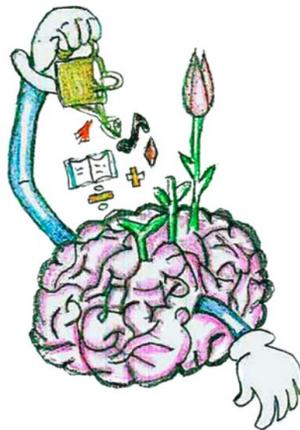


# BOÎTE À OUTILS DE L'ÉTAT D'ESPRIT DE CROISSANCE

Des cas pratiques d'enseignement prêts à être utilisés dans votre classe

MindsetGo 2.0



Cofinancé par le  
programme Erasmus+  
de l'Union européenne

# Table des matières

RÉSUMÉ .....	3
INTRODUCTION.....	4
CHAPITRE 1 : L'ESPRIT DE CROISSANCE DANS LES ACTIVITÉS GRATIFIANTES.....	5
Activité 1 : Activité en plein air - Reconnaissance des plantes, chasse au trésor.....	6
Activité 2 : "L'ABC de la santé" - activité de développement de la confiance en soi pour les élèves .....	8
Activité 3 : L'intelligence naturaliste - découvrez votre propre type d'intelligence ! .....	11
Activité 4 : Trouver des trésors dans la nature comme le pirate du film .....	13
Activité 5 : "La sécurité dans la randonnée en montagne" .....	14
Activité 6 : La mémoire de l'eau .....	15
CHAPITRE 2 : LA RÉSILIENCE : LA CARACTÉRISTIQUE FONDAMENTALE DU DÉVELOPPEMENT DE L'ÉTAT D'ESPRIT DE CROISSANCE.....	17
Activité 1 : L'arbre des espérances (messages d'encouragement).....	18
Activité 2 : Mon personnage résilient (dessiner un personnage).....	20
Activité 3 : Mon personnage résilient (écrire l'histoire d'un personnage) .....	22
Activité 4 : Mon super pouvoir (écrire une histoire) .....	24
Activité 5 : Que puis-je faire pour devenir résilient ? (exemples de situations).....	26
CHAPITRE 3 : DÉVELOPPER UN ÉTAT D'ESPRIT DE CROISSANCE PAR LA PLEINE CONSCIENCE - UN VOYAGE INTÉRIEUR .....	28
Activité 1 : Pleine conscience VS. Plein d'esprit .....	29
Activité 2 : Sentiments, pensées et croyances lorsque l'on est en pleine conscience VS. Pleine conscience .....	30
Activité 3 : Résolution de problèmes en pleine conscience .....	34
Activité 4 : Exercices de pleine conscience au quotidien .....	37
Activité 5 : Sensibilisation au harcèlement moral .....	40
CHAPITRE 4 : AU REVOIR L'ÉTAT D'ESPRIT FIXE, BONJOUR L'ÉTAT D'ESPRIT DE CROISSANCE .....	44
Activité 1 : Enquête sur l'état d'esprit de croissance .....	45
Activité 2 : Les moyens de développer l'état d'esprit de croissance .....	47
Activité 3 : Faire face aux idées fixes.....	49
Activité 4 : Maîtriser les pensées de l'état d'esprit de croissance.....	52
Activité 5 : Je peux réussir .....	55
CHAPITRE 5 : THÉÂTRE ET LÂCHER PRISE : TRAVAILLER LA CONFIANCE EN SOI POUR DÉVELOPPER SON ESPRIT .....	57
Activité 1 : Quand le hasard devient metteur en scène (théâtre d'improvisation).....	58
Activité 2 : Lis-moi, je te suis .....	59
Activité 3 : Découvrir son propre clown (voyage intérieur) .....	60
Activité 4 : mise en voix de textes littéraires : dramatisation .....	62
CHAPITRE 6 : LES ACTIVITÉS PHYSIQUES DE PLEINE NATURE : S'EXERCER, PERSÉVÉRER, SE DÉPASSER, (RE)PRENDRE CONFIANCE EN SOI EN DÉCOUVRANT L'ÎLE .....	65
Activité 1 : Se repérer avec une carte dans un espace défini (course d'orientation dans la forêt de l'Étang-Salé) .....	66
Activité 2 : Se diriger, se propulser et s'équilibrer dans un bateau (descente en kayak de la rivière Bras des Marsois) .....	68
Activité 3 : Marcher en groupe le long d'un itinéraire défini (randonnées sportives avec dénivelés).....	69

# RÉSUMÉ

Growth Mindset Toolkit est un outil pédagogique conçu pour les enseignants qui souhaitent accroître, nourrir et développer l'état d'esprit de croissance des élèves de leur classe grâce à des cas d'enseignement pratiques prêts à être utilisés dans votre classe. Il peut également servir à rappeler aux enseignants que l'état d'esprit de croissance peut réellement être appris grâce à différentes activités dans le cadre du processus d'enseignement et d'apprentissage. La boîte à outils fournit des idées d'activités qui peuvent être bénéfiques pour les élèves afin de changer leur vie en développant l'état d'esprit de croissance. Les élèves apprennent et renforcent leur conscience qu'ils peuvent développer leurs compétences et leurs talents grâce à l'effort et à la persévérance, ainsi qu'en étant réceptifs aux leçons et au retour d'information. Ils deviennent une personne qui croit généralement qu'elle peut s'améliorer en travaillant dur et en essayant de nouvelles méthodes d'apprentissage.

Les cas pédagogiques inclus dans cette boîte à outils, divisés en cinq chapitres, sont prêts et faciles à utiliser en classe. La boîte à outils comprend 28 activités basées sur les différents cas pédagogiques des écoles partenaires du projet Erasmus+ MindsetGo 2.0. La majorité des activités peuvent être réalisées en une heure de cours (45 minutes), ce qui rend leur mise en œuvre encore plus facile.

Le projet MindsetGo 2.0 a rassemblé des enseignants de différents pays qui ont présenté leurs cas d'enseignement en rapport avec l'état d'esprit de croissance. Sur la base de leurs cas pratiques d'enseignement et de leurs exemples d'activités, nous avons créé cette boîte à outils dans le but d'introduire ces activités dans plusieurs autres salles de classe à travers le monde. Les enseignants actifs dans le projet ont été une source d'inspiration pour l'intégration d'une pratique de l'état d'esprit de croissance dans les activités ludiques et vivantes, qui sont présentées dans cette boîte à outils. Grâce aux connaissances partagées, il a été possible de produire cette boîte à outils sur l'état d'esprit de croissance dans le cadre du projet Erasmus+ MindsetGo 2.0.

# INTRODUCTION

Chaque élève est différent et la différence est encore plus évidente lorsqu'on observe leur état d'esprit. Il peut être difficile d'utiliser et de consacrer le niveau d'état d'esprit de croissance des enseignants au développement de l'état d'esprit de croissance des élèves. Nous voulons que nos élèves aient des responsabilités différentes, des possibilités d'apprendre et de développer leurs compétences, la volonté de rechercher activement des possibilités d'apprentissage et de nouveaux défis, ainsi que des attentes globalement positives et élevées à leur égard en développant un état d'esprit de croissance. Ils doivent d'abord croire qu'ils ont la capacité d'apprendre et de développer leur état d'esprit de croissance.

Les personnes qui ont un état d'esprit de croissance croient que l'intelligence et les talents peuvent être améliorés par l'effort et l'apprentissage au fil du temps. Elles reconnaissent également que les échecs font partie intégrante du processus d'apprentissage et permettent aux individus de "rebondir" en augmentant leur motivation. Ce type d'état d'esprit considère les "échecs" comme temporaires et modifiables et, en tant que tel, l'état d'esprit de croissance est crucial pour l'apprentissage, la résilience, la motivation et les performances.

Les personnes qui adoptent un état d'esprit de croissance sont plus susceptibles de s'engager dans l'apprentissage tout au long de la vie, elles croient que l'intelligence peut être améliorée, elles consacrent plus d'efforts à l'apprentissage car elles pensent que l'effort mène à la maîtrise, elles considèrent les échecs comme des revers temporaires et le retour d'information comme une source d'information, elles sont prêtes à relever des défis, la réussite des autres est une source d'inspiration et le retour d'information est une occasion d'apprendre et de progresser.

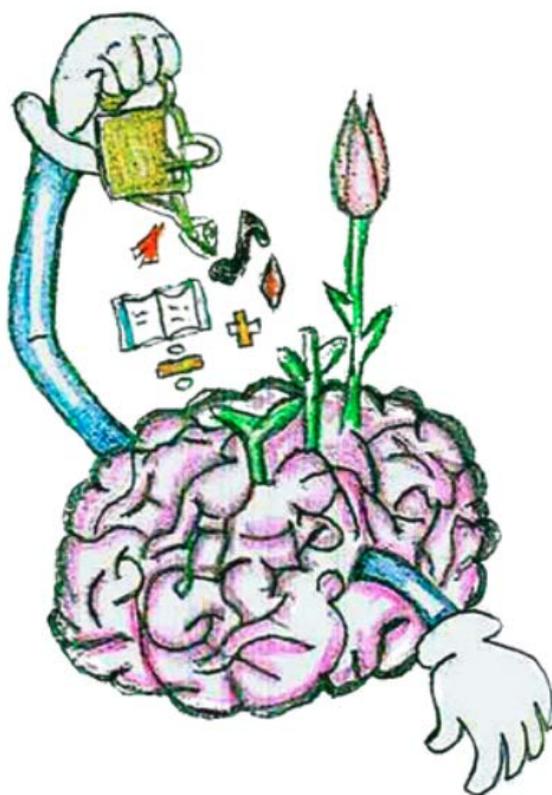
Cette boîte à outils est destinée à tous les enseignants qui souhaitent améliorer leurs compétences pédagogiques. Les activités et les fiches de travail peuvent être simplement utilisées en classe, sans trop d'adaptation. Elles mettent particulièrement l'accent sur le développement de l'état d'esprit de croissance de vos élèves.

Outre la mise en œuvre de ces activités dans votre classe, le développement d'un état d'esprit de croissance est plus efficace lorsqu'il est ancré dans la pédagogie de la matière et qu'il fait l'objet d'une approche plus discrète. Dans cette optique, les éléments suivants méritent également d'être pris en compte dans votre classe. Réfléchissez bien au langage que vous utilisez dans chaque interaction avec chaque élève. Concentrez-vous sur l'utilisation d'un type d'éloge approprié. Louer l'intelligence des enfants nuit à leur motivation et, en fin de compte, à leurs performances. Récompensez l'effort et ce qui peut être accompli par l'étude, la pratique, la persévérance et les bonnes stratégies. Fixez des normes élevées et mettez les élèves au défi dès le départ. Permettre aux élèves d'apprendre de leurs erreurs et de développer leur persévérance et leur résilience, en s'engageant efficacement dans une pratique délibérée. Utiliser efficacement le retour d'information, en indiquant aux élèves d'utiliser les bonnes stratégies d'apprentissage spécifiques à la matière, puis leur laisser le temps d'agir en fonction de ce retour d'information spécifique.

# CHAPITRE 1

## L'ESPRIT DE CROISSANCE DANS LES ACTIVITÉS GRATIFIANTES

*Activités proposées et testées par des enseignants de Școala Gimnazială Nr. 4 Bistrița, BN, Roumanie*



***L'état d'esprit de croissance se développe avec chaque activité/leçon, chaque jour.***

Les élèves peuvent nourrir, entretenir et promouvoir l'état d'esprit de croissance en relevant des défis, en faisant preuve de persévérance face aux échecs, en trouvant des leçons et de l'inspiration dans la réussite des autres, en apprenant de la critique et en considérant l'effort comme la voie de la maîtrise. Tous ces éléments peuvent être encouragés par des textes narratifs, des bandes dessinées, des films, des discussions, des débats et des activités inspirées de la vie quotidienne.

## Activité 1 : Activité en plein air - Reconnaissance des plantes, chasse au trésor

(par Barteş Bombonica - Geta)

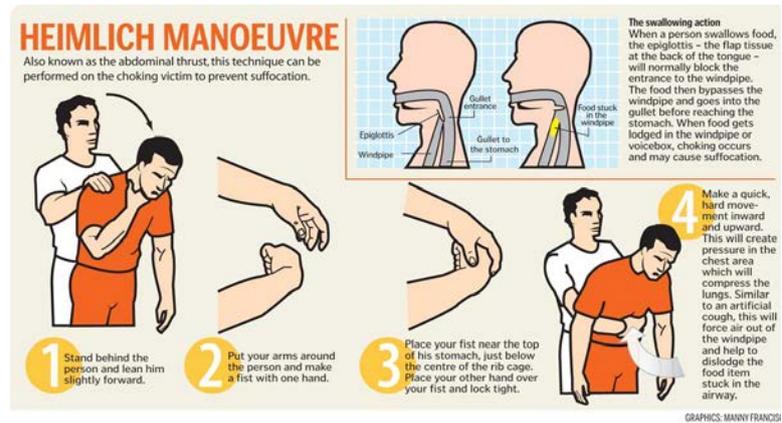
	<p><b>TEMPS</b></p>	<p>Cette activité dure 50 minutes.</p>
	<p><b>AGE</b></p>	<p>Cette activité est recommandée pour les élèves de 8 à 9 ans.</p>
	<p><b>CE DONT VOUS AVEZ BESOIN</b></p>	<p>Un exemplaire de la fiche de travail 1 de l'activité 1 : <i>Activité de plein air - Reconnaissance des plantes, chasse au trésor</i>. Prévoyez des crayons supplémentaires pour les élèves et des sacs pour trier les feuilles. L'enseignant doit disposer d'un téléphone équipé de l'application Google Lens pour la reconnaissance des plantes et d'un sifflet pour le regroupement. Nous recommandons également un équipement de randonnée pour tout le monde.</p>
	<p><b>INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ</b></p>	<p>L'enseignant et les élèves partent en randonnée dans la forêt voisine. Là, l'enseignant explique aux élèves qu'ils vont chercher des plantes, des insectes et des fleurs, trouver de nouvelles odeurs et de nouvelles formes et leur donne une copie de la fiche de travail 1. L'enseignant leur explique qu'ils vont faire une activité de plein air appelée chasse au trésor : Nommez des fleurs, des arbres, des oiseaux et des animaux connus et encouragez les enfants à partir à leur recherche, dans la forêt à la périphérie de la ville, et à résoudre ainsi la fiche de travail. - 30 minutes</p> <p>Les enfants ramassent des feuilles qu'ils trient par taille, couleur, forme, etc. - 15 minutes</p> <p>Il est recommandé à l'enseignant d'utiliser l'application Google Lens, qui lui permet d'apprendre des informations sur les plantes et les insectes rencontrés en chemin.</p> <p>Les enfants assis près des arbres écoutent tranquillement les bruits de la nature et se détendent. Une idée de question de réflexion : "Si l'arbre pouvait parler, quelle histoire raconterait-il ?", etc. - 30 minutes (Les enfants parlent des objets trouvés et des émotions ressenties).</p> <p>Débriefing : quels sont les "trésors" trouvés lors de notre voyage ? - 15 min</p>

**Fiche 1 de l'activité 1 : Activité de plein air - Reconnaissance des plantes, chasse au trésor**

NR.	QUESTION	VOTRE RÉPONSE
1.	Trouvez quelque chose de vert.	
2.	Trouvez quelque chose de rond.	
3.	Trouvez quelque chose d'honnête.	
4.	Trouvez quelque chose de doux.	
5.	Trouvez trois feuilles différentes.	
6.	Trouvez quelque chose de bruyant.	
7.	Trouvez quelque chose de doux.	
8.	Trouvez quelque chose de rugueux.	
9.	Trouvez une belle pierre.	
10.	Trouver un bogue.	
11.	Trouvez un bâton qui ressemble à quelque chose.	
12.	Trouver des pétales de fleurs.	
13.	Trouvez quelque chose que vous trouvez merveilleux.	
14.	Trouvez un objet que vous considérez comme un trésor.	

## Activité 2 : L'ABC de la santé - activité de développement de la confiance en soi pour les étudiants (par Victoria Svinți)

	<p><b>TEMPS</b></p>	<p>Cette activité dure 60 minutes.</p>
	<p><b>AGE</b></p>	<p>Cette activité est recommandée pour les élèves de 6 à 10 ans.</p>
	<p><b>CE DONT VOUS AVEZ BESOIN</b></p>	<p>L'activité a été réalisée avec l'aide de 4 étudiants et d'un enseignant d'un lycée sanitaire théorique de Bistrița, qui ont apporté avec eux du matériel de sauvetage et un mannequin.</p> <p>Pour cette activité, un équipement de sauvetage et un mannequin sont nécessaires.</p>
	<p><b>INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ</b></p>	<p>Les principales activités pratiquées par les élèves étaient : l'arrêt d'une hémorragie nasale, la manœuvre de Heimlich, la position de sécurité d'une personne inconsciente.</p> <p>1. Les élèves se rassemblent en cercle et reçoivent des explications sur l'importance d'arrêter les saignements nasaux et on leur montre comment le faire.</p> <div data-bbox="619 1126 1377 1615" data-label="Image"> <p>TO STOP A NOSEBLEED</p> <p>Sit down and lean forward.</p> <p>Pinch the soft part of the nose and breathe through the mouth.</p> <p>Release and repeat if necessary.</p> <p>MEDICALNEWS TODAY</p> </div> <p>Ils s'exercent à la manœuvre à plusieurs reprises, sous la supervision attentive des spécialistes. - 15 minutes</p> <p>Les élèves se rassemblent en cercle et reçoivent des explications sur la manière de sauver une vie grâce à la manœuvre de Heimlich, puis ils s'exercent à tour de rôle :</p>



Ils s'exercent à la manœuvre à plusieurs reprises, sous la supervision attentive des spécialistes. - 15 minutes

Les élèves se rassemblent en cercle et reçoivent des explications sur la position de sécurité/récupération d'une personne inconsciente, puis ils s'exercent à tour de rôle.



Ils exercent la manœuvre à plusieurs reprises, sous la supervision attentive des spécialistes. Ils jouent à tour de rôle le rôle de la personne inconsciente et de la personne aidante. - 15 minutes

		<p>La dernière partie est consacrée à une brève révision et à une réflexion sur les nouvelles choses apprises et sur l'importance d'être prêt à sauver des vies et à relever des défis. L'enseignant encourage les élèves à réfléchir à ce que cela leur a apporté d'essayer de nouvelles activités, d'apprendre quelque chose de nouveau, à ce qu'ils ont ressenti lorsqu'ils ont commis une erreur et à ce qu'ils peuvent apprendre de cette erreur, à la manière dont ils peuvent s'entraider pour approfondir le sujet à l'avenir, etc. - 15 minutes</p>
	<p><b>INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES</b></p>	<p>Parfois, une vie peut être sauvée si quelqu'un, au bon moment, sait faire une manœuvre simple mais efficace. Grâce à un professeur et 4 élèves du Lycée Sanitaire Théorique de Bistrita, tous les enfants de l'école primaire de notre établissement ont appris ce qu'il faut faire en cas de noyade, comment arrêter un saignement de nez et comment placer une victime en position de sécurité. L'activité était interactive et particulièrement attrayante pour les élèves, qui étaient tour à tour "victimes" et "sauveurs". Ils ont appris étonnamment vite et ont pratiqué les rôles avec passion et plaisir. Espérons qu'ils n'auront pas l'occasion d'appliquer ces manœuvres en situation réelle, mais il est bon d'être armé de telles compétences.</p> <p>Retour d'information : Les parents ont déclaré que l'activité était bienvenue et utile ; les enfants sont rentrés chez eux et ont montré à leurs parents et à leurs frères et sœurs les manœuvres qu'ils avaient apprises. Une mère a dit à l'enseignant que toute la journée, sa petite fille l'avait maintenue allongée sur le sol et l'avait "sauvée".</p>

### Activité 3 : L'intelligence naturaliste - découvrez votre propre type d'intelligence ! (par Teodora Pop)

	<p><b>TEMPS</b></p>	<p>Cette activité dure 2 heures 30 minutes (conçue pour la "Semaine verte" - classes alternatives orientées vers la nature et l'environnement, 27 -31<sup>thst</sup> mars 2023).</p>
	<p><b>AGE</b></p>	<p>Activité enseignants-élèves pour les 13-15 ans</p>
	<p><b>CE DONT VOUS AVEZ BESOIN</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cartes avec des mots pour former des paires (ex. sel et poivre) - brise-glace</li> <li>2. Projecteur, ordinateur portable, accès à Internet pour les liens suivants :  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4p5286T_kn0&amp;ab_channel=ClintPulver">https://www.youtube.com/watch?v=4p5286T_kn0&amp;ab_channel=ClintPulver</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=A7HFA4NUWQg">https://www.youtube.com/watch?v=A7HFA4NUWQg</a>  <a href="https://www.idrlabs.com/multiple-intelligences/test.php">https://www.idrlabs.com/multiple-intelligences/test.php</a>  <a href="https://padlet.com/superteopop/post-your-intelligence-type-here-ccasa0io9sgttxbi">https://padlet.com/superteopop/post-your-intelligence-type-here-ccasa0io9sgttxbi</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ArAwUq8HVAK">https://www.youtube.com/watch?v=ArAwUq8HVAK</a>  <a href="https://play.kahoot.it/v2/lobby?quizId=ac5e695f-cae3-4059-9a6e-5aa3282317e6">https://play.kahoot.it/v2/lobby?quizId=ac5e695f-cae3-4059-9a6e-5aa3282317e6</a> </li> <li>3. Feuilles de papier imprimées avec les instructions pour la chasse au trésor</li> <li>4. Indices imprimés pour la chasse au trésor</li> <li>5. Affiches avec des biscuits intelligents (Multiple Intelligences) par Susan Morrow (de teacherspayteachers.com), citations motivantes pour la classe</li> <li>6. Des biscuits pour tous</li> <li>7. Prix pour les gagnants du Kahoot (autocollants sur les animaux et les plantes/fleurs, tablettes de chocolat)</li> </ol>
	<p><b>INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tout d'abord, l'enseignant donne les instructions pour le brise-glace. Elle donne une carte à chaque élève et ceux-ci doivent garder leur carte sur le front tout en se déplaçant et en posant des questions fermées pour savoir ce qu'ils sont (Suis-je un objet ? Etc). Ensuite, ils doivent trouver leur paire (sel et poivre, feu et glace, etc.). Lorsqu'ils s'installent par deux, ils doivent poser 3 questions sur l'autre personne afin d'apprendre à se connaître. (20 minutes)</li> <li>2. En guise d'introduction, sur la base de deux illustrations, les élèves doivent expliquer ce qu'ils pensent être les messages des dessins : "Notre système éducatif, l'enseignant et les animaux" et "Même bouteille, valeur différente", par Mounika.studio Instagram. (10 minutes)</li> </ol>

## MindSet Go! 2.0 2020-1-SE01-KA201-078005

3. Pour entrer dans le vif du sujet, l'enseignant montre aux élèves *l'histoire de Clint Pulver* (première vidéo) et ils ajouteront leurs propres expériences (s'ils ont déjà ressenti la même chose à l'école) à la fin de la vidéo. (5 minutes)

4. La vidéo suivante est un gribouillage sur la *théorie des intelligences multiples*. Après la vidéo, les enfants devront les réviser toutes (9), en les décrivant avec leurs propres mots, dans le cadre d'un remue-méninges. Ils devront également deviner leur propre type d'intelligence en se basant sur la présentation de la vidéo. (10 minutes)

5. Les élèves passent le *test des intelligences multiples* (en scannant un code QR pour obtenir le lien), à l'issue duquel ils découvrent leur propre type prédominant, parmi les 9 : intrapersonnel, interpersonnel, musical, corporel-kinesthésique, logique-mathématique, linguistique, spatial, existentiel, naturaliste. (15-20 minutes)

6. Lorsqu'ils ont terminé, ils doivent faire une capture d'écran et la poster sur le *lien Padlet* (un autre code QR pour gagner du temps), pour que l'enseignant puisse les voir et en discuter ensemble (10-15 minutes).

7. Les adolescents devront regarder une autre courte vidéo sur une personne célèbre (afro-américaine) dotée d'une intelligence naturelle : *George Washington Carver*. À la fin, les élèves les plus attentifs diront à la classe combien d'informations ils ont tirées de la vidéo (10 minutes).

8. Les élèves, répartis en équipes, doivent deviner les indices et trouver les pièces cachées à l'aide d'informations tirées de la vidéo précédente. C'est une chasse au trésor dans la classe. Lorsqu'ils les ont tous trouvés, ils doivent les classer par ordre chronologique. Tous les membres de la première équipe qui y parvient gagnent un point (40 minutes).

9. Les élèves jouent individuellement à un *jeu Kahoot* basé sur toutes les informations de l'activité d'aujourd'hui. Si l'un des membres de la deuxième place faisait partie de l'équipe gagnante de la chasse au trésor, il passe à la première place en raison du point gagné. Les trois premiers gagnants reçoivent un prix ! (15 minutes).

10. Tous les élèves seront récompensés pour leur curiosité et leur travail par 1 ou 2 biscuits, l'enseignant leur rappelant qu'ils sont vraiment des biscuits intelligents, chacun excellent dans quelque chose de différent ! (5 minutes)

## Activité 4 : Trouver des trésors dans la nature comme le pirate du film

(par Cuciurean Bogdan et Timocea Anca)

	<p><b>TEMPS</b></p>	<p>Cette activité dure 2 heures.</p>
	<p><b>AGE</b></p>	<p>Cette activité est recommandée pour les élèves de 6 à 10 ans.</p>
	<p><b>CE DONT VOUS AVEZ BESOIN</b></p>	<p>Un vidéoprojecteur pour regarder Capitaine Dents-de-Sabre et le diamant magique ou un autre film de pirates.</p>
	<p><b>INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ</b></p>	<p>Un vidéoprojecteur pour regarder Capitaine Dents-de-Sabre et le diamant magique ou un autre film de pirates.</p> <p>Les élèves visionneront le film "Les dents de sabre et le diamant magique". Le film peut être regardé en classe ou au cinéma.</p> <p>À la fin du film, des discussions auront lieu sur l'intérêt de la vie d'un pirate, sur les aventures qu'il vit et les risques auxquels il s'expose. Dans la deuxième partie de l'activité, les élèves sont conduits dans un coin de nature où ils ont l'occasion de s'amuser et de chercher des trésors : feuilles colorées, châtaignes, pierres spéciales, etc.</p> <p>Les élèves disposent de 35 à 40 minutes pour chercher des objets spéciaux dans la nature et, à la fin, ils sont invités à les présenter et à préciser la difficulté qu'ils ont eue à les trouver et les dangers qu'ils ont courus pour les trouver.</p>

## Activité 5 : La sécurité dans la randonnée en montagne

(par Cătălina Sucilea)

	<p><b>TEMPS</b></p>	<p>Cette activité dure 2 heures.</p>
	<p><b>AGE</b></p>	<p>Cette activité est recommandée pour les élèves de 13 à 15 ans.</p>
	<p><b>CE DONT VOUS AVEZ BESOIN</b></p>	<p>Il est recommandé qu'un enseignant se mette en relation avec des connaisseurs de l'escalade, tels que des sauveteurs en montagne, en raison de la sécurité des élèves dans le cadre de cette activité.</p> <p>Chacun doit disposer d'un équipement de montagne approprié, d'une trousse de santé et d'un équipement de sauvetage en montagne.</p>
	<p><b>INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ</b></p>	<p>Au début de l'activité, les élèves se voient présenter l'équipement de montagne et découvrent quel est l'équipement minimum qu'il est bon d'avoir pour pouvoir faire une randonnée en montagne en toute sécurité. Les élèves ont l'occasion de constater par eux-mêmes la différence entre un équipement de sport et un équipement destiné à la randonnée en montagne. - 20 minutes</p> <p>Vient ensuite la section consacrée à l'orientation sur la carte. Les élèves apprennent la signification et le rôle des marques de montagne et s'exercent à l'orientation sur des cartes fournies par les sauveteurs en montagne. - 30 minutes</p> <p>Ensuite, les élèves découvriront, à l'aide de documents vidéo issus de l'activité des sauveteurs en montagne, quels sont les risques potentiels de la randonnée en montagne et comment les éviter : avalanche, perte, changement soudain de temps, désorientation, etc. - 30 minutes</p> <p><a href="https://www.arrivealive.mobi/hikers-and-hiking-safety">https://www.arrivealive.mobi/hikers-and-hiking-safety</a></p> <p>A la fin, la section sur le sauvetage en montagne d'une victime suit. Le matériel de sauvetage est présenté aux élèves et les élèves jouent à tour de rôle les rôles de victime et de sauveteur. - 30 minutes</p> <p>L'évaluation est un questionnaire de retour d'information appliqué aux étudiants. L'enseignant peut également mener une discussion sur les nouvelles choses apprises et sur l'importance d'être prêt à relever différents défis. L'enseignant encourage les élèves à réfléchir à ce qu'ils ont ressenti en essayant de nouvelles activités, en apprenant quelque chose de nouveau. - 10 minutes</p>

## Activité 6 : Mémoire de l'eau

(par Iustina Sîmbotelecan)

	<b>TEMPS</b>	Cette activité dure 60 minutes.
	<b>AGE</b>	Cette activité est recommandée pour les élèves de 12 à 15 ans.
	<b>CE DONT VOUS AVEZ BESOIN</b>	Pour l'activité suivante, vous aurez besoin de matériel, tel que du papier, des pinces, de la punaise bleue, du ruban adhésif, un tableau à feuilles, des marqueurs, de la peinture à base d'eau ou acrylique. Préparez également un tableau intelligent, un ordinateur portable, un vidéoprojecteur et un tableau blanc.
	<b>INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ</b>	<p><b>Procédure :</b></p> <p><b>Brise-glace (4 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Téléphone sans fil</li> </ul> <p><b>Démarrage</b></p> <p>Discussion sur l'eau.</p> <p>L'enseignant annonce aux élèves qu'aujourd'hui, nous allons parler de la mémoire de l'eau.</p> <p><b>Principal</b></p> <p><b>Visionnage de séquences du film "Messages From Water" (Messages de l'eau)</b></p> <p><a href="#">Messages de l'eau - Film complet</a>   <a href="#">Masaru Emoto</a>   <a href="#">The GOYS Life - YouTube</a></p> <p><b>Discussion sur la vidéo :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment trouver cette vidéo ?</li> <li>• Avez-vous découvert quelque chose d'intéressant ?</li> <li>• Avez-vous découvert quelque chose de nouveau ?</li> <li>• Saviez-vous que nos émotions, nos pensées et nos paroles ont un impact sur l'eau ?</li> <li>• Avez-vous vu à quoi ressemblaient les cristaux d'eau lorsque le nom A. Hitler était collé sur le pot ?</li> <li>• Que pouvez-vous dire du riz dans le bocal ?</li> <li>• Notre corps contient environ 70 % d'eau. Pensez-vous que notre santé peut être influencée par nos paroles et pensées négatives ou celles des autres ?</li> <li>• L'amour, la joie, l'appréciation sont des sentiments ou des mots positifs qui nous aident à profiter de la vie. Tout est facile, réalisable, beau. Notre système immunitaire est très fort.</li> <li>• La frustration, la colère, l'envie sont des sentiments qui nous blessent et blessent les autres.</li> </ul>

- Les sentiments négatifs sont normaux. Tout le monde se sent en colère de temps en temps, mais nous devons accepter les situations difficiles et apprendre à les laisser passer, ce n'est qu'une expérience qui disparaîtra un jour ou l'autre. (l'observer, l'accepter)

#### **Discussion sur les couleurs :**

- Pensez-vous que les couleurs influencent notre humeur ?
- Le rouge symbolise : l'énergie, la colère, l'agression
- Comment vous sentiriez-vous dans une pièce rouge ? (énergique puis agressif à un moment donné)
- Bleu : communication, affection, équilibre
- Vert : vie, amour, régénération
- Si vous étiez une couleur, quelle couleur aimeriez-vous être ? Quelle est la raison d'être de cette couleur ?

#### **Discussion sur la musique** (vidéo montrant comment les cristaux d'eau sont "beaux/laid" lorsqu'on écoute différents types de musique)

- Quel genre de musique aimez-vous ?
- Saviez-vous que la musique classique a un effet plus positif sur nous que le heavy metal ?
- Avez-vous remarqué que de beaux cristaux apparaissent en écoutant de la musique classique ? Qu'en est-il des cristaux qui apparaissent en écoutant du heavy metal ?

-Revenons à l'eau. Quelle est la couleur de l'eau ? Comment la ressentez-vous ? À quoi ressemble-t-elle au coucher du soleil ?

#### **Donner des feuilles de papier aux élèves pour qu'ils expriment leur perception de la vie et de l'eau en peignant des éléments spécifiques de la vie sous-marine : récifs coralliens, méduses, coquillages, crabes, cascades, poissons, océans, lacs au coucher du soleil, sources, etc.**

- (fond musical)

**Les élèves présentent leur travail** (ils parlent du titre et des couleurs de leur travail).

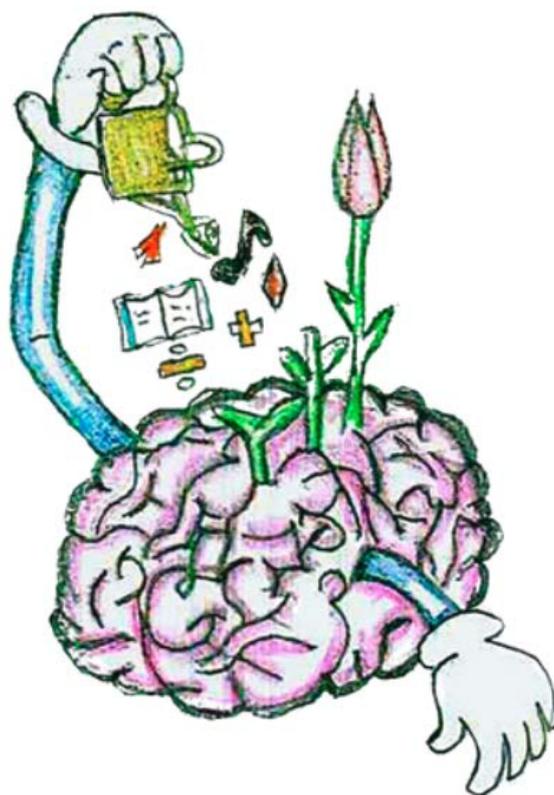
#### **Fermeture**

Les élèves écrivent sur des post-it comment l'expérience de cette leçon modifiera leurs pensées, leurs sentiments et les mots qu'ils utilisent lorsqu'ils s'adressent à eux-mêmes et aux autres. Les notes contenant les conclusions et le retour d'information seront affichées au tableau sur un tableau à feuilles mobiles intitulé "Arbre d'apprentissage".

## CHAPITRE 2

### LA RÉSILIENCE : LA CARACTÉRISTIQUE FONDAMENTALE DU DÉVELOPPEMENT DE L'ÉTAT D'ESPRIT DE CROISSANCE

*Inspiré par Elena Buneru, Centre départemental de ressources et d'assistance éducative*



***La résilience est un pari sur l'avenir. Ce n'est pas une promesse. Avec au moins une certitude.***

Les activités suivantes destinées aux élèves consistent en cinq activités d'information sur la résilience et l'état d'esprit de croissance. Les élèves peuvent nourrir, maintenir et promouvoir l'état d'esprit de croissance en étant plus résilients. La résilience est connue comme l'une des caractéristiques fondamentales du développement de l'état d'esprit de croissance. La résilience est la capacité à faire face à tout ce que la vie nous réserve, à respirer de plus en plus et à être de plus en plus standard. La résilience est le processus, la capacité ou le résultat d'une adaptation réussie dans des situations où les défis de certaines circonstances ont été surmontés.

## Activité 1 : L'arbre des espérances (messages d'encouragement)

	<b>TEMPS</b>	Cette activité dure 45 minutes.
	<b>AGE</b>	Cette activité est recommandée pour les élèves de 9 à 12 ans.
	<b>CE DONT VOUS AVEZ BESOIN</b>	Une copie de la feuille de travail 1 de l' <i>activité 1 : L'arbre des espérances</i> . Préparez des feuilles de papier supplémentaires si certains élèves souhaitent dessiner davantage. Pour donner aux élèves plus d'options en matière de techniques de dessin, nous vous conseillons de préparer des crayons, des marqueurs, des crayons de couleur, etc.
	<b>INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ</b>	<p>Remettez aux élèves un exemplaire de la fiche de travail 1 et expliquez-leur que vous allez parler des messages d'encouragement. Organisez une discussion de 10 minutes sur les messages d'encouragement les plus courants et les plus utiles qu'ils entendent de la part de leurs parents, de leurs enseignants, de leurs collègues, de leurs amis, etc. Au cours de la discussion, demandez-leur quelle est l'importance de ces messages et à quel moment ils ont le plus besoin de les entendre.</p> <p>Donnez aux élèves 30 minutes pour écrire leur message d'encouragement préféré, dédié à une personne de leur vie, et demandez-leur de dessiner l'arbre des espérances qui représenterait leur message d'encouragement.</p> <p>Lorsque les messages et les dessins sont conçus, prévoyez un temps de 10 minutes pendant lequel les élèves présentent leur arbre d'encouragement et disent à qui cet encouragement a été adressé et pourquoi.</p>

## Feuille de travail 1 de l'activité 1 : L'arbre des attentes (messages d'encouragement)



Rédigez un message d'encouragement pour une personne (parent, professeur, collègue, ami, etc.) et représentez-le en dessinant un arbre d'attentes.

Dessin

Quel est votre message d'encouragement ? Écrivez-le.

## Activité 2 : Mon personnage résilient (dessiner un personnage)

	<b>TEMPS</b>	Cette activité dure 45 minutes.
	<b>AGE</b>	Cette activité est recommandée pour les élèves de 7 à 12 ans.
	<b>CE DONT VOUS AVEZ BESOIN</b>	Une copie de la feuille de travail 1 de l' <i>activité 2 : Mon caractère résilient</i> . Préparez des feuilles de papier supplémentaires si certains élèves souhaitent dessiner davantage. Pour donner aux élèves plus d'options en matière de techniques de dessin, nous vous conseillons de préparer des crayons, des marqueurs, des crayons de couleur, etc.
	<b>INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ</b>	<p>Remettez aux élèves un exemplaire de la fiche de travail 1 et expliquez-leur que vous allez parler de résilience. Organisez une discussion de 10 minutes sur les personnages les plus appréciés des élèves dans un livre, un dessin animé ou une histoire préférée, qui ont subi un événement négatif (perte de leur objet favori, refus de jouer, etc.) . Au cours de la discussion, demandez-leur également comment ils savent, d'après l'histoire, qu'ils se sont remis de l'événement.</p> <p>Donnez aux élèves 30 minutes pour dessiner le personnage qu'ils aiment le plus et qui a vécu un événement négatif. Demandez-leur de dessiner cet événement négatif en plus du personnage lui-même.</p> <p>Une fois les dessins réalisés, les élèves disposent de 10 minutes pour présenter leurs dessins et raconter comment le personnage s'est senti lorsqu'il s'est remis d'un événement négatif.</p>

**Feuille de travail 1 de l'activité 2 : Mon personnage résilient (dessiner un personnage)**



**Dessinez votre personnage préféré qui a traversé un événement négatif et s'en est remis. Dessinez le personnage dans l'environnement de cet événement négatif.**

Dessin

Comment le personnage s'est-il senti lorsqu'il s'est remis d'un événement négatif ?

### Activité 3 : Mon personnage résilient (écrire l'histoire d'un personnage)

	<b>TEMPS</b>	Cette activité dure 45 minutes.
	<b>AGE</b>	Cette activité est recommandée pour les élèves de 9 à 15 ans.
	<b>CE DONT VOUS AVEZ BESOIN</b>	Une copie de la fiche de travail 1 de l' <i>activité 3 : Mon caractère résilient</i> . Préparez des feuilles de papier supplémentaires si certains élèves souhaitent en écrire davantage.
	<b>INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ</b>	<p>Remettez aux élèves un exemplaire de la fiche de travail 1 et expliquez-leur que vous allez parler de résilience. Organisez une discussion de 10 minutes sur les personnages les plus appréciés des élèves dans un livre, un dessin animé ou une histoire préférée, qui ont subi un événement négatif (perte de leur objet favori, refus de jouer, etc. ). Au cours de la discussion, demandez-leur également comment ils savent, d'après l'histoire, qu'ils se sont remis de l'événement.</p> <p>Donnez aux élèves 30 minutes pour écrire une histoire sur leur personnage le plus aimé qui a traversé un événement négatif. Demandez-leur également d'inclure les sentiments et le comportement du personnage lorsqu'il a surmonté un événement négatif.</p> <p>Une fois les histoires écrites, accordez 10 minutes aux élèves pour qu'ils présentent leur personnage et racontent ce qu'il a ressenti lorsqu'il s'est remis d'un événement négatif.</p>

**Feuille de travail 1 de l'activité 3 : Mon personnage résilient (écrire l'histoire d'un personnage)**



**Écrivez une histoire sur votre personnage préféré qui a traversé un événement négatif et s'en est remis. Incluez une description des sentiments et du comportement du personnage lorsqu'il a surmonté un événement négatif.**

Histoire

## Activité 4 : Mon super pouvoir (écrire une histoire)

	<b>TEMPS</b>	Cette activité dure 45 minutes.
	<b>AGE</b>	Cette activité est recommandée pour les élèves de 9 à 15 ans.
	<b>CE DONT VOUS AVEZ BESOIN</b>	Une copie de la fiche de travail 1 de l' <i>activité 4 : Mon super pouvoir</i> . Préparez des feuilles de papier supplémentaires si certains élèves souhaitent écrire davantage.
	<b>INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ</b>	<p>Remettez aux élèves une copie de la fiche de travail 1 et expliquez-leur que vous allez parler de résilience. Discutez pendant 10 minutes de leur définition d'un superpouvoir, d'exemples de superpouvoirs et des avantages qu'ils en tirent. Cherchez également ensemble ce que peuvent être les superpouvoirs humains.</p> <p>Donnez aux élèves 30 minutes pour écrire une histoire dans laquelle ils enquêtent sur leurs superpouvoirs - des qualités qui les ont aidés à se développer et à se sentir bien.</p> <p>Une fois les histoires écrites, accordez 5 minutes aux élèves pour qu'ils notent sur les feuilles de papier les trois superpouvoirs sur lesquels ils ont enquêté. Rassemblez toutes les feuilles de papier des élèves et distribuez-les au hasard aux élèves. Demandez-leur de lire chacun un superpouvoir écrit à haute voix dans la classe. Plus tard, avant la fin de l'activité, encouragez-les à essayer de développer à l'avenir le superpouvoir en question à partir de la note.</p>

**Feuille de travail 1 de l'activité 4 : Mon super pouvoir (écrire une histoire)**



**Écrivez une histoire dans laquelle vous enquêtez sur vos superpouvoirs - des qualités qui vous ont aidé à vous développer et à atteindre un état de bien-être.**

Histoire

Sur les feuilles de papier, écrivez vos trois super-pouvoirs.

--	--	--

## Activité 5 : Que puis-je faire pour devenir résilient ? (Exemples de situations)

	<b>TEMPS</b>	Cette activité dure 45 minutes.
	<b>AGE</b>	Cette activité est recommandée pour les élèves de 9 à 15 ans.
	<b>CE DONT VOUS AVEZ BESOIN</b>	Un exemplaire de la fiche de travail 1 de l' <i>activité 5 : Que puis-je faire pour devenir résilient ?</i> Préparez des feuilles de papier supplémentaires si certains élèves souhaitent en écrire davantage.
	<b>INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ</b>	<p>Remettez aux élèves une copie de la fiche de travail 1 et expliquez-leur que vous allez parler de résilience. Discutez pendant 10 minutes des situations dans lesquelles la résilience est nécessaire dans un contexte plus large. Demandez-leur également à quelle fréquence ils s'encouragent eux-mêmes ou combien de fois ils reçoivent des encouragements des autres.</p> <p>Donnez aux élèves 20 minutes pour rédiger des exemples de situations dans lesquelles ils se sont encouragés eux-mêmes (ce qu'ils disent dans leur tête lorsqu'ils veulent être encouragés) et vers qui ils se tournent lorsqu'ils ressentent le besoin d'être encouragés.</p> <p>Une fois les histoires rédigées, prévoyez un temps de 15 minutes pendant lequel les élèves sont répartis au hasard en groupes de trois ou quatre. Demandez-leur de partager des exemples de situations où ils se sont encouragés eux-mêmes et vers qui ils se tournent lorsqu'ils ressentent le besoin d'être encouragés. Plus tard, chacun des groupes présente brièvement la discussion qui s'est déroulée dans son groupe. Il serait également intéressant de leur demander quelles sont les différentes situations mentionnées dans le groupe et vers qui ils se tournent.</p>

## Feuille de travail 1 de l'activité 5 : Que puis-je faire pour devenir résilient (exemples de situations) ?



Écrivez des exemples de situations dans lesquelles vous vous êtes encouragé (ce que vous avez dit dans votre esprit lorsque vous vouliez être encouragé).



Vers qui vous tournez-vous lorsque vous ressentez le besoin d'être encouragé ? Cela dépend-il de la situation ? Expliquez.

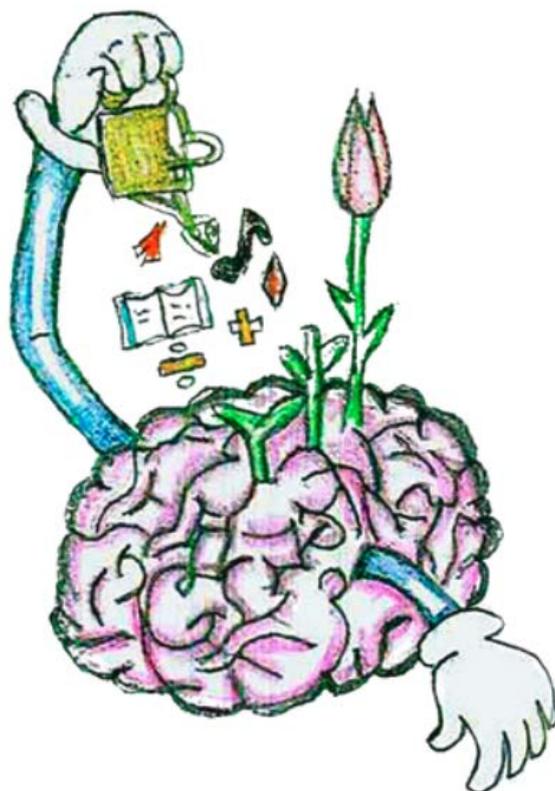
**Répartissez-vous au hasard en groupes de trois ou quatre élèves. Au sein du groupe, ils partagent des exemples de situations où ils se sont encouragés eux-mêmes et vers qui ils se tournent lorsqu'ils ressentent le besoin d'être encouragés.**

**Présentez la discussion qui a eu lieu dans votre groupe en classe. Quelles sont les différentes situations évoquées dans le groupe et vers qui vous tournez-vous ?**

# CHAPITRE 3

## DÉVELOPPER UN ÉTAT D'ESPRIT DE CROISSANCE PAR LA PLEINE CONSCIENCE - UN VOYAGE INTÉRIEUR

*Inspiré par Maud Cadoret & Gilberte El Khaldouni, Collège Les Tamarins, Saint-Pierre, Ile de la Réunion, France et Iustina Simbotelecan, Școala Gimnazială Nr. 4 Bistrița, Roumanie*



***"Votre esprit est votre instrument. Apprenez à en être le maître et non l'esclave." - Remez Sasson***

Les activités suivantes pour les élèves seront intégrées par le biais de la pleine conscience. Les élèves peuvent nourrir, maintenir et promouvoir l'état d'esprit de croissance en pratiquant la pleine conscience. La pratique régulière de la pleine conscience, en plus d'avoir un impact positif sur l'état d'esprit de croissance, présente également des avantages tels que la réduction du stress, la diminution de l'épuisement professionnel, l'augmentation des performances cognitives et l'amélioration du bien-être physique et mental. Les activités de pleine conscience se sont également révélées utiles pour établir des liens entre les élèves et les enseignants et pour renforcer le sentiment de parenté et d'appartenance à la classe. Elles ont également des effets positifs sur les compétences cognitives (telles que l'amélioration de l'attention, de la mémoire visuo-spatiale et de la concentration), sur l'intelligence socio-émotionnelle et sur le bien-être.

## Activité 1 : Pleine conscience vs. Attentif

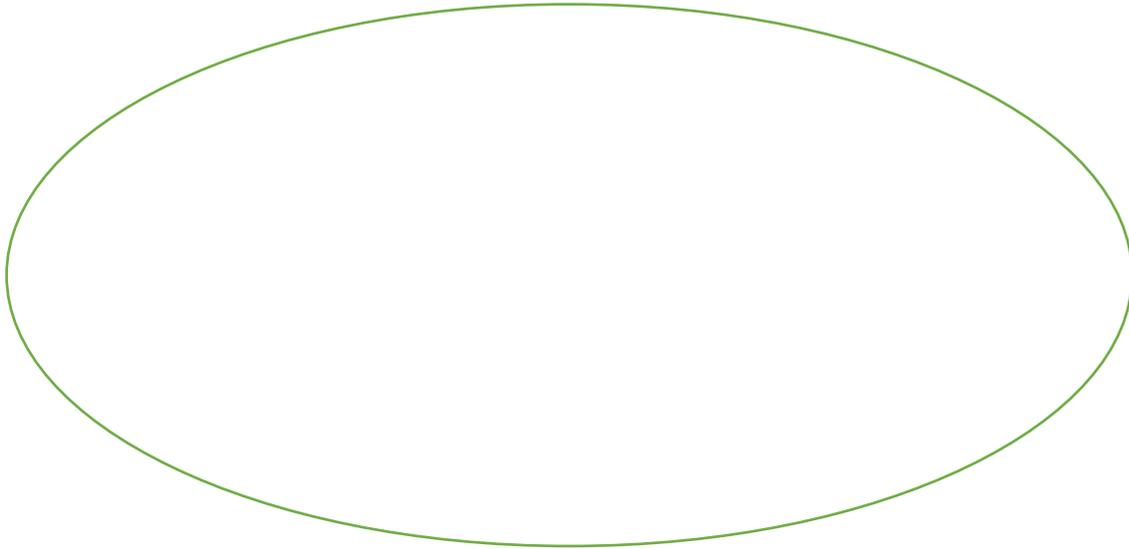
	<b>TEMPS</b>	Cette activité dure 45 minutes.
	<b>AGE</b>	Cette activité est recommandée pour les élèves de 9 à 12 ans.
	<b>CE DONT VOUS AVEZ BESOIN</b>	Une copie de la feuille de travail 1 de l' <i>activité 1 : Mindful VS. Attentif</i> . Préparez des feuilles de papier supplémentaires si certains élèves souhaitent écrire davantage.
	<b>INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ</b>	<p>Remettez aux élèves un exemplaire de la fiche de travail 1 et expliquez-leur que vous allez parler de la signification des mots "attentif" et "attentif". Discutez pendant 15 minutes d'exemples de situations où vous êtes attentifs et attentives. Par exemple, dites-leur que si vous leur donnez un cours en ce moment, mais que vous pensez aussi à ce que vous allez cuisiner pour le dîner de ce soir, alors vous êtes attentif. Dites-leur qu'être attentif signifie simplement penser à ce qui se passe en ce moment. C'est aussi remarquer ses propres pensées et sentiments lorsqu'ils surgissent. Demandez-leur ensuite s'ils se sont déjà sentis en pleine conscience et comment cela s'est passé.</p> <p>Donnez aux élèves 20 minutes pour écrire dans les cercles ce qu'ils pensent, ressentent et croient lorsqu'ils se sentent attentifs ou en pleine conscience. Donnez-leur ce temps de réflexion pour déterminer dans quelle mesure ils sont réellement attentifs et écrivez tout ce qu'ils peuvent reconnaître en eux-mêmes.</p> <p>Une fois la fiche de travail 1 complétée par les élèves, accordez-leur 10 minutes pour dire s'ils sont plus attentifs et plus conscients et comment la différence se manifeste dans les activités de tous les jours. Demandez-leur de donner des exemples de situations où ils sont attentifs et attentives.</p>

Feuille de travail 1 de l'activité 1 : Pleine conscience vs. Attentif

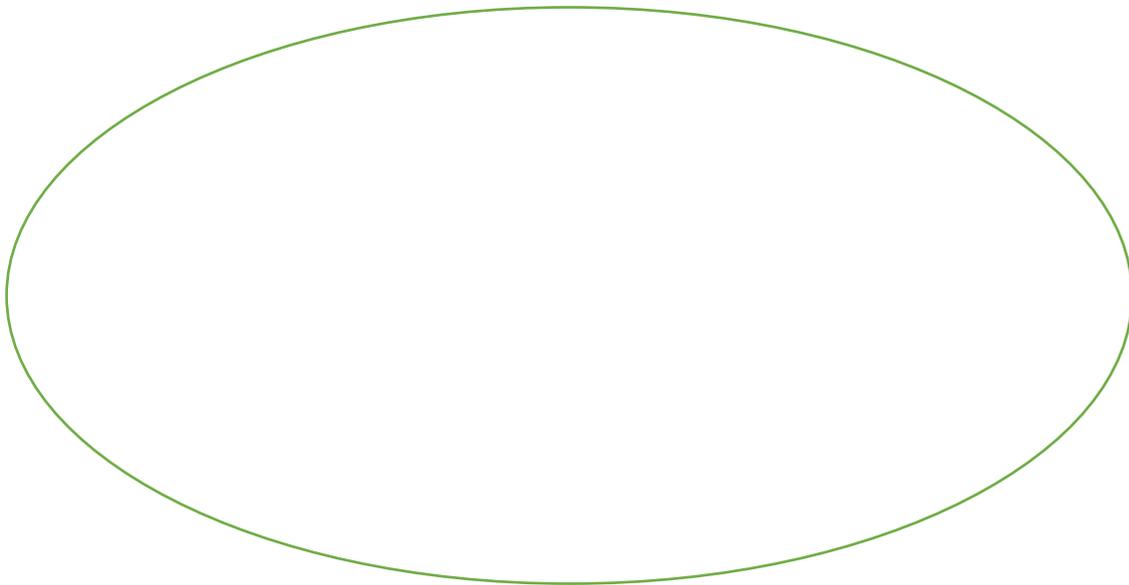


**Notez dans les cercles ce que vous pensez, ressentez et croyez lorsque vous vous sentez en pleine conscience. Réfléchissez à la mesure dans laquelle vous êtes réellement attentif et écrivez tout ce que vous pouvez reconnaître en vous.**

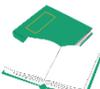
REMPLISSEZ LE CERCLE AVEC LES PENSÉES, LES SENTIMENTS ET LES CROYANCES QUE VOUS AVEZ LORSQUE VOUS VOUS SENTEZ **EN PLEINE CONSCIENCE**.



REMPLISSEZ LE CERCLE AVEC LES PENSÉES, LES SENTIMENTS ET LES CROYANCES QUE VOUS AVEZ LORSQUE VOUS VOUS SENTEZ **ATTENTIF**.



## Activité 2 : Sentiments, pensées et croyances lorsque l'on est en pleine conscience vs. Attentif

	<b>TEMPS</b>	Cette activité dure 45 minutes.
	<b>AGE</b>	Cette activité est recommandée pour les élèves de 9 à 15 ans.
	<b>CE DONT VOUS AVEZ BESOIN</b>	Une copie de la feuille de travail 1 de l' <i>activité 2 : Sentiments, pensées et croyances lorsque l'on est en pleine conscience vs. Attentif</i> . Préparez des feuilles de papier supplémentaires si certains élèves souhaitent en écrire davantage.
	<b>INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ</b>	<p>Remettez aux élèves un exemplaire de la fiche de travail 1 et expliquez-leur que vous allez parler des sentiments, des pensées et des croyances qui caractérisent les personnes "attentives" et "conscientes". Organisez une discussion de 10 minutes sur des exemples de situations où vous êtes attentif et attentif. Vous trouverez des exemples dans l'activité 1. Demandez-leur ensuite s'ils se sont déjà sentis en pleine conscience et comment cela s'est passé.</p> <p>Donnez aux élèves 30 minutes pour répondre aux questions de la fiche de travail 1. Donnez-leur ce temps pour réfléchir à ce qu'ils pensent vraiment et écrivez tout ce qu'ils peuvent reconnaître en eux.</p> <p>Une fois la fiche de travail 1 complétée par les élèves, accordez-leur 10 minutes pour se répartir en groupes de trois ou quatre et partager leurs conclusions sur la pleine conscience et les différentes stratégies permettant d'atteindre l'état de pleine conscience.</p>

**Feuille de travail 1 de l'activité 2:**

**Sentiments, pensées et croyances lorsque l'on est en pleine conscience VS. Attentif**



**Quand vous sentez-vous en pleine conscience ? Quand vous sentez-vous Attentif?**



**Quelles sont vos pensées/croyances lorsque vous vous sentez en pleine conscience ?  
Quel est le sentiment de chaque pensée/croyance liée à ?**



**Que pourriez-vous faire la prochaine fois que vous vous sentirez attentif pour vous recentrer sur le moment présent ?**

**Vous vous sentez en pleine possession de vos moyens ? Écrivez 6 à 10 stratégies pour atteindre cet état.**

A large, empty rectangular box intended for writing the strategies.

### Activité 3 : Résolution de problèmes en pleine conscience

	<b>TEMPS</b>	Cette activité dure 45 minutes.
	<b>AGE</b>	Cette activité est recommandée pour les élèves de 9 à 12 ans.
	<b>CE DONT VOUS AVEZ BESOIN</b>	Une copie de la fiche de travail 1 de l' <i>activité 3 : Résoudre les problèmes en pleine conscience</i> . Préparez des feuilles de papier supplémentaires si certains élèves souhaitent écrire davantage.
	<b>INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ</b>	<p>Donnez aux élèves un exemplaire de la fiche de travail 1 et expliquez-leur que vous allez faire une activité sur la résolution de problèmes en pleine conscience. Le but de cette activité est de réfléchir à des stratégies plus nombreuses et plus efficaces face à un problème.</p> <p>Donnez aux élèves 35 minutes pour répondre aux questions de la fiche de travail 1.</p> <p>Une fois la fiche de travail 1 complétée par les élèves, prévoyez un temps de 10 minutes pendant lequel les élèves se divisent en groupes de deux et partagent leurs différentes stratégies lorsqu'ils sont confrontés à un problème.</p>

### Feuille de travail 1 de l'activité 3 : Résolution de problèmes en pleine conscience



**Concentrez-vous sur la dernière circonstance avec un camarade de classe ou un ami qui vous a contrarié. Quelles seraient les autres stratégies possibles pour exprimer vos sentiments sans blesser cette personne ?**



**Concentrez-vous sur la dernière circonstance où vous avez reçu un cadeau de quelqu'un. Ce cadeau ne vous a pas enthousiasmé. Quels mots avez-vous dit à cette personne ? Comment ces mots ont-ils été ressentis par cette personne ? Quelles seraient les autres stratégies possibles pour exprimer votre sentiment ?**



**Concentrez-vous sur la dernière circonstance où vous avez rendu quelqu'un heureux par vos actions. Qu'avez-vous fait exactement (décrivez) ? Pourquoi pensez-vous que ces actions étaient si significatives pour cette personne ?**



**Expliquez en détail ce que vous avez appris grâce à cette activité. Quelles pourraient être les meilleures stratégies à adopter face à un problème et à ces circonstances ?**

## Activité 4 : Exercices de pleine conscience au quotidien

	<b>TEMPS</b>	Cette activité dure 45 minutes.
	<b>AGE</b>	Cette activité est recommandée pour les élèves de 7 à 12 ans.
	<b>CE DONT VOUS AVEZ BESOIN</b>	Une copie de la fiche de travail 1 de l' <i>activité 4 : Exercices quotidiens de pleine conscience</i> . Préparez des feuilles de papier supplémentaires si certains élèves souhaitent en écrire davantage. Préparez une liste de dimensions A0 pour réaliser une affiche pour la classe, de la colle et des ciseaux. Vous pouvez également proposer aux élèves des crayons de couleur pour décorer l'affiche.
	<b>INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ</b>	<p>Remettez aux élèves une copie de la feuille de travail 1 et expliquez-leur que vous allez faire une activité sur la promotion de la pleine conscience. L'objectif de cette activité est d'entretenir, de maintenir et de promouvoir la pleine conscience et de présenter aux élèves des exercices de base qu'ils peuvent faire tous les jours.</p> <p>Donnez aux élèves 20 minutes pour répondre aux questions de la fiche de travail 1.</p> <p>Lorsque les élèves ont rempli la fiche de travail 1, accordez-leur 10 minutes pour réécrire trois affirmations positives/encourageantes qu'ils se disent souvent à eux-mêmes. Proposez-leur de la colle et une liste d'A0 pour réaliser une affiche. L'un des élèves peut écrire le titre de l'affiche, par exemple "affirmations positives", et les autres peuvent coller leurs feuilles de papier. Ils peuvent également décorer l'affiche en dessinant des fleurs, des étoiles, des cœurs, etc. Avant la fin de cette activité, les élèves peuvent lire à haute voix chacune des affirmations choisies par la classe.</p>

**Fiche 1 de l'activité 4 : Exercices de pleine conscience au quotidien**



**Écrivez cinq choses dont vous êtes heureux ou que vous attendez avec impatience aujourd'hui.**



**Notez cinq affirmations positives/encourageantes que vous vous dites souvent.**



**Écrivez cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant aujourd'hui.**



**Notez cinq choses positives que vous entendez, sentez, voyez, entendez ou sentez autour de vous en ce moment même. Pourquoi ces choses vous rendent-elles heureux ou joyeux ?**



**Sur les feuilles de papier, écrivez les trois affirmations positives/encourageantes que vous vous dites souvent et créez une affiche pour la classe avec votre professeur et vos camarades de classe.**

**Lorsque vous avez terminé, coupez les feuilles de papier à l'aide de ciseaux en suivant la ligne.**

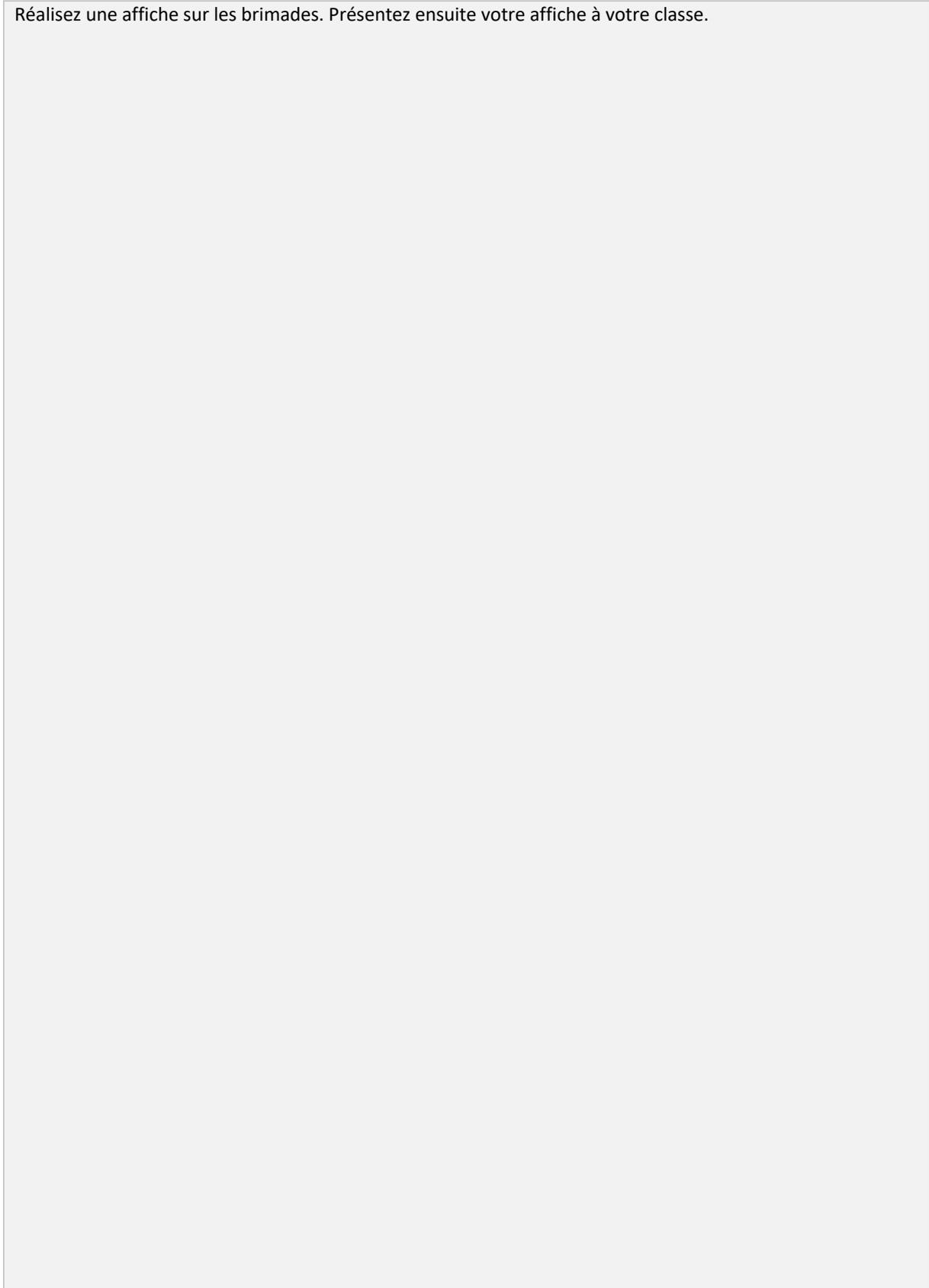
--	--	--

## Activité 5 : Sensibilisation à l'intimidation

	<b>TEMPS</b>	Cette activité dure 45 minutes.
	<b>AGE</b>	Cette activité est recommandée pour les élèves de 11 à 12 ans.
	<b>CE DONT VOUS AVEZ BESOIN</b>	Un exemplaire des feuilles de travail 1, 2 et 3 de l' <i>activité 6 : Sensibilisation aux brimades</i> . Vous pouvez également proposer aux élèves des stylos, des crayons et des marqueurs.
	<b>INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ</b>	<p>Remettez aux élèves une copie de la fiche de travail 1 et consacrez les 10 premières minutes à une discussion sur les brimades. Examinez avec les élèves ce que sont les brimades, comment en reconnaître les signes et à quoi elles ressemblent. Ensuite, donnez-leur la consigne de se diviser en trois groupes.</p> <p>Le premier groupe réalisera une affiche sur ce qu'est l'intimidation (acte qui blesse quelqu'un, acte délibéré, il est difficile de faire cesser l'intimidation).</p> <p>Le deuxième groupe fera un dessin - un poster de ce à quoi ressemble l'intimidation (physique (donner des coups de pied, mordre, jeter des objets, etc.), verbale (taquiner, railler, insulter, etc.), relationnelle (commérages, exclusion ou mise à l'écart, dire aux gens de ne pas être ses amis), cyberintimidation).</p> <p>Le troisième groupe réalisera une affiche sur la façon dont les brimades font se sentir les gens (mal, triste, en colère, anxieux, effrayé, sans espoir, comme si personne ne les aimait, comme s'ils ne voulaient pas venir à l'école).</p> <p>Chaque groupe reçoit la feuille de travail adaptée à cette activité. Chaque groupe dispose de 20 minutes pour créer une affiche.</p> <p>Consacrez les 15 dernières minutes aux présentations des groupes et à une discussion sur la sensibilisation aux brimades et l'état d'esprit de croissance. Vous pouvez aider les élèves à voir les brimades sous l'angle du développement d'un état d'esprit de croissance et de la pleine conscience. Aidez-les à comprendre comment les mentalités (croyances) influencent la manière dont ils réagissent aux défis sociaux, tels que les brimades ou l'exclusion, à l'école. Permettez-leur de renforcer le regard sans jugement qu'ils portent sur les autres et de reconnaître que les gens peuvent changer.</p>

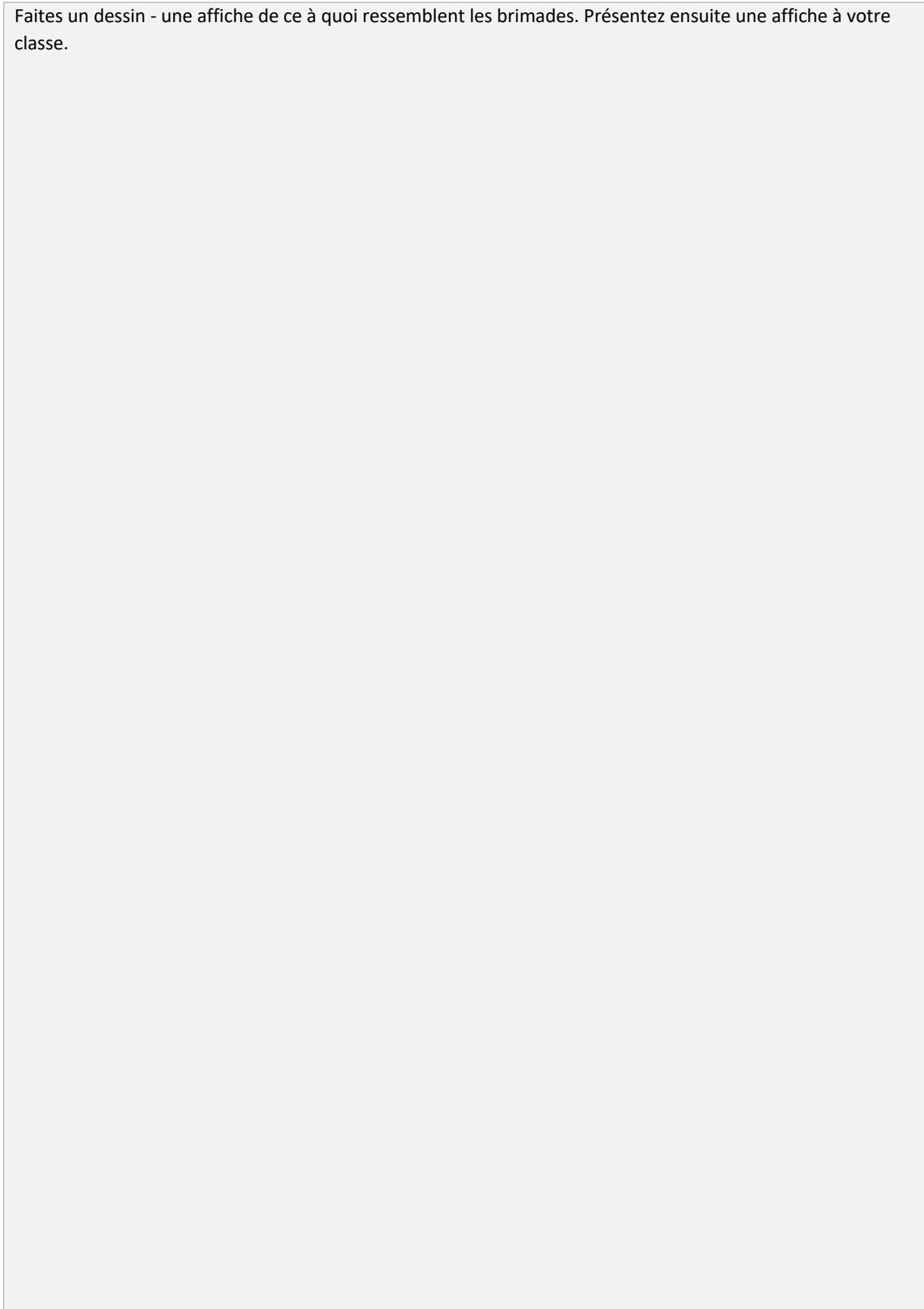
**Feuille de travail 1 de l'activité 5 : Sensibilisation à l'intimidation (groupe A)**

Réalisez une affiche sur les brimades. Présentez ensuite votre affiche à votre classe.



**Feuille de travail 2 de l'activité 5 : Sensibilisation à l'intimidation (groupe B)**

Faites un dessin - une affiche de ce à quoi ressemblent les brimades. Présentez ensuite une affiche à votre classe.



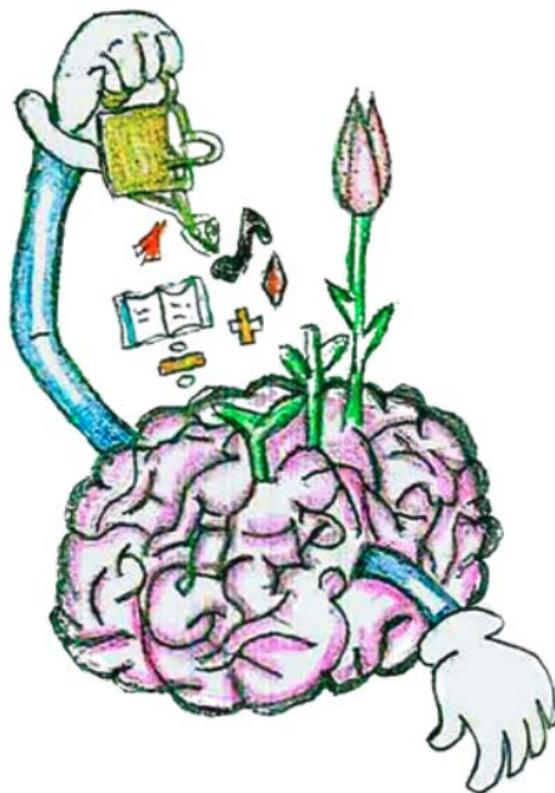
**Feuille de travail 3 de l'activité 5 : Sensibilisation à l'intimidation (groupe C)**

Réalisez une affiche sur les sentiments que suscitent les brimades. Présentez ensuite votre affiche à votre classe.

# CHAPITRE 4

## AU REVOIR L'ÉTAT D'ESPRIT FIXE, BONJOUR L'ÉTAT D'ESPRIT DE CROISSANCE

*Inspiré par Ločniskar, Ošojnik, Marinšek, école primaire Marije Vere, Kamnik, Slovenija et Jasminka Belščak, M. Sc. inf., conseillère pédagogique, Croatie*



***L'état d'esprit est en nous. Vous apprenez et vous vous développez à chaque instant.***

Les activités suivantes pour les élèves représentent des exercices de base de l'état d'esprit de croissance que les élèves peuvent faire régulièrement. Certaines de ces activités développent également l'état d'esprit de croissance par le biais de la supervision positive. L'accent est mis principalement sur l'analyse des objectifs, et non sur l'analyse des problèmes. Les activités encouragent la réflexion, par exemple sur ce qui a bien fonctionné (ne serait-ce qu'un peu), sur ce qui a été utile aux élèves, sur ce qu'ils pourraient faire différemment la prochaine fois, etc. La plupart du temps, les activités sensibilisent à l'importance de l'état d'esprit de croissance et comprennent une formation sur la manière de penser selon cet état d'esprit.

## Activité 1 : Enquête sur l'état d'esprit de croissance

	<b>TEMPS</b>	Cette activité dure 45 minutes.
	<b>AGE</b>	Cette activité est recommandée pour les élèves de 6 à 10 ans.
	<b>CE DONT VOUS AVEZ BESOIN</b>	Une copie de la feuille de travail 1 de l' <i>activité 1 : Enquête sur l'état d'esprit de croissance</i> . Pour le coloriage, nous vous conseillons de préparer des crayons, des marqueurs, des crayons de couleur, etc.
	<b>INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ</b>	<p>Remettez aux élèves une copie de la fiche de travail 1 et présentez-leur l'expression "état d'esprit de croissance". Demandez-leur si l'un d'entre eux a déjà entendu cette expression et réfléchissez ensemble à ce qu'elle signifie. Expliquez-leur ensuite qu'avoir un état d'esprit de croissance signifie croire que votre cerveau peut se développer et que vous pouvez apprendre beaucoup de choses nouvelles. On ne naît pas intelligent, on le devient. Un état d'esprit fixe est tout le contraire. Il s'agit de croire que l'on ne peut pas apprendre de nouvelles choses. On naît avec ses connaissances et ses compétences et on ne peut pas devenir plus intelligent. Il peut être utile d'expliquer que le cerveau est comme un muscle. Tout comme lorsque vous soulevez des poids, lorsque vous exercez votre cerveau, il devient plus grand et plus fort.</p> <p>Donnez aux élèves 30 minutes pour étudier le type d'attitude et de pensée qui se cache derrière une personne ayant un état d'esprit de croissance. Sur la feuille de travail 1, ils colorieront un croquis avec des pensées communes aux personnes ayant un état d'esprit de croissance. Vous pouvez les lire avant de les colorier ensemble.</p>

Feuille de travail 1 de l'activité 1 : Enquête sur l'état d'esprit de croissance



Cherchez à savoir quel type d'attitude et de pensée se cache derrière une personne ayant un état d'esprit de croissance et coloriez un croquis.



JE NE SUIS  
PEUT-ÊTRE PAS  
ENCORE  
CAPABLE  
DE LE FAIRE!

JE VAIS  
CONTINUER  
À ESSAYER ET  
À TRAVAILLER!

C'EST  
DIFFICILE  
MAIS  
JE VAIS  
ESSAYER

JE PEUX  
APPRENDRE  
COMMENT  
FAIRE

LES ERREURS  
M'AIDENT  
À APPRENDRE

## Activité 2 : Les moyens de développer l'état d'esprit de croissance

	<b>TEMPS</b>	Cette activité dure 45 minutes.
	<b>AGE</b>	Cette activité est recommandée pour les élèves de 9 à 12 ans.
	<b>CE DONT VOUS AVEZ BESOIN</b>	Une copie de la feuille de travail 1 de l' <i>activité 1 : Les moyens de développer l'état d'esprit de croissance</i> . Pour cette activité, préparez des listes A2 ou A3 pour chaque groupe d'élèves. Afin de donner aux élèves davantage de possibilités pour concevoir des techniques, nous vous conseillons de préparer des crayons, des marqueurs, des crayons de couleur, etc.
	<b>INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ</b>	<p>Remettez aux élèves une copie de la feuille de travail 1 et présentez-leur le terme "état d'esprit de croissance". Demandez-leur si l'un d'entre eux a déjà entendu ce mot et réfléchissez ensemble à sa signification. Demandez ensuite à l'élève qui souhaite lire des informations écrites sur l'état d'esprit de croissance sur la feuille de travail 1. Écoutez ensemble le sujet dans la classe et demandez aux élèves si tout le monde a compris le sens de ce mot. Vous pouvez également leur poser des sous-questions.</p> <p>Répartissez les élèves en groupes de deux de manière aléatoire. Répartissez les listes A2 ou A3 dans les groupes. Donnez aux élèves 30 minutes pour réaliser une affiche avec un schéma de pensée sur le sujet. Demandez-leur également de présenter un état d'esprit de croissance dans un dessin avec un symbole, une chose, un objet ou une plante, etc.</p>

## Feuille de travail 1 de l'activité 2 : Les moyens de l'état d'esprit de croissance



Lisez des informations sur l'état d'esprit de croissance et, en groupe de deux élèves, réalisez une affiche avec un schéma de pensée sur le sujet. Présentez également un état d'esprit de croissance sous la forme d'un dessin.

L'**état d'esprit de croissance** est "la compréhension que les capacités et la compréhension peuvent être développées". Les personnes qui ont un état d'esprit de croissance pensent qu'elles peuvent devenir plus intelligentes et plus douées en y consacrant du temps et des efforts. À l'inverse, un **état d'esprit fixe** suppose que les capacités et la compréhension sont relativement immuables. Les personnes qui ont un état d'esprit fixe peuvent ne pas croire que l'intelligence peut être améliorée, ou que l'on a ou que l'on n'a pas en ce qui concerne les capacités et les talents. La principale différence entre les deux mentalités est la croyance en la permanence de l'intelligence et des capacités ; l'une les considère comme très permanentes, avec peu ou pas de possibilités de changement dans un sens ou dans l'autre, tandis que l'autre les considère comme plus changeantes, avec des possibilités d'amélioration (ou, d'ailleurs, de régression). Cette différence d'état d'esprit peut également conduire à des différences marquées de comportement. Si quelqu'un pense que l'intelligence et les capacités sont des traits immuables, il est peu probable qu'il fasse beaucoup d'efforts pour modifier son intelligence et ses capacités intrinsèques. En revanche, les personnes qui pensent pouvoir modifier ces caractéristiques sont beaucoup plus disposées à consacrer du temps et des efforts supplémentaires pour atteindre des objectifs plus ambitieux. Avec un état d'esprit de croissance, les individus peuvent réussir plus que les autres parce qu'ils s'inquiètent moins de paraître intelligents ou talentueux et consacrent plus d'énergie à l'apprentissage (Dweck, 2016).

### Comment changer d'état d'esprit ?

Il existe huit approches générales pour développer les bases d'un tel état d'esprit :

1. Créez une nouvelle croyance convaincante : une croyance en vous-même, en vos propres compétences et capacités, et en votre capacité à changer positivement.
2. Voyez l'échec sous un angle différent : considérez l'échec comme une occasion de tirer des leçons de vos expériences et d'appliquer ce que vous avez appris la prochaine fois.
3. Cultivez votre connaissance de soi : travaillez à devenir plus conscient de vos talents, de vos forces et de vos faiblesses ; recueillez les commentaires de ceux qui vous connaissent le mieux et rassemblez-les pour avoir une vue d'ensemble de vous-même.
4. Soyez curieux et engagez-vous à apprendre tout au long de votre vie : essayez d'adopter l'attitude d'un enfant qui regarde le monde qui l'entoure avec admiration et émerveillement ; posez des questions et écoutez vraiment les réponses.
5. Acceptez les défis : sachez que si vous voulez accomplir quelque chose de valable, vous serez confronté à de nombreux défis au cours de votre voyage ; préparez-vous à relever ces défis et à échouer parfois.
6. Faites ce que vous aimez et aimez ce que vous faites : il est beaucoup plus facile de réussir lorsque l'on est passionné par ce que l'on fait ; que vous cultiviez l'amour pour ce que vous faites déjà ou que vous vous concentriez sur ce que vous aimez déjà, il est important de développer la passion.
7. Soyez tenace : il faut beaucoup travailler pour réussir, mais il faut encore plus que travailler dur : il faut être tenace, surmonter les obstacles et se relever à chaque fois que l'on tombe.
8. Inspirer et être inspiré par les autres : il peut être tentant d'envier les autres lorsqu'ils réussissent, surtout s'ils vont plus loin que vous, mais cela ne vous aidera pas à réussir ; engagez-vous à être une source d'inspiration pour les autres et utilisez le succès des autres pour vous inspirer également (Zimmerman, 2016).

### Activité 3 : Faire face aux idées fixes

	<b>TEMPS</b>	Cette activité dure 45 minutes.
	<b>AGE</b>	Cette activité est recommandée pour les élèves de 9 à 12 ans.
	<b>CE DONT VOUS AVEZ BESOIN</b>	Une copie de la feuille de travail 1 de l' <i>activité 3 : Faire face aux idées fixes</i> .
	<b>INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ</b>	<p>Remettez aux élèves une copie de la fiche de travail 1 et discutez avec eux des pensées et des affirmations liées à l'état d'esprit fixe. Dites-leur qu'il est important de reconnaître ces pensées dans le processus de promotion de l'état d'esprit de croissance. Nous les rencontrons tous au quotidien, mais nous pouvons les restructurer de manière plus positive, en adoptant un état d'esprit de croissance. C'est à cela que l'activité est consacrée.</p> <p>En tant qu'enseignant, lisez-le à haute voix et expliquez-leur que vous allez principalement réfléchir à trois pensées fixes choisies qui sont assez courantes chez tout le monde. Laissez 30 minutes aux élèves pour résoudre la fiche de travail 1.</p> <p>Lorsque les élèves auront résolu la fiche de travail 1, demandez-leur ce qu'ils ont ressenti lorsqu'ils se sont souvenus des moments où ils ont été confrontés à certaines circonstances avec ces idées fixes. Vous pouvez également leur demander s'ils ont trouvé utile de reformuler des affirmations. Discutez de la manière dont ils peuvent utiliser cette méthode dans leur vie quotidienne et mettez-la en pratique.</p>

**Feuille de travail 1 de l'activité 3 : Faire face aux pensées figées**



**Vous êtes-vous déjà dit : "Je ne suis pas doué pour ça" ? Dans quelles circonstances avez-vous pensé à cela (décrivez vos sentiments) ?**

**Essayez de remplacer cette affirmation par une autre plus positive. Écrivez-la. Comment vous sentez-vous par rapport à la nouvelle déclaration ?**



**Avez-vous déjà pensé "C'est trop dur" ? Dans quelles circonstances avez-vous pensé à cela (décrivez vos sentiments) ?**

**Essayez de remplacer cette affirmation par une autre plus positive. Écrivez-la. Comment vous sentez-vous par rapport à la nouvelle déclaration ?**



**Avez-vous déjà pensé "Je ne peux pas le faire" ? Dans quelles circonstances y avez-vous pensé (décrivez vos sentiments) ?**

**Essayez de remplacer cette affirmation par une autre plus positive. Écrivez-la. Comment vous sentez-vous par rapport à la nouvelle déclaration ?**

**Dans le rectangle vert suivant, écrivez trois nouvelles affirmations, plus positives, que vous avez reformulées. Vous pouvez également découper cette partie de la feuille de travail, la conserver et relire ces affirmations lorsque vous rencontrez des pensées figées.**

**1<sup>ST</sup> DÉCLARATION POSITIVE**

Au lieu de me DIRE "je ne suis pas doué pour ça", je me dirai

---

**2<sup>ND</sup> DÉCLARATION POSITIVE**

Au lieu de me DIRE "C'est trop dur", je me dirai

---

**3<sup>RD</sup> DÉCLARATION POSITIVE**

Au lieu de me DIRE "je ne peux pas le faire", je me dirai

---

## Activité 4 : Maîtriser les pensées de l'état d'esprit de croissance

	<b>TEMPS</b>	Cette activité dure 45 minutes.
	<b>AGE</b>	Cette activité est recommandée pour les élèves de 9 à 12 ans.
	<b>CE DONT VOUS AVEZ BESOIN</b>	Une copie de la feuille de travail 1 de l' <i>activité 4 : Maîtriser les pensées de l'état d'esprit de croissance</i> .
	<b>INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ</b>	<p>Remettez aux élèves une copie de la fiche de travail 1 et discutez avec eux des pensées et des affirmations liées à l'état d'esprit fixe. Dites-leur qu'il est important de reconnaître ces pensées dans le processus de promotion de l'état d'esprit de croissance. Il y a une liste des idées fixes de Lola, qu'elle est en train d'expérimenter en ce moment. Les élèves peuvent aider Lola à les remplacer par les affirmations de l'"état d'esprit de croissance".</p> <p>Laissez 30 minutes aux élèves pour résoudre la fiche de travail 1.</p> <p>Lorsque les élèves auront résolu la fiche de travail 1, demandez-leur ce qu'ils ont ressenti lorsqu'ils ont aidé Lola à remplacer les affirmations relatives à l'état d'esprit fixe par des affirmations relatives à l'état d'esprit de croissance. Vous pouvez également leur demander en quoi la reformulation des affirmations a été utile. Discutez de la manière dont ils peuvent utiliser cette méthode dans leur vie quotidienne en s'appuyant sur l'exemple de Lola et mettez-la en pratique.</p>

## Feuille de travail 1 de l'Activité 4 : Maîtriser les pensées de l'état d'esprit de croissance



Lisez les affirmations suivantes sur l'état d'esprit fixe que Lola a en ce moment et remplacez-les par des affirmations sur l'état d'esprit de croissance. Aidez-la.

1. " Soit je suis doué pour quelque chose, soit je ne peux pas le faire".
2. " Je n'échouerai pas si je n'essaie pas."
3. "Je suis jaloux des bonnes notes de mon camarade de classe.
4. "Critique constructive (retour d'information qui fournit des suggestions spécifiques et réalisables)  
n'est qu'une attaque personnelle".
5. "C'est comme ça".
6. "Je n'ai plus besoin d'apprendre."
7. "J'abandonne quand je suis frustré.
8. "Je ne serais jamais doué pour le sport, donc je ne vais pas m'inscrire pour faire du sport.
9. "Je n'aime pas expérimenter de nouvelles choses.
10. "Ce problème n'est pas de ma faute, c'est celle de quelqu'un d'autre".
11. "Je préfère me sentir en sécurité plutôt que d'essayer de grandir.

12. "Il ne sert à rien d'essayer si c'est pour échouer."

13. "Je sais déjà tout ce que je dois savoir."

14. "On m'a toujours dit que je ne pouvais pas être un élève de classe A."

15. "Je ne serai jamais aussi intelligent."

16. "Mon ami peut s'acquitter de toutes les obligations scolaires si facilement."

17. "C'est déjà bien."

18. "Je suis un raté."

19. "A quoi bon essayer ?"

20. "Aller au concours de naseux était une erreur stupide. J'ai échoué !"



**Quelles sont les affirmations ci-dessus que vous rencontrez également dans votre vie quotidienne ?**

**Qu'est-ce que Lola pourrait faire différemment la prochaine fois ?**

## Activité 5 : Je peux réussir

	<b>TEMPS</b>	Cette activité dure 45 minutes.
	<b>AGE</b>	Cette activité est recommandée pour les élèves de 9 à 15 ans.
	<b>CE DONT VOUS AVEZ BESOIN</b>	Une copie de la feuille de travail 1 de l' <i>activité 5 : Je peux réussir</i> .
	<b>INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ</b>	<p>Remettez aux élèves une copie de la fiche de travail 1 et discutez de l'importance de l'état d'esprit de croissance dans la vie. Discutez de l'impact positif de l'état d'esprit de croissance sur une personne dans tous les aspects de la vie. Discutez ensuite du lien entre l'état d'esprit de croissance et la réussite (scolaire).</p> <p>Prenez 40 minutes pour que les élèves écrivent une lettre sur le thème de la réussite. Cette lettre leur permettra de se rappeler qui ils sont. Demandez-leur d'écrire une lettre sur eux-mêmes dans 10 ans, sur ce qui les caractérise, sur leurs objectifs, sur leurs souhaits et sur les raisons pour lesquelles ils sont dignes d'intérêt, quels que soient les obstacles qu'ils doivent surmonter. Ils décriront également leur parcours de réussite scolaire et l'endroit où ils se verront dans 10 ans.</p>

## Fiche 1 de l'activité 5 : Je peux réussir



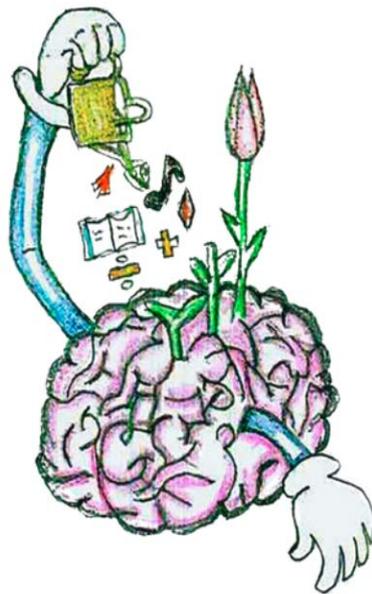
Écrivez une lettre dans laquelle vous vous rappelez qui vous êtes vraiment. Écrivez sur vous-même dans 10 ans, quel est votre cœur, qui vous êtes, quels sont vos objectifs, vos souhaits ; et pourquoi êtes-vous digne, quels que soient les obstacles auxquels vous devez faire face. Décrivez votre parcours de réussite scolaire et où vous vous voyez dans 10 ans.

UNE lettre

# CHAPITRE 5

## LE THÉÂTRE ET LE LÂCHER PRISE : TRAVAILLER LA CONFIANCE EN SOI POUR DÉVELOPPER SON ESPRIT

*Inspiré par Jacque Siracuse, professeur de français, Collège les Tamarins, Saint-Pierre, Ile de la Réunion*



**"Nous n'avons pas à avoir honte de ce que nous sommes."**

"L'état d'esprit de croissance : il s'agit de l'état d'esprit de l'élève qui ne se sent pas dévalorisé par l'échec, mais qui parvient à considérer la difficulté comme un défi. L'expression orale est un domaine dans lequel les élèves ne se sentent pas du tout à l'aise. Ils se sentent en difficulté. Il n'est pas facile pour beaucoup d'adolescents de se retrouver devant un public d'adultes (dans le cadre d'un examen) ou devant un public de jeunes de leur âge (pour des présentations orales, etc.). Il est même difficile pour les plus timides de prendre la parole en classe pour répondre à une simple question posée par le professeur.

Les activités théâtrales sont un moyen efficace de travailler la confiance en soi, la peur de l'échec, la peur du ridicule et la peur d'être jugé. Elles permettent de travailler les compétences orales indispensables pour s'ouvrir aux autres et au monde extérieur. Avoir confiance en soi et oser prendre la parole en public, c'est développer un état d'esprit de croissance.

Le chapitre suivant propose des activités théâtrales simples et ludiques.

La mise en scène est très importante. L'enseignant peut préparer un espace théâtral (une petite scène) et fournir des accessoires et un décor théâtral. Il est intéressant que l'enseignant participe également aux activités. Il peut jouer les situations théâtrales et peut même commencer l'exercice en premier pour encourager les élèves à le suivre. Lorsque l'enseignant commence l'activité en premier, il ne s'agit pas de donner un exemple à suivre, il s'agit de montrer aux élèves qu'il se dévoile, qu'il ose, qu'il affronte la difficulté d'être devant les autres. Il se met au même niveau que les élèves pour les accompagner et leur montrer que la honte n'existe pas en soi, c'est nous qui la faisons exister et nous pouvons, ensemble, enseignant et élèves, décider qu'elle n'existe pas.

## Activité 1 : Quand le hasard devient metteur en scène (théâtre d'improvisation)

	<b>TEMPS</b>	<p>Cette activité peut durer entre 30 minutes et 1 heure en fonction du nombre de groupes.</p> <p>Le passage d'un groupe dure entre 2 et 5 minutes.</p>
	<b>AGE</b>	<p>Cette activité est recommandée pour les élèves de 11 à 15 ans.</p>
	<b>CE DONT VOUS AVEZ BESOIN</b>	<p>Nous avons besoin d'un espace de jeu théâtral (une scène).</p> <p>Nous avons également besoin d'accessoires qui seront choisis au hasard.</p>
	<b>INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ</b>	<p>Les élèves forment des groupes de 3 ou 4.</p> <p>Chaque groupe tire au sort un lieu et un objet et doit improviser une situation à l'aide de cet objet.</p> <p>Exemples de lieux : la plage, la salle de classe, la voiture, le cinéma, le terrain de football, la randonnée en montagne, le commissariat de police, le bureau du directeur, la maison de grand-mère.</p> <p>Objets : objets inhabituels ou largement utilisés (vous pouvez utiliser tout ce que vous avez sous la main).</p>

## Activité 2 : Lis-moi, je te suis

	<b>TEMPS</b>	<p>Cette activité dure environ 20 minutes.</p> <p>Le passage d'un groupe dure une à deux minutes.</p>
	<b>AGE</b>	<p>Cette activité est recommandée pour les élèves de 11 à 15 ans.</p>
	<b>CE DONT VOUS AVEZ BESOIN</b>	<p>Nous avons besoin d'un espace pour le théâtre (une scène).</p> <p>Les élèves sont autorisés à utiliser des objets qu'ils trouvent dans leur environnement.</p>
	<b>INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ</b>	<p>Les élèves forment des groupes de 3 (un orateur/deux acteurs) - chaque groupe peut changer de rôle plusieurs fois s'il le souhaite.</p> <p>L'orateur lit un court texte (choisi au hasard) aux deux acteurs de son groupe.</p> <p>Ils ont deux minutes pour proposer une petite pièce.</p> <p>L'orateur lit le texte à haute voix et les acteurs doivent le jouer sans parler.</p>

### Fiche 1 de l'activité 2 : Lis-moi, je te suis

Lisez un court texte (choisi au hasard) aux deux acteurs de votre groupe.

1. Don Quichotte se tient droit et fier sur une jument aussi maigre que lui. Il était suivi d'un âne sur lequel somnolait un petit homme gras, soudain réveillé par un cri.

2. Attiré par l'odeur et le frétillement du ver de terre, le poisson l'avale. Aussitôt, l'hameçon pénètre dans sa lèvre et il se sent tiré hors de l'eau.

3. Pablo est parti avec son perroquet sur l'épaule. Au bord d'une rivière, il vit de belles fleurs et entra dans l'eau pour en cueillir. Il avait de l'eau jusqu'aux genoux lorsqu'un énorme crocodile apparut, la gueule ouverte et menaçante.

4. La sorcière tendit une pomme à Blanche-Neige. La jeune fille avait faim et mordit dans le fruit. Aussitôt, son sang se figea et elle tomba dans un profond sommeil. La pomme était empoisonnée et la sorcière se mit à rire : "Ah, ah, ah !

### Activité 3 : Découvrir son propre clown (voyage intérieur)

	<b>TEMPS</b>	Cette activité dure 45 minutes.
	<b>AGE</b>	Cette activité est recommandée pour les élèves de 9 à 15 ans.
	<b>CE DONT VOUS AVEZ BESOIN</b>	<p>Une copie de la fiche de travail 1 de l'<i>activité 3 : Découvrir son propre clown</i>. Vous aurez également besoin de ciseaux pour que les élèves puissent découper les feuilles de papier.</p> <p>Nous vous conseillons de mettre de la musique en fond sonore pour une plus grande détente, mais ce n'est pas obligatoire.</p>
	<b>INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ</b>	<p>Remettez aux élèves une copie de la fiche de travail 1 et donnez-leur la consigne de se répartir en groupes de quatre élèves. Pour cette activité, chacun des élèves aura 10 minutes pour jouer un rôle de clown. Ils peuvent chanter, danser, parler, bouger, etc. Le plus important est qu'ils se sentent détendus et qu'ils soient eux-mêmes, en pleine conscience. Le plus important est qu'ils se sentent détendus et qu'ils soient eux-mêmes, pleinement conscients. C'est encore mieux s'ils abandonnent leurs propres limites.</p> <p>Entre-temps, surveillez leurs progrès, motivez-les, encouragez-les et donnez-leur des conseils. Vous pouvez également leur montrer quelques mouvements si certains élèves ne sont pas très détendus.</p> <p>Donnez aux élèves 40 minutes pour jouer un rôle de clown dans un groupe de quatre élèves. Sur la feuille de travail 1, ils doivent noter 5 choses qu'ils ont aimées dans les performances de leurs camarades de classe en tant que clown.</p> <p>Une fois l'activité terminée, les élèves découpent trois feuilles de papier sur lesquelles sont inscrites les cinq choses qu'ils ont aimées. Ils donnent une feuille à chaque membre de leur groupe.</p>

**Fiche 1 de l'activité 3 : Découvrir son propre clown**

**Instructions de l'activité :**

Pour cette activité, chaque élève dispose de 10 minutes pour jouer le rôle d'un clown. Vous pouvez chanter, danser, parler, bouger, etc. Le plus important est que vous vous sentiez détendu et que vous soyez vous-même, en pleine conscience. L'essentiel est que vous vous sentiez détendu et que vous soyez vous-même, pleinement conscient. C'est encore mieux si vous vous libérez de vos propres limites.



**Notez 5 choses que vous avez aimées dans les spectacles de clowns de vos camarades de classe.**

Une fois l'activité terminée, découpez ces trois feuilles de papier et donnez-les à chaque membre de votre groupe.

<p><b>Nom du camarade de classe :</b></p> <p>_____</p>	<p><b>Nom du camarade de classe :</b></p> <p>_____</p>	<p><b>Nom du camarade de classe :</b></p> <p>_____</p>
<p><b>Dans votre rôle de clown, j'ai aimé :</b></p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p>	<p><b>Dans votre rôle de clown, j'ai aimé :</b></p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p>	<p><b>Dans votre rôle de clown, j'ai aimé :</b></p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p>

## Activité 4 : mise en voix de textes littéraires : dramatisation

	<b>TEMPS</b>	Cette activité dure 1 heure
	<b>AGE</b>	Cette activité est recommandée pour les élèves de 11 à 15 ans.
	<b>CE DONT VOUS AVEZ BESOIN</b>	Nous avons besoin d'un espace de jeu théâtral. Nous avons besoin d'accessoires en rapport avec le texte (fausse épée, cape...) Les élèves sont autorisés à utiliser des objets qu'ils trouvent dans leur environnement.
	<b>INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ</b>	Lorsque nous étudions un texte littéraire important, nous travaillons à sa mise en voix (théâtralisation).  Les étapes : <ul style="list-style-type: none"> <li>• lecture silencieuse du texte</li> <li>• lecture à haute voix</li> <li>• lecture théâtrale avec accessoires</li> </ul>

### EXEMPLE DE TEXTE POUR L'ACTIVITÉ 4 :

Nous sommes dans une séquence sur Tristan et Yseult, dans le cadre de l'étude de textes médiévaux. La partie surlignée en jaune sert de support à l'activité 3.

*"Seigneurs d'Irlande, le Morholt s'est bien battu. Voyez : mon épée est ébréchée, un fragment de lame est planté dans son crâne. Emportez ce morceau d'acier, seigneurs : C'est le tribut des Corwall !"*

**Accessoires recommandés :** une fausse épée, une cape, de la musique héroïque...

## EXEMPLE DE TEXTE EN ANGLAIS



*Before we start: let's locate the kingdom of Ireland on the map and remind ourselves where each character comes from.*

Tristan climbed into a boat alone and sailed towards the island of Saint-Samson. But the Morholt had hoisted a rich purple sail from its mast, and was the first to land on the island. He was tying his boat to the shore when Tristan, touching down in his turn, pushed his boat out to sea with his foot.

"Vassal, what are you doing?" said the Morholt, "and why haven't you tied up your boat like me?"

"- Vassal, what's the point?" replied Tristan. "One of us will return alive from here: isn't one boat enough for him?"

And the two of them, rousing each other to battle with outrageous words, plunged into the island.

No one saw the bitter battle, but three times it seemed that the sea breeze carried a furious cry to the shore. Then, as a sign of mourning, the women beat their palms in chorus, and the Morholt's companions, massed apart in front of their tents, laughed. At last, around nine o'clock, the purple sail was seen stretching in the distance; the Irishman's boat detached itself from the island, and a cry of distress rang out: "The Morholt! the Morholt! But as the boat grew, suddenly, at the top of a wave, it showed a knight standing at the bow; each of his fists held out a brandished sword: it was Tristan. Immediately twenty boats flew out to meet him, and the young men swam in.

The valiant man rushed to the shore and, as the mothers kissed his iron shoes on their knees, he shouted to the Morholt's companions:

"Lords of Ireland, the Morholt fought well. Look: my sword is chipped and a fragment of the blade is stuck in his skull. Take this piece of steel away, lords: it is the tribute of Cornwall!"

So he went up to Tintagel (...) Tristan reached the castle and collapsed in King Mark's arms, blood streaming from his wounds.

EXEMPLE DE TEXTE EN FRANÇAIS



Avant de commencer: Situons sur la carte le royaume d'Irlande et rappelons d'où vient chaque personnage.

1. cingla : navigua.
2. pourpre : étoffe teinte d'un rouge vif, symbole d'une haute dignité.
3. vassal : terme de mépris, utilisé par les adversaires avant le combat.
4. une amarre : cordage servant à retenir un navire.
5. outrageuses : insultantes.
6. âpre : rude.
7. leurs paumes : mains.
8. massés : rassemblés.
9. none : neuvième heure après le lever du soleil (15 heures).
10. la proue : avant d'un bateau.
11. le preux : brave, vaillant.
12. la grève : rivage.
13. ses chausses : partie de l'équipement du chevalier qui le couvre de la taille aux pieds.
14. le tribut : ce que le vaincu doit donner ou payer au vainqueur.

« Nul ne vit l'âpre bataille »

Après avoir reçu une éducation de chevalier, Tristan se rend à Tintagel, à la cour de son oncle, Marc de Cornouailles. Or le Morholt, un chevalier géant, frère de la reine d'Irlande, réclame aux Cornouaillais trois cents jeunes gens et trois cents jeunes filles destinés à devenir esclaves. Seul Tristan accepte d'affronter le géant, sur l'île de Saint-Samson, au large de Tintagel.

Tristan monta seul dans une barque et cingla<sup>1</sup> vers l'île Saint-Samson. Mais le Morholt avait tendu à son mât une voile de riche pourpre<sup>2</sup>, et le premier il aborda dans l'île. Il attachait sa barque au rivage, quand Tristan, touchant terre à son tour, repoussa du pied la sienne vers la mer.

5 « Vassal<sup>3</sup>, que fais-tu ? dit le Morholt, et pourquoi n'as-tu pas retenu comme moi ta barque par une amarre<sup>4</sup> ?

– Vassal, à quoi bon ? répondit Tristan. L'un de nous reviendra seul vivant d'ici : une seule barque ne lui suffit-elle pas ? »

10 Et tous deux, s'excitant au combat par des paroles outrageuses<sup>5</sup>, s'enfoncèrent dans l'île.

Nul ne vit l'âpre<sup>6</sup> bataille ; mais, par trois fois, il sembla que la brise de mer portait au rivage un cri furieux. Alors, en signe de deuil, les femmes battaient leurs paumes<sup>7</sup> en cœur, et les compagnons du Morholt, massés<sup>8</sup> à l'écart devant leurs tentes, riaient. Enfin, vers l'heure de none<sup>9</sup>, on vit au loin se tendre la voile de pourpre ; la barque de l'Irlandais se détacha de l'île, et une clameur de détresse retentit : « Le Morholt ! le Morholt ! » Mais, comme la barque grandissait, soudain, au sommet d'une vague, elle montra un chevalier qui se dressait à la proue<sup>10</sup> ; chacun de ses poings tendait une épée brandie : c'était Tristan. Aussitôt vingt barques volèrent à sa rencontre et les jeunes hommes se jetaient à la nage. Le preux<sup>11</sup> s'élança sur la grève<sup>12</sup> et, tandis que les mères à genoux baisaient ses chausses<sup>13</sup> de fer, il cria aux compagnons du Morholt :

« Seigneurs d'Irlande, le Morholt a bien combattu. Voyez : mon épée est ébréchée, un fragment de la lame est resté enfoncé dans son crâne. Emportez ce morceau d'acier, seigneurs : c'est le tribut<sup>14</sup> de la Cornouailles ! »

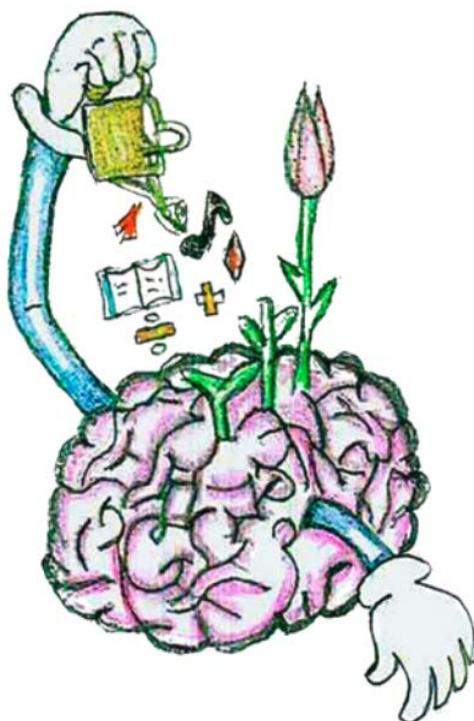
25 Alors il monta vers Tintagel [...]. Tristan parvint au château, il s'affaissa entre les bras du roi Marc : et le sang ruisselait de ses blessures.

*Le Roman de Tristan et Iseut* (XII<sup>e</sup> siècle), chapitre 2, adapté par Joseph Bédier (1900).

# CHAPITRE 6

## ACTIVITÉS PHYSIQUES DE PLEINE NATURE : S'EXERCER, PERSÉVÉRER, SE DÉPASSER, (RE)PRENDRE CONFIANCE EN SOI EN DÉCOUVRANT L'ÎLE

*Inspiré par Natacha BENARD, Professeur d'éducation physique et sportive, Collège les Tamarins, Saint-Pierre, Ile de la Réunion*



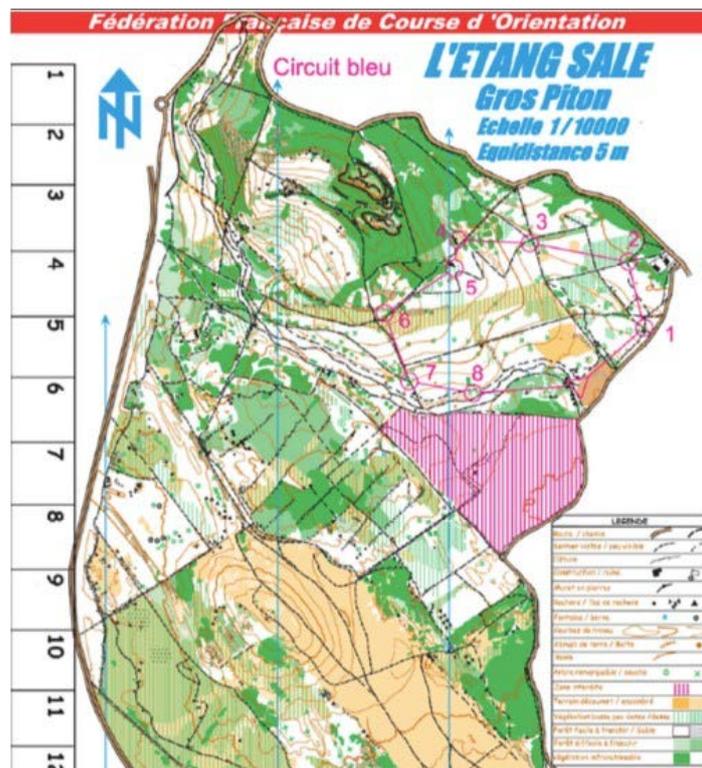
**" Alon bat' caré à la découverte de l'île." (Créole) / "Let's take a walk around the island."**

L'état d'esprit de développement : c'est l'état d'esprit de l'élève qui ne se sent pas dévalorisé par l'échec mais qui parvient à voir la difficulté comme un défi. Dans une société de plus en plus sédentaire et repliée sur elle-même, où le temps d'écran remplace trop souvent l'activité physique et les interactions sociales réelles, nos élèves, contrairement à ce que l'on pourrait penser, ne s'aventurent jamais très loin de leur quartier. L'inconnu leur pose problème, car ils manquent souvent de confiance en eux et ne sont pas rassurés à l'idée d'aller vers quelque chose qu'ils ne connaissent pas. De plus, l'effort physique et la persévérance qu'il implique procurent des sensations parfois désagréables et auxquelles ils sont peu ou pas habitués. Les activités de plein air (course d'orientation, kayak, randonnée) sont un excellent moyen de travailler la confiance en soi, la peur de l'inconnu et le dépassement de soi, car elles sont basées sur la notion de groupe et de nouveauté. Ils permettent également de travailler les compétences sociales indispensables à leur vie d'adulte, afin de s'ouvrir aux autres et au monde extérieur. Prendre confiance en soi, persévérer face à la difficulté, oser découvrir des espaces inexplorés par ses pairs sont autant d'occasions de vivre des moments forts de la vie et surtout de développer un état d'esprit de croissance.

Le chapitre suivant propose trois activités physiques de plein air, conçues pour être progressives en termes de difficultés physiques et mentales. Pour faciliter la participation des élèves, des groupes d'affinité sont constitués pour toutes les sorties.

## Activité 1 : Se repérer avec une carte dans un espace délimité (course d'orientation dans la forêt de l'Étang-Salé)

	<p><b>TEMPS</b></p>	<p>Cette activité se déroule en deux étapes : la première en 30 minutes et la seconde en 1 heure.</p> <p>Chaque groupe de 3 élèves effectue deux parcours différents, chacun avec 8 balises, et doit revenir au point de départ dans le temps imparti.</p>
	<p><b>AGE</b></p>	<p>Cette activité est recommandée pour les élèves de 13 à 15 ans.</p>
	<p><b>CE DONT VOUS AVEZ BESOIN</b></p>	<p>Nous aurons besoin d'un espace naturel clos, de cartes de course d'orientation avec échelle, d'un téléphone portable, de stylos, de cartes de contrôle, de chronomètres et d'une feuille "KIFÉKOI" pour vérifier que tous les élèves sont bien rentrés.</p>
	<p><b>INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ</b></p>	<p>Les élèves forment des groupes de 2 ou 3 maximum.</p> <p>Chaque groupe part le long d'un itinéraire de son choix, avec pour consigne de sécurité de rester groupé et de revenir avant la fin du temps imparti.</p> <p>L'objectif est de trouver les 8 marqueurs en un minimum de temps.</p> <p>Exemples de lieux : dans l'école, dans tous les lieux répertoriés pour la course d'orientation et avec une carte à l'échelle.</p> <p>Objets : carte, carte de contrôle, chronomètre, téléphone portable, etc.</p>



## Activité 2 : Se diriger, se propulser et s'équilibrer dans un bateau (descente en kayak de la rivière Bras des Marsoins)

	<p><b>TEMPS</b></p>	<p>Cette activité de kayak en eaux vives dure environ 1 heure.</p> <p>Cependant, nous avons une heure et demie de route pour nous rendre sur le site lui-même.</p>
	<p><b>AGE</b></p>	<p>Cette activité est recommandée pour les élèves de 13 à 15 ans.</p>
	<p><b>CE DONT VOUS AVEZ BESOIN</b></p>	<p>Nous avons besoin d'un espace naturel : une rivière, un kayak, une pagaie, un casque, un gilet de sauvetage et des chaussures d'eau.</p>
	<p><b>INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ</b></p>	<p>Les élèves forment des groupes de 2 et se positionnent dans un kayak biplace. Ceux qui sont plus à l'aise peuvent se lancer seuls dans un kayak monoplace.</p> <p>La descente de la rivière se fait en file indienne, un bateau après l'autre. Au cours de la descente, 5 arrêts sont effectués après les rapides pour rassembler tous les bateaux, avant de passer à un autre rapide.</p>

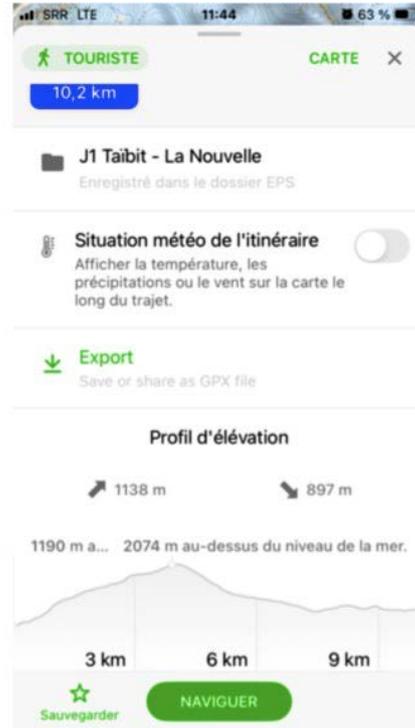
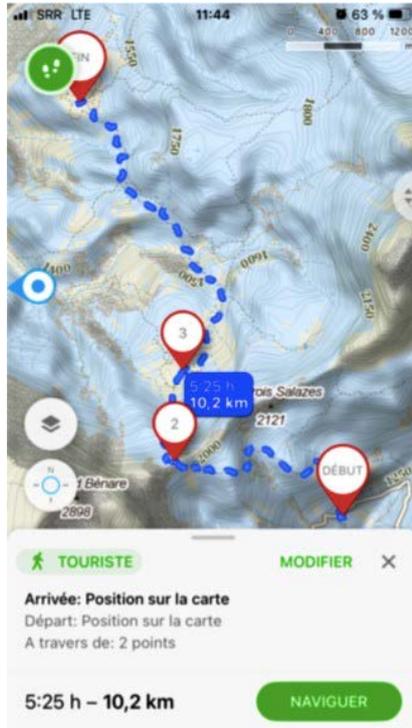


### Activité 3 : Marcher en groupe le long d'un itinéraire défini (randonnées sportives avec dénivelés)

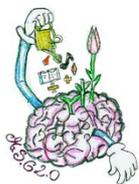
	<b>TEMPS</b>	Cette activité nécessite entre 5 et 6 heures de marche par jour.
	<b>AGE</b>	Cette activité est recommandée pour les élèves âgés de 13 à 15 ans.
	<b>CE DONT VOUS AVEZ BESOIN</b>	<p>Nous utiliserons les sentiers de randonnée du GRR2 sur l'île de la Réunion.</p> <p>Nous avons besoin d'un équipement adapté à la randonnée : chaussures avec crampons, sac à dos de randonnée, gourde de 1,5 litre, casquette, etc.</p> <p>Un enseignant ouvre la marche, un autre se place en fin de cortège. Les autres enseignants sont répartis parmi les autres élèves.</p>
	<b>INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ</b>	<p>Les élèves doivent faire le moins de bagages possible et n'emporter que le strict nécessaire pour les deux jours de marche.</p> <p>Les consignes de sécurité sont les suivantes : marcher en groupe, rester à portée de voix d'un adulte encadrant, marcher à flanc de montagne, laisser son téléphone portable dans son sac.</p>

### Exemples d'itinéraires réalisés avec des jeunes de 14 ans





## MindSet Go! 2.0



Cultivating a Growth Mindset



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

