

Vivre ensemble

Nous le savons : le cerveau limbique responsable de l'affectivité et des émotions peut faire barrage à l'acquisition des connaissances. Mais il suffit souvent de peu de choses pour qu'un élève se sente reconnu dans toute sa personnalité et dans son vécu.

Les activités et les exercices simples et pratiques proposés ci-dessous peuvent permettre de favoriser l'écoute et le respect mutuel dans une classe.

[Devenir visible](#)

[Les cartes d'humeur](#)

[Le cahier bleu](#)

[Je pense quand tu écoutes](#)

[Le chaudoudou du jour & Trois choses bien](#)

[J'en ai gros sur le coeur](#)

[Le cercle d'anniversaire](#)

RETOUR

Devenir visible (d'après Jon Pearson)

Objectifs

explicite : montrer à soi-même et aux autres ce que l'on aime faire, ce que l'on fait bien, les succès que l'on a eus

implicite : devenir "visible" pour soi-même et pour les autres, prendre conscience des "souvenirs de succès" sur lesquels on pourra s'appuyer

Présentation

Souvent, les personnes qui ont assez peu confiance en elles-mêmes ont l'impression, d'une certaine façon, d'être "invisibles". Dans ce sens, il est important que tout élève arrive, par des moyens positifs, à se rendre "visible" en prenant conscience, très concrètement, de ce qui lui fait plaisir, de ce qu'il sait bien faire et qui sont ses héros (ou ses héroïnes).

Description

- Demander aux élèves de faire une liste de tout ce qu'ils font par plaisir.
- Demander aux élèves de faire une liste de toutes les choses qu'ils font bien.
- Demander aux élèves de faire une liste de leurs héros (ou héroïnes).

· Demander aux élèves d'écrire une (ou plusieurs) de leurs "victoires", petites ou grandes.

Commentaires

Tout ce qu'ils font par plaisir

Pour certains, ce sera difficile au début (par exemple : "manger, nager, dormir") mais, avec le temps, la liste s'allonge et se précise ("J'aime manger, nager, faire de la bicyclette, regarder la télévision, collectionner des insectes, sauter à cloche-pied, feuilleter des atlas, manger des caramels, aider ma mère à trier des photos le mercredi lorsqu'il pleut et que je peux m'asseoir dans le grand fauteuil du salon").

Toutes les choses qu'ils font bien

Là encore, il arrive que les élèves commencent par des choses toutes bêtes et que, au bout d'un certain temps, ils découvrent plus précisément ce qu'ils font bien. Tel élève pensera peut-être au départ qu'il n'est "bon à rien" et puis, à y réfléchir, il se rendra compte qu'il est doué pour distribuer des fournitures, faire des toasts, tracer des courbes logarithmiques, s'occuper des chats abandonnés, faire des sandwiches quand le temps presse tout en poursuivant une conversation - qui sait?

Leurs héros (ou héroïnes)

Pour beaucoup, il s'agira de chanteurs, d'acteurs et de sportifs. Pourquoi pas ? Puis, au bout de quelques minutes, leur demander de tirer un trait sous le dernier nom et de continuer leur liste, mais sans plus citer de chanteurs, d'acteurs ou de sportifs. A ce moment, ils sont bien obligés de se creuser la tête. Ils vont citer leurs parents ou d'autres membres de leur famille, des amis, Cousteau ou Haroun Tazieff, Napoléon ou Pasteur, ou le voisin d'en face qui les aide à régler leur mobylette. Ils peuvent même n'indiquer qu'une ou plusieurs parties de ce qui leur plaît chez tel ou tel ("J'aime bien la façon dont mon oncle..."). Plus que jamais, les élèves ont besoin de bon modèles.

Petites et grandes victoires

Souvent, les gens ont envie de parler de leurs succès mais, en général, ils n'en ont pas l'occasion. C'est dommage, car ces "souvenirs de succès" sont essentiels pour réussir, elles sont des éléments fondamentaux de la réussite future et de nouvelles "victoires".

Certains élèves ont du mal au début à trouver des "victoires" dans leur

passé, et se trouvent "complètement nul(le)". On pourra commencer par de toutes petites choses (faire traverser une vieille dame au feu rouge, changer la couche de mon petit frère sans qu'il pleure, faire une partie de Monopoly jusqu'au bout sans m'énerver), et progressivement élargir le champ de ces "victoires".

On peut aussi créer un "panneau à succès", une "boîte à succès" ou un "dossier des succès".

On peut également proposer aux élèves de faire écrire par leurs parents ce qu'ils apprécient chez leurs enfants. Les élèves peuvent ainsi constater que leurs parents remarquent, apprécient et respectent chez eux des tas de choses dont eux-mêmes ne s'étaient pas rendu compte. Cela a beaucoup de force.

Il est intéressant de revenir régulièrement sur ces listes pour les compléter.

RETOUR

Les cartes d'humeur (d'après Nancy Sokol Green)

Objectifs

explicite : exprimer son état émotionnel du jour

implicite : faire comprendre que l'expression d'émotions et de sentiments est possible dans un lieu d'apprentissage

Description

· Afin de permettre à chacun d'exprimer son état émotionnel du jour, chaque élève reçoit deux petites cartes, l'une verte, l'autre rouge, pliées en deux afin de pouvoir tenir debout.

· Le professeur explique que si un jour quelqu'un se sent de mauvaise humeur (en colère, déçu, frustré, désespéré, irrité, blessé, etc.), il peut (s'il le souhaite) le faire savoir aux autres et au professeur en mettant sur sa table la carte rouge. Par contre, chacun peut faire savoir au reste de la classe qu'il est de bonne humeur en mettant le carton vert.

· Le professeur peut également utiliser un jeu de "cartes d'humeur" pour exprimer son propre état.

Commentaires

Le simple fait de proposer ce système signifie que l'on accepte de ne pas être toujours de bonne humeur, toute la journée et toute l'année : c'est déjà beaucoup.

Cela permet également, en douceur :

- d'exprimer des sentiments sans forcément les expliciter ;
- de prévenir clairement son entourage de son état d'esprit, et d'éviter ainsi le déclenchement de conflits par incompréhension ;
- o une attention réciproque aux sentiments des autres.

Variante possible

En particulier dans les petites classes, on peut prévoir tout un lot de petites cartes, chacune exprimant un sentiment ou une humeur (il peut y en avoir en double). Chaque enfant est invité, s'il le souhaite, à accrocher sur lui la carte qui correspond à son humeur.

Cela permet à l'enfant d'apprendre à exprimer ce qu'il ressent, et à découvrir la richesse des sentiments possibles.

RETOUR

Le cahier bleu

Objectif

explicite : permettre aux élèves d'exprimer leurs questions et leurs sentiments par écrit.

implicite : permettre aux élèves d'exprimer d'une manière anonyme ce qui les touche profondément

Présentation

Pour un enseignant, il est illusoire de penser que les élèves laissent à la porte de la classe leurs sentiments, leurs émotions et leurs questions. Ce qu'ils amènent avec eux est parfois très lourd, et les élèves manquent souvent d'un lieu où ils peuvent exprimer cela.

Le " cahier bleu " leur donne un moyen d'expression qu'ils préfèrent parfois à la parole. Ce cahier permet également l'établissement d'un dialogue à plusieurs voix, qui se prolonge au fil des semaines et des mois.

Description

1. Le professeur achète un beau cahier (bleu, ou autre couleur) assez épais.
2. Il propose à l'ensemble de la classe que ce cahier soit confié chaque semaine à un élève différent, qui devra l'avoir en permanence dans son sac.
3. Lorsqu'un élève souhaite consulter le cahier ou y écrire, il le demande à l'élève qui en est responsable, et le lui rend aussitôt après.
4. On peut proposer les règles de fonctionnement suivantes :
 - o ce cahier est fait pour exprimer par écrit ses sentiments, ses idées, ses questions, et pour partager avec les autres élèves de la classe ;
 - o on peut tout écrire dans ce cahier, dans un respect mutuel des autres. On

évitera ainsi les formes injurieuses, les médisances ou calomnies, etc. ;
o on peut signer lorsque l'on écrit dans le cahier, ou y écrire d'une manière anonyme ;
o le contenu de ce cahier est confidentiel dans le cadre de la classe ;
o par l'intermédiaire de ce cahier, on peut se parler, se répondre, faire des commentaires ;
o l'accès d'un professeur à ce cahier, auquel il peut participer, doit faire l'objet de l'accord de l'ensemble des élèves ;
o avant la fin de l'année, les élèves choisissent la personne qui gardera définitivement le cahier.

Commentaire

Ce mode d'expression permet curieusement un dialogue souvent très riche entre élèves qui se côtoient pourtant très souvent. Même si l'anonymat n'est le plus souvent qu'illusoire (on reconnaît facilement un élève à ce qu'il dit ou à son écriture), cela permet pourtant à ceux qui le souhaitent de dire ce qu'ils ont sur le cœur ou de vider leur sac.

Un bon climat de confiance à l'intérieur du groupe est souhaitable pour proposer d'utiliser le " cahier bleu ", mais l'usage de ce cahier peut aider à renforcer ce climat de confiance.

Si un ou plusieurs enseignants ont accès à ce cahier, il devront tout particulièrement veiller à la confidentialité de ce qui y est dit, en particulier à ne pas l'utiliser, même d'une manière détournée. S'ils sont directement mis en cause, il vaudra souvent mieux répondre par l'intermédiaire du cahier plutôt que verbalement.

Pour lancer le fonctionnement du cahier, on pourra proposer, de temps en temps, une question ouverte comme :

- o Qu'est-ce qui est le plus important pour moi, le plus essentiel, dans ma vie, dans le monde ?
- o Quelle image, quel poème, récit, film, etc. exprime pour moi ce " plus important " ?
- o Qu'est-ce qui est pour moi le plus insupportable, dans ce que je vis et dans le monde ?
- o Qu'est-ce qui est pour moi la plus belle chose au monde ? Comment puis-je l'atteindre ?
- o Comment est-ce que je vois l'avenir, le mien et celui du monde ?
- o Mes projets, mes rêves, mes utopies, mes désirs, comment j'aimerais que le monde change et comment j'aimerais participer à ce changement.
- o Avec qui, ou quand, puis-je être tout à fait moi-même ?
- o De qui suis-je proche ? loin ? très loin ?

Je pense quand tu écoutes (d'après Peter Kline)

Objectif

explicite : permettre à chacun d'exprimer ses idées, ce qu'il pense.

implicite : créer une culture de respect mutuel de pensée ; développer la confiance en soi.

Exemples d'emploi

- activité pour développer l'écoute mutuelle
- résolution de problèmes, de conflit ou de désaccord
- promotion de la pensée créative

Présentation

Sans doute l'une des principales barrières à une pensée de qualité est que l'on a rarement l'occasion d'aller au bout de cette pensée. Pour aller au bout de sa pensée, on a besoin d'être écouté sans interruption, mais en général les gens vous interrompent pour discuter, essayer de vous aider, vous donner les mots ou les idées qui manquent. Derrière les silences et les hésitations, il y a peut-être une idée importante qui cherche à s'exprimer.

Description

1. Se répartir par groupes de deux.
2. Règles du " Je pense quand tu écoutes "
 - o établir la confidentialité de ce qui sera dit ;
 - o celui qui écoute regarde celui qui parle ;
 - o celui qui écoute n'interrompt pas celui qui parle ; il peut sourire, hocher la tête, mais ne parle pas ;
 - o les silences font partie de la parole, cela permet au cerveau de mettre en place ses idées ;
3. Un temps de 5 mn est bien pour un début.

Commentaire

" Je pense quand tu écoutes " aide à résoudre les problèmes, à promouvoir la pensée créative, à améliorer les sessions de réflexion. On peut aussi l'utiliser pour résoudre un conflit ou un désaccord. Dans tous les cas, cela aide les personnes à comprendre le point de vue d'autres personnes. Cela crée des attitudes positives, des relations humaines plus riches, cela développe la confiance en soi.

Cela peut également aider progressivement chacun à parler en public, à exprimer à haute voix ses idées.

" Je pense quand tu écoutes " peut être difficile pour certains au début. " Quoi de bien neuf ? " peut être un bon départ pour développer une écoute mutuelle.

Variante : Emploi sur un sujet fixé

Un groupe, par exemple de 10 élèves, font un " Je pense quand tu écoutes " sur un sujet fixé. Après chaque tour, chacun dit au professeur ce qu'il a appris de l'autre sur le sujet. Le professeur garde trace de cela sur un tableau. Pour le tour suivant, on change de partenaires.

Les premiers debriefing seront sans doute courts, car souvent les élèves ne sont pas habitués à apprendre des autres. Mais graduellement cela devient de plus en plus intéressant.

[RETOUR](#)

Le chaudoudou du jour & Trois choses bien d'après Peter Kline

Objectifs

explicite : faire en sorte que chacun puisse parler une fois (mais on peut passer son tour) et éviter que certains ne monopolisent la parole.

implicite : former l'habitude de s'appuyer sur des choses positives ; augmenter le bien

être dans la classe.

Exemples d'emploi

- rite de début de cours ou de début de semaine
- atmosphère dépressive de la classe

Description détaillée

1. En début de classe, chacun est invité à dire à tour de rôle quelque chose de "bien et nouveau" qui lui est arrivé dans les dernières 24 heures (pas forcément dans le travail).

2. On peut employer une balle de mousse comme modérateur. C'est celui qui a la balle qui parle.

3. Si quelqu'un ne peut rien dire de "bien et nouveau", cela donne l'occasion d'une autre activité de recadrage : " Trois choses bien " :

Le reste des élèves dit trois choses qu'ils apprécient chez la personne (un détail vestimentaire, ou un trait de caractère, ou sa contribution au groupe). C'est une occasion de faire ressortir des choses qui n'ont peut-être jamais l'occasion d'être dites.

Quand cette technique est adoptée, quelqu'un qui se sent mal un jour pourra dire : "J'ai besoin d'entendre " trois choses bien " tout de suite". Cela peut paraître bizarre la première fois, mais avec un peu d'habitude on constate que cela redonne beaucoup d'énergie.

J'en ai gros sur le cœur d'après Peter Kline

Objectifs

explicite : informer les autres de sentiments forts ; exprimer ses sentiments lorsque l'on a été blessé.

implicite : cohésion du groupe ; écoute mutuelle ; respect des sentiments de l'autre.

Exemples d'emploi

- o sentiment d'avoir été blessé par des paroles (d'enseignant, de camarade)
- o grave difficulté familiale (séparation, décès)
- o décès tragique d'un artiste admiré

Description

1. Un objet symbolique a été désigné auparavant comme ouvrant le champ d'un " J'ai besoin de dire quelque chose ". Lorsque quelqu'un prend cet objet, cela signifie que le champ de parole lui est ouvert.
2. La personne exprime ses sentiments. Les autres écoutent, ne l'interrompent pas et ne commentent pas.
3. Lorsque la personne a fini de parler, on peut exprimer son soutien, sa compassion, mais sans commenter ni vouloir juger ou résoudre les problèmes évoqués.
4. Le but du " J'ai besoin de dire quelque chose " est d'informer les autres de sentiments forts. Cela nécessite qu'un climat favorable soit établi auparavant dans le groupe.

Le cercle d'anniversaire

d'après Peter Kline

Objectifs

explicite : souhaiter son anniversaire à un élève

implicite : expression de sentiments positifs les uns envers les autres

Exemples d'emploi

- un enseignant avec un groupe d'élèves
- des collègues de travail entre eux
- lors d'une réunion familiale

Description

1. L'élève dont c'est anniversaire est assis au centre du cercle.
2. Chacun lui dit une phrase commençant par : " Je suis heureux que tu sois né parce que ". Le compliment doit être sincère, pas de basse flatterie.
3. La personne au centre ne dit rien.

Commentaires

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, un groupe de 30 adolescents faisant un " cercle anniversaire " peut réconcilier avec le présent et l'avenir. Loin des sarcasmes et des comportements défensifs auxquels on peut s'attendre, on y entend des choses étonnantes.

On peut également imaginer des variantes, par exemple pour le départ à la retraite d'un collègue. On change alors la phrase : " Je suis heureux d'avoir travaillé avec toi parce que .. ".

Des choses, qui n'ont jamais été dites et qui n'auraient jamais eu l'occasion de l'être, peuvent alors trouver l'occasion de s'exprimer.

RETOUR