du corps tout en expirant par la bouche, c'est l'explosion du volcan; puis je visualise la lave qui coule de ma tête à mes pieds, c'est la colère qui est libérée.

1



0

Fermer les yeux et compter à rebours à partir de 10

énervé.e
agacé.e
fâché.e



furax
en rogne
sur les nerfs

Dire ma colère avec des mots

Quand je ressens de la PEUR, je peux



Dessiner ce qui me fait peur



Parler à quelqu'un de ce qui me fait peur



Mimer la force :

j'ancre mes pieds dans le sol, j'alterne coup de poing droit et coup de poing gauche devant moi en répétant "je suis fort.e, je peux le faire"



Sauter sur place les jambes et les bras écartés



Penser à quelque chose de drôle



Chercher du réconfort (câlin, écoute)

Quand je ressens du **STRESS**, je peux



Faire une pause (bouger, marcher,
respirer...)



Malaxer (de la pâte à modeler, un fidget...)



Visualiser

je prends une minute de "vacances" dans ma tête en m'imaginant calme dans un endroit apprécié, je revis les sensations agréables dans mon corps et mon cœur, je reviens au présent avec ces sensations ancrées en moi.



M'auto encourager et me dire :
"J'ai les ressources en moi
Avec mes efforts, je peux progresser"



Me poser des questions pour trouver des
solutions : de quoi ai-je besoin ?

Une séance d'EFT pour calmer l'inquiétude des enfants.

La vidéo en anglais : <https://youtu.be/vnhR40dm3hc>

Explication et texte en français :

Introduction : Nous sortons d'une période particulière de confinement. On vous demande de vous adapter à de nouvelles habitudes, de garder vos distances. Tout cela peut vous angoisser, vous inquiéter de temps en temps, ou vous déranger. Nous allons donc faire une séance tapping pour calmer vos inquiétudes et apprendre à accepter la situation particulière dans laquelle nous vivons. En faisant cette séance, nous choisissons de nous préparer à apprendre et à avancer vers de nouvelles aventures.

Vous allez faire les mêmes gestes que moi et répéter mes phrases dans votre tête.

Avant de commencer le tapping, évaluer votre niveau d'inquiétude entre 0 et 10. Si vous vous sentez très calmes, joignez les mains. Ecartez-les en fonction de l'intensité de votre inquiétude. Si vos mains sont très écartées, cela signifie que vous êtes très inquiets, et c'est ok, vous avez le droit.

Prenez une profonde respiration.

Ronde : changer l'endroit de tapotement à chaque phrase. Commencer une fois sur le point de karaté (tranche de la main), puis enchaîner sur le sommet du crâne, le début du sourcil, la tempe, sous l'œil, sous le nez, sur le menton, sur la clavicule opposée, sous le bras opposé.

Tranche de la main (1 fois pour commencer) : « Même si je pense à autre chose, je suis content d'être là. Même si j'ai du mal à me concentrer, je choisis de faire de mon mieux. Même si je suis inquiet à propos de la situation, je suis quelqu'un de bien, je m'aime comme je suis et je me respecte. »

Tapoter le sommet du crâne et enchaîner tous les endroits (3 rondes) en prononçant les affirmations suivantes.

J'ai quelque chose d'autre en tête.

Ça peut être dur de se concentrer.

Je pense à tellement de choses.

J'ai le droit d'avoir beaucoup de pensées.

Je suis attentif. Je suis quelqu'un de bien et je m'aime comme je suis.

Je peux choisir de me concentrer maintenant.

C'est important de faire partie de la classe.

Je suis quelqu'un de bien. Je m'aime et je me respecte.

Retour au sommet du crâne :

J'aime être avec les autres.

Etre à l'école signifie que je peux voir des amis.

Même si je me sens inquiet ou que je pense à autre chose.

Je peux encore choisir d'être attentif.

Je choisis d'apprécier ma journée.

Je choisis d'être excité à propos de ce que l'on va faire ensemble.

J'ai de la chance d'apprendre de nouvelles choses.

Je suis un enfant bien. Je m'aime et je me respecte.

Retour au sommet du crâne :

L'école est un bon endroit pour moi.

Je n'ai pas besoin de m'inquiéter quand je suis là.

Tellement de visages souriants.

Je choisis d'apprécier ma journée.

J'ai de la chance d'apprendre de nouvelles choses.

Je n'ai pas besoin de m'inquiéter.

Je suis prêt à apprendre, à travailler.

Je suis un enfant bien. Je m'aime et je me respecte.

Fin des rondes.

Respiration profonde.

Evaluation de l'inquiétude.

Conclusion : C'est important de savoir que votre cerveau est prêt à apprendre.

FAVORISER L'AUTO COMPASSION

La minute de
vacances pour
apaiser les émotions

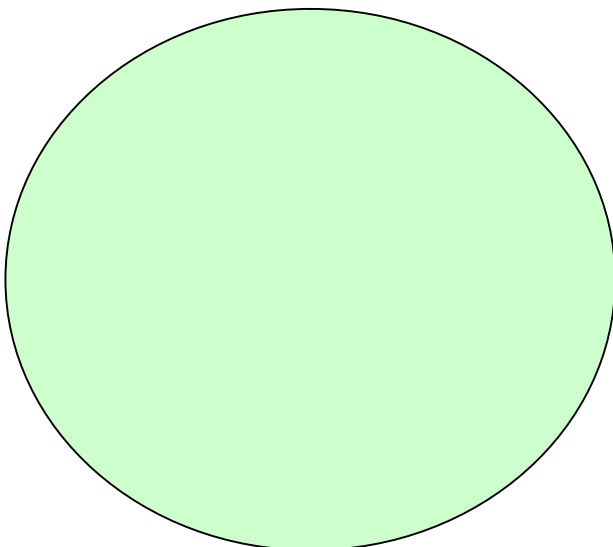
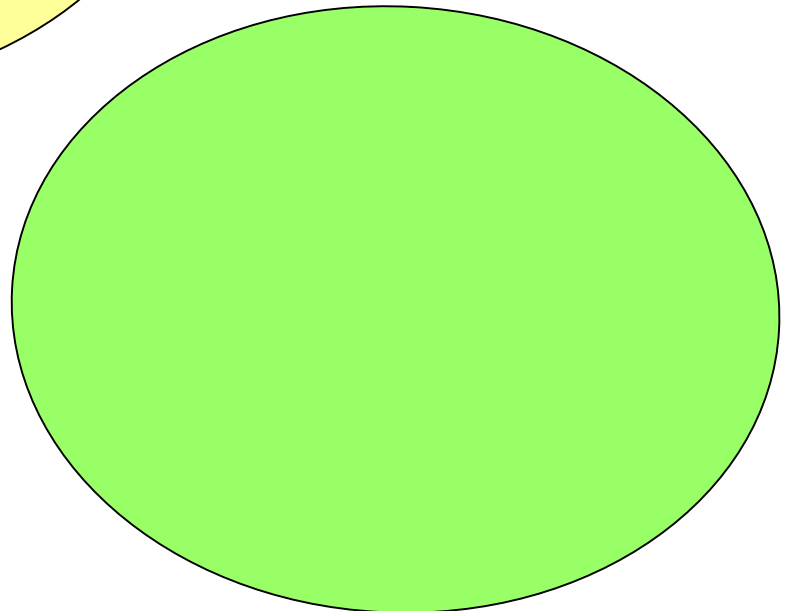
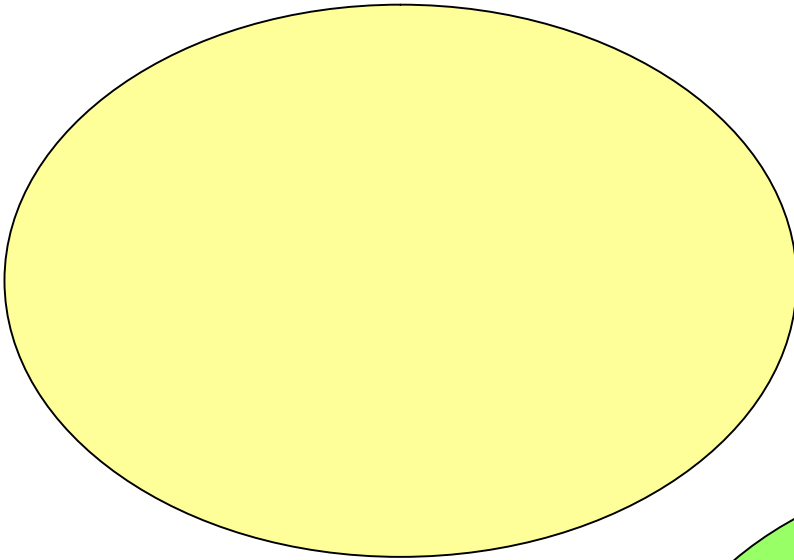


Qu'est-ce qui te détend ?

Dans le premier espace, écris le nom d'une personne avec qui tu te sens bien.

Dans le deuxième espace, écris le nom d'un endroit où tu te sens bien.

Dans le troisième espace, écris le nom d'un objet qui te calme.



MES SUPERS POUVOIRS

Nous possédons tous des supers pouvoirs !!!

Réfléchis à qui tu es et entoure tes 3 supers pouvoirs.

Si tu ne trouves pas, demande à quelqu'un qui te connaît bien de t'aider à les identifier.

Ensuite, écris-les sur une affiche décorée, sur un marque-page ou autre chose qui te permettra de ne pas les oublier et de les utiliser aussi souvent que possible car ils ne te demanderont aucun effort.

CURIOSITÉ

HONNÊTETÉ

PERSÉVÉRANCE

CAPACITÉ À DIRIGER

COURAGE

OPTIMISME

APPRÉCIATION DE LA BEAUTÉ

DÉSIR D'APPRENDRE

HUMILITÉ

JUSTICE

PRUDENCE

PERSPECTIVE

MAÎTRISE DE SOI

INTELLIGENCE SOCIALE

GRATITUDE

CRÉATIVITÉ

SPIRITUALITÉ

JOIE DE VIVRE

AMOUR

GENTILLESSE

TRAVAIL D'ÉQUIPE

HUMOUR

PARDON

OUVERTURE D'ESPRIT



MON JOURNAL DE GRATITUDE



Je suis reconnaissant(e) pour :

(mes bonheurs du jour sont :)

- _____
- _____
- _____

EXPRIMER NOTRE GRATITUDE

LA CARTE DE BIENVUEILLANCE



Envoyer une carte à quelqu'un pour lui dire à quel point on a apprécié le temps passé ensemble, l'aide accordée, le soutien, l'invitation...

On n'est pas obligé d'attendre la fête des mères, la fête des pères ou autres pour envoyer une carte de gentillesse à quelqu'un. De plus, le bénéfice est vraiment pour les deux personnes. Une carte écrite à un enfant pour lui dire qu'on l'aime ou pour le féliciter pour les efforts fournis sera gratifiante pour l'adulte, et réconfortante pour l'enfant qui gagnera en confiance et en motivation.

Les pastilles de gratitude post-confinement par Camille Lamouille
<https://www.camillelamouille-psychologiepositive.com/outils-positifs>



