



Programme Soft Skills

Formation Enseignants

Support de Formation Complet

Groupe Scolaire Sanaa

Public cible : Enseignants du primaire (6-11 ans)

Version 1.0 - Janvier 2025

Programme Soft Skills - Grande Section Sanaa

Table des Matières

1.	Introduction au Programme	30 min
2.	Fondements Théoriques	1h
3.	Neurosciences du Développement Socio-Émotionnel	1h
4.	Les 4 Compétences du Programme	1h30
5.	Techniques d'Animation	1h30
6.	Gestion des Situations Difficiles	1h
7.	Évaluation Qualitative	45 min
8.	Mise en Pratique	45 min

Annexes

- A. Ressources Complémentaires
- B. Fiches Pratiques
- C. Calendrier Type de Formation Continue
- D. Lexique

Programme Soft Skills - Grande Section Sanaa

- Durée totale : 6-8 heures
- Public cible : Enseignants du primaire (6-11 ans)
- Version : 1.0 - Janvier 2025

Table des Matières

1. [Introduction au Programme](#1-introduction-au-programme-30-min)
 2. [Fondements Théoriques](#2-fondements-théoriques-1h)
 3. [Neurosciences du Développement
Socio-Émotionnel](#3-neurosciences-du-développement-socio-émotionnel-1h)
 4. [Les 4 Compétences du Programme](#4-les-4-compétences-du-programme-1h30)
 5. [Techniques d'Animation](#5-techniques-danimation-1h30)
 6. [Gestion des Situations Difficiles](#6-gestion-des-situations-difficiles-1h)
 7. [Évaluation Qualitative](#7-évaluation-qualitative-45-min)
 8. [Mise en Pratique](#8-mise-en-pratique-45-min)
-

1. Introduction au Programme (30 min)

1.1 Présentation du Programme Soft Skills GS Sanaa

Qu'est-ce que le Programme Soft Skills GS Sanaa ?

Le Programme Soft Skills Grande Section Sanaa est une initiative pédagogique innovante visant à développer les compétences socio-émotionnelles des élèves du primaire au Maroc. Ce programme s'inscrit dans une vision holistique de l'éducation, reconnaissant que la réussite scolaire et professionnelle future dépend autant des compétences relationnelles que des connaissances académiques.

Vision du Programme

"Former des citoyens épanouis, empathiques et capables de contribuer positivement à leur communauté."

Mission

Offrir aux élèves de 6 à 11 ans un apprentissage structuré et progressif des compétences socio-émotionnelles à travers des activités adaptées à leur développement, ancrées dans les valeurs marocaines et universelles.

Structure du Programme

Niveau	Âge	Focus Principal
1ère année	6-7 ans	Découverte et vocabulaire émotionnel
2ème année	7-8 ans	Reconnaissance et expression
3ème année	8-9 ans	Compréhension et premières stratégies
4ème année	9-10 ans	Application et transfert
5ème année	10-11 ans	Maîtrise et leadership
6ème année	11-12 ans	Consolidation et autonomie

1.2 Contexte et Justification

Pourquoi un Programme de Soft Skills au Maroc ?

Le Contexte National

Le Maroc, à travers sa Vision Stratégique 2015-2030 pour l'éducation, a identifié le développement des compétences transversales comme une priorité. Les défis actuels incluent :

- **Taux de décrochage scolaire** : Environ 300 000 élèves quittent l'école chaque année
- **Difficultés d'insertion professionnelle** : 70% des employeurs citent le manque de soft skills
- **Enjeux de cohésion sociale** : Besoin de renforcer le vivre-ensemble

Les Constats Internationaux

Les recherches mondiales démontrent que :

- Les compétences socio-émotionnelles sont de meilleurs prédicteurs de réussite que le QI seul
- 75% des emplois de 2030 nécessiteront des compétences relationnelles avancées
- Les interventions précoces en soft skills réduisent les comportements à risque de 11%

Le Besoin Spécifique de Grande Section Sanaa

L'école Grande Section Sanaa accueille des élèves de milieux divers, avec des besoins particuliers en termes de :

- Gestion des conflits entre pairs
- Expression des émotions de manière appropriée
- Développement de l'empathie interculturelle
- Préparation à un monde en mutation rapide

Les Bénéfices Attendus

Pour les élèves :

- ■ ■ Meilleure réussite scolaire (+15% en moyenne)
- ■ ■ Réduction des conflits (-40%)
- ■ ■ Bien-être accru
- ■ ■ Compétences de vie durables

Pour les enseignants :

- ■ ■ Climat de classe amélioré
- ■ ■ Moins de gestion disciplinaire
- ■ ■ Satisfaction professionnelle
- ■ ■ Outils pédagogiques concrets

Pour l'école :

- ■ ■ Réputation renforcée
- ■ ■ Attractivité accrue
- ■ ■ Cohésion communautaire
- ■ ■ Innovation pédagogique

1.3 Objectifs de la Formation

Objectif Général

À l'issue de cette formation, les enseignants seront capables d'intégrer l'enseignement des soft skills dans leur pratique quotidienne de manière efficace et bienveillante.

Objectifs Spécifiques

Savoir (Connaissances)

- Comprendre les fondements théoriques des soft skills
- Connaître le développement cérébral de l'enfant

- Maîtriser les 4 compétences clés du programme
- Identifier les indicateurs de développement par âge

Savoir-faire (Compétences)

- Animer des cercles de discussion
- Faciliter des jeux de rôle
- Utiliser les outils d'évaluation qualitative
- Adapter les activités aux différents niveaux
- Gérer les situations difficiles

Savoir-être (Attitudes)

- Adopter une posture bienveillante et non-jugeante
- Modéliser les compétences socio-émotionnelles
- Créer un environnement sécurisant
- Faire preuve de patience et de flexibilité

Ce que cette Formation N'Est Pas

- Important à clarifier :
 - Ce n'est PAS une formation en psychologie clinique
 - Nous ne formons PAS des thérapeutes
 - Nous n'abordons PAS le diagnostic de troubles
 - Nous ne remplaçons PAS les spécialistes (psychologues, orthophonistes)
-

2. Fondements Théoriques (1h)

2.1 Définition des Soft Skills

Qu'entend-on par "Soft Skills" ?

Les **soft skills** (compétences douces ou transversales) désignent l'ensemble des aptitudes personnelles, sociales et émotionnelles qui permettent à un individu d'interagir efficacement et harmonieusement avec les autres.

Distinction Hard Skills / Soft Skills

Hard Skills	Soft Skills
Lire, écrire, compter	Communiquer, écouter
Connaissances techniques	Intelligence émotionnelle
Certiﬁables	Observables
Acquises par l'instruction	Développées par l'expérience
Mesurables quantitativement	Évaluables qualitativement

Les Différentes Appellations

Dans la littérature, vous trouverez plusieurs termes pour désigner ces compétences :

- **Compétences socio-émotionnelles (CSE)**
- **Compétences de vie (Life Skills - OMS)**
- **Compétences psychosociales (CPS)**
- **Compétences non-cognitives**
- **Compétences transversales**
- **Intelligence émotionnelle et sociale**

Les 5 Grandes Catégories de Soft Skills

1. COMPÉTENCES INTRAPERSONNELLES

- Conscience de soi
- Régulation émotionnelle
- Motivation intrinsèque
- Résilience

2. COMPÉTENCES INTERPERSONNELLES

- Communication
- Écoute active
- Empathie
- Coopération

3. COMPÉTENCES COGNITIVES

- Pensée critique
- Résolution de problèmes
- Créativité
- Prise de décision

4. COMPÉTENCES ÉTHIQUES

- Responsabilité
- Intégrité
- Respect
- Citoyenneté

5. COMPÉTENCES D'ADAPTATION

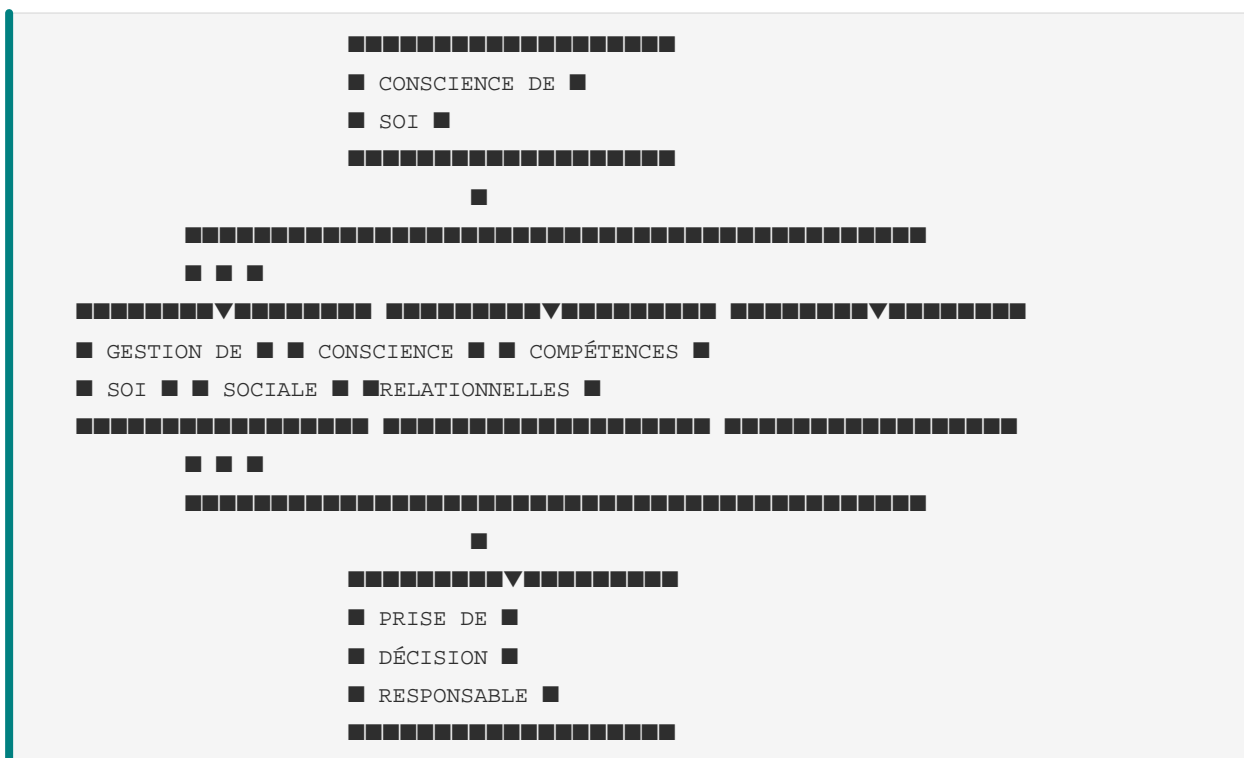
- Flexibilité
- Gestion du stress
- Curiosité
- Apprentissage continu

2.2 Cadre CASEL et LifeComp

Le Cadre CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning)

CASEL est la référence mondiale en matière d'apprentissage socio-émotionnel. Fondé en 1994, cet organisme a développé un cadre utilisé dans plus de 50 pays.

Les 5 Compétences CASEL



- 1. Conscience de soi (Self-Awareness)
- Reconnaître ses émotions
- Identifier ses forces et faiblesses
- Avoir confiance en soi
- Comprendre ses valeurs
- 2. Gestion de soi (Self-Management)
- Réguler ses émotions
- Contrôler ses impulsions
- Se fixer des objectifs
- Gérer le stress
- 3. Conscience sociale (Social Awareness)
- Prendre la perspective d'autrui
- Faire preuve d'empathie
- Reconnaître les normes sociales
- Apprécier la diversité
- 4. Compétences relationnelles (Relationship Skills)
- Communiquer clairement
- Écouter activement
- Coopérer
- Résoudre les conflits
- Demander et offrir de l'aide
- 5. Prise de décision responsable (Responsible Decision-Making)
- Identifier les problèmes
- Analyser les situations

- Résoudre les problèmes
- Évaluer les conséquences
- Réfléchir éthiquement

Le Cadre LifeComp (Commission Européenne, 2020)

LifeComp est le cadre européen des compétences personnelles, sociales et d'apprentissage.

Structure LifeComp

Domaine	Compétences
Personnel	Auto-régulation, Flexibilité, Bien-être
Social	Empathie, Communication, Collaboration
Apprendre à apprendre	Esprit de croissance, Pensée critique, Gestion de l'apprentissage

Correspondance CASEL-LifeComp avec notre Programme

CASEL	LifeComp	Notre Programme
Self-Management	Auto-régulation	Gestion des Émotions
Social Awareness	Empathie	Empathie
Relationship Skills	Communication	Écoute Active
Relationship Skills	Collaboration	Coopération

2.3 Intégration des Valeurs Islamiques et Marocaines

Pourquoi cette Intégration ?

Un programme efficace doit être **culturellement pertinent**. L'ancrage dans les valeurs locales :

- Renforce l'adhésion des familles
- Donne du sens aux apprentissages
- Respecte l'identité des élèves
- Crée une cohérence entre école et maison

Valeurs Islamiques et Soft Skills

Valeur Islamique	Soft Skill Associée	Référence
Sabr (Patience)	Régulation émotionnelle	"La patience est la moitié de la foi"
Ihsan (Excellence)	Conscience de soi	"Agir comme si tu voyais Allah"
Rahma (Miséricorde)	Empathie	"Les miséricordieux, le Miséricordieux leur fait miséricorde"
Ta'awun (Entraide)	Coopération	"Entraidez-vous dans la bonté et la piété"
Istima' (Écoute)	Écoute active	"Nous écoutons et nous obéissons"

- L'effet persiste indépendamment du QI et du milieu social

L'Étude Perry Preschool (USA, 1962-2005)

Programme préscolaire intensif suivi pendant 40 ans.

- Résultats :
- Retour sur investissement de 7\$ à 12\$ pour chaque dollar investi
- Réduction de 46% des arrestations
- Augmentation de 20% des revenus à l'âge adulte

La Méta-Analyse CASEL (Durlak et al., 2011)

Analyse de 213 programmes SEL impliquant 270 000 élèves.

- Résultats :
- +11 points de percentile en résultats académiques
- Réduction de 10% des problèmes de conduite
- Réduction de 10% de la détresse émotionnelle
- Amélioration de 23% des compétences socio-émotionnelles

Les Données Récentes

Rapport OCDE (2021) sur les Compétences Sociales et Émotionnelles

Impact sur la réussite scolaire :

- Curiosité → +0.35 écart-type en lecture
- Persévérance → +0.40 écart-type en maths
- Contrôle émotionnel → -0.30 problèmes de comportement
- Empathie → +0.25 satisfaction de vie

Rapport McKinsey (2023) sur les Compétences du Futur

Les compétences les plus demandées d'ici 2030 :

1. Pensée critique et analyse
2. Résolution de problèmes
3. Créativité et initiative
4. Leadership et influence sociale
5. Résilience et flexibilité
6. Intelligence émotionnelle

Ce que Disent les Neurosciences

Découverte	Implication Pédagogique
Le stress chronique nuit à l'apprentissage	Créer un climat sécurisant
Les émotions facilitent la mémorisation	Lier apprentissages et émotions positives

Découverte	Implication Pédagogique
Le cerveau social se développe par l'interaction	Favoriser le travail en groupe
La plasticité cérébrale permet le changement	Croire au potentiel de chaque élève

Arguments pour Convaincre les Sceptiques

- "Les soft skills, c'est du flou"

→ Réponse : Les cadres CASEL et LifeComp offrent des définitions précises et mesurables.

- "On n'a pas le temps avec le programme académique"

→ Réponse : Les études montrent que les programmes SEL améliorent les résultats académiques (+11 points).

- "C'est le rôle de la famille, pas de l'école"

→ Réponse : L'école complète la famille. 7h/jour à l'école = opportunité unique d'apprentissage social.

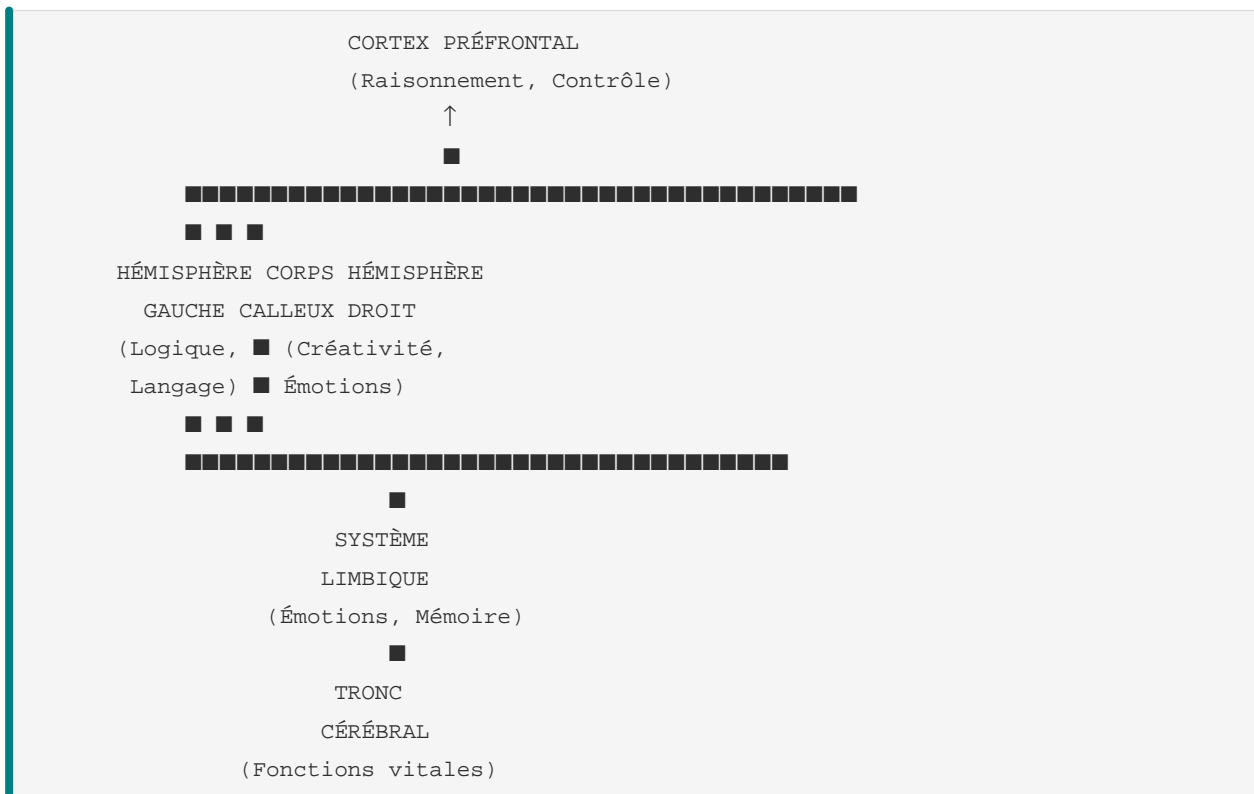
- "Ça ne se note pas, donc ce n'est pas sérieux"

→ Réponse : L'évaluation qualitative est tout aussi rigoureuse et plus respectueuse du développement de l'enfant.

3. Neurosciences du Développement Socio-Émotionnel (1h)

3.1 Le Cerveau de l'Enfant (6-11 ans)

Vue d'Ensemble du Cerveau



Le Modèle du "Cerveau dans la Main" (Dr. Daniel Siegel)

Ce modèle simple permet d'expliquer le cerveau aux enfants :

1. **Le poignet et la paume** = Tronc cérébral (cerveau reptilien)
 - Gère la survie : respiration, rythme cardiaque
 - Réactions de fuite/combat/paralysie
1. **Le pouce replié** = Système limbique (cerveau émotionnel)
 - Amygdale : alarme émotionnelle
 - Hippocampe : mémoire
1. **Les doigts repliés** = Cortex préfrontal (cerveau rationnel)
 - Réflexion, planification
 - Contrôle des impulsions
 - Empathie

- "Quand on perd son couvercle" : Quand les doigts se lèvent (explosion émotionnelle), le cerveau rationnel n'est plus connecté au cerveau émotionnel.

Particularités du Cerveau de l'Enfant (6-11 ans)

Caractéristique	Implication
Cortex préfrontal immature	Difficultés à contrôler les impulsions
Myélinisation en cours	Traitement de l'information plus lent
Grande plasticité	Période idéale pour l'apprentissage
Connexions en développement	Besoin de répétition et de pratique
Prédominance du système limbique	Réactivité émotionnelle importante

Ce qu'il Faut Retenir

Point clé pour les enseignants : Un enfant qui "fait une crise" n'est pas méchant, son cerveau est en construction. Il a besoin de notre aide pour réguler ses émotions, pas de punition.

3.2 Développement du Cortex Préfrontal

Qu'est-ce que le Cortex Préfrontal ?

Le cortex préfrontal est situé derrière le front. C'est le "chef d'orchestre" du cerveau, responsable de :

- **Fonctions exécutives :**
 - Mémoire de travail (garder l'information en tête)
 - Flexibilité cognitive (changer de stratégie)
 - Contrôle inhibiteur (résister aux impulsions)
- **Compétences sociales :**
 - Théorie de l'esprit (comprendre que les autres pensent différemment)
 - Prise de perspective
 - Jugement moral
- **Régulation émotionnelle :**
 - Modulation des réactions de l'amygdale
 - Choix de stratégies adaptées

Calendrier de Développement



- Page 18

- "La Respiration de la Vague"
- Inspirer en comptant jusqu'à 4 (la vague monte)
- Retenir 2 secondes (la vague est au sommet)
- Expirer en comptant jusqu'à 6 (la vague descend)
- Répéter 3-5 fois

2. Le STOP (à partir de 8 ans)

- **S** - Stop, je m'arrête
- **T** - je prends une grande respiraTion
- **O** - j'Observe ce que je ressens
- **P** - je choisis quoi faire (Procéder)

3. Le Coin Calme

Aménager un espace dans la classe avec :

- Coussins ou tapis confortable
- Objets sensoriels (balle anti-stress, sablier)
- Images apaisantes
- Timer visuel
- Cartes d'émotions
- Règle importante : Le coin calme n'est PAS une punition, c'est un outil de régulation.

3.4 Plasticité Cérébrale et Apprentissage

Qu'est-ce que la Plasticité Cérébrale ?

La **plasticité cérébrale** (ou neuroplasticité) est la capacité du cerveau à se modifier en fonction des expériences. Elle permet :

- La création de nouvelles connexions neuronales
- Le renforcement des connexions utilisées
- L'affaiblissement des connexions non utilisées
- La réorganisation en cas de lésion

Implications pour l'Enseignement des Soft Skills

1. "Les Neurones qui s'activent ensemble se connectent ensemble"

- Principe de Hebb : Plus un comportement est pratiqué, plus il devient automatique.
- Application :
 - Rituels quotidiens d'écoute active
 - Pratique régulière de la respiration
 - Répétition des phrases empathiques

2. "Use it or lose it" (Utilise-le ou perds-le)

- Principe : Les connexions non utilisées s'affaiblissent.
- Application :

- Intégrer les soft skills dans toutes les matières
- Ne pas limiter à une séance par semaine
- Encourager les transferts dans la cour de récréation

3. "Le cerveau aime la nouveauté... et la répétition"

- Paradoxe : Le cerveau a besoin des deux.
- Application :
- Varier les activités tout en gardant une structure
- Introduire progressivement de nouveaux défis
- Célébrer les progrès pour activer le circuit de récompense

Le Rôle des Émotions dans l'Apprentissage

Émotion positive + Apprentissage = Mémorisation renforcée
(dopamine) (hippocampe)

Stress chronique + Apprentissage = Mémorisation bloquée
(cortisol) (hippocampe inhibé)

- Conséquence pédagogique : Créer un climat positif n'est pas un "plus", c'est une nécessité neurobiologique.

3.5 Fenêtres de Développement par Âge

Qu'est-ce qu'une "Fenêtre de Développement" ?

Une fenêtre de développement (ou période sensible) est une phase où le cerveau est particulièrement réceptif à certains apprentissages.

Tableau des Fenêtres de Développement Socio-Émotionnel

Âge	Fenêtre Principale	Focus Pédagogique
6-7 ans	Vocabulaire émotionnel	Nommer et reconnaître les émotions de base
7-8 ans	Empathie affective	Ressentir ce que l'autre ressent
8-9 ans	Régulation émotionnelle	Apprendre des stratégies de gestion
9-10 ans	Empathie cognitive	Comprendre le point de vue d'autrui
10-11 ans	Raisonnement moral	Réfléchir aux conséquences et à l'éthique
11-12 ans	Identité sociale	Se positionner dans le groupe

Détail par Niveau

1ère année (6-7 ans) - "Je découvre mes émotions"

- Ce qui se développe :
- Reconnaissance des émotions de base (joie, tristesse, colère, peur)

- Début de la conscience des déclencheurs
- Capacité à nommer ce qu'on ressent
- Ce qu'on peut attendre :
- Identification des émotions sur des images
- Début d'expression verbale des émotions
- Utilisation de stratégies simples avec aide
- Ce qu'on NE peut PAS attendre :
- Régulation autonome
- Compréhension de émotions complexes (jalousie, honte)
- Prise de perspective systématique

2ème année (7-8 ans) - "Je comprends les émotions"

- Ce qui se développe :
- Compréhension que les émotions ont des causes
- Début de l'empathie affective
- Meilleure expression émotionnelle
- Ce qu'on peut attendre :
- Lien entre situation et émotion
- Réconforter un camarade triste
- Suivre des règles sociales simples

3ème année (8-9 ans) - "J'apprends à gérer mes émotions"

- Ce qui se développe :
- Stratégies de régulation émotionnelle
- Meilleur contrôle inhibiteur
- Début de la métacognition émotionnelle
- Ce qu'on peut attendre :
- Utilisation autonome de 2-3 stratégies
- Compréhension que les émotions changent
- Début de la réflexion sur ses propres réactions

4ème année (9-10 ans) - "Je comprends les autres"

- Ce qui se développe :
- Empathie cognitive (théorie de l'esprit mature)
- Compréhension des émotions complexes
- Sensibilité aux normes sociales
- Ce qu'on peut attendre :
- Prise de perspective ("Si j'étais à sa place...")
- Identification des émotions cachées
- Adaptation du comportement au contexte

5ème année (10-11 ans) - "Je coopère efficacement"

- Ce qui se développe :

- Compétences de négociation
- Résolution de conflits autonome
- Leadership et prise d'initiative
- Ce qu'on peut attendre :
- Médiation entre pairs
- Projets collaboratifs complexes
- Réflexion éthique sur les choix

6ème année (11-12 ans) - "Je m'engage comme citoyen"

- Ce qui se développe :
 - Identité sociale et morale
 - Pensée abstraite sur les relations
 - Engagement communautaire
 - Ce qu'on peut attendre :
 - Projets à impact social
 - Mentoring des plus jeunes
 - Réflexion critique sur les injustices
-

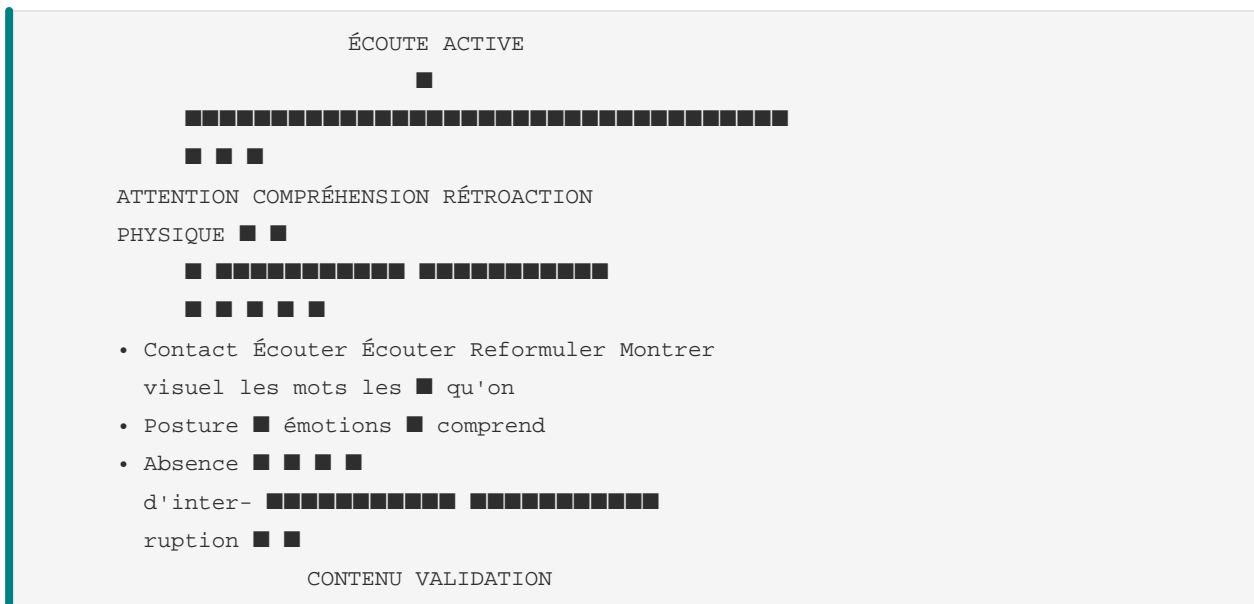
4. Les 4 Compétences du Programme (1h30)

4.1 L'Écoute Active

Définition

L'**écoute active** est une technique de communication qui consiste à écouter son interlocuteur de manière attentive, en lui montrant par des signes verbaux et non verbaux qu'on s'intéresse à ce qu'il dit, sans le juger ni l'interrompre.

Les Composantes de l'Écoute Active



1. L'Attention Physique (SOLER)

Lettre	Signification	Action
S	Squarely	Faire face à la personne
O	Open	Posture ouverte (pas de bras croisés)
L	Lean	Se pencher légèrement vers l'autre
E	Eye contact	Contact visuel approprié
R	Relaxed	Être détendu

2. Les Signes d'Écoute

- Verbaux :
- "Mmm-hmm", "Je vois", "D'accord"
- "Peux-tu m'en dire plus ?"
- "Qu'est-ce que tu veux dire par... ?"

- Non verbaux :
- Hochements de tête
- Expressions faciales adaptées
- Silence attentif

3. La Reformulation

Répéter avec ses propres mots ce que l'autre a dit pour vérifier la compréhension.

- Exemples :
- "Si je comprends bien, tu te sens... parce que..."
- "Tu me dis que..."
- "En d'autres termes..."

Importance de l'Écoute Active

Pour l'Enfant qui Écoute :

- Développe la concentration
- Améliore les relations
- Renforce l'empathie
- Prépare à la vie professionnelle

Pour l'Enfant qui est Écouté :

- Se sent valorisé et respecté
- Apprend à s'exprimer clairement
- Développe la confiance en soi
- Modèle le comportement d'écoute

Activités pour Développer l'Écoute Active

Activité 1 : "Le Téléphone Arabe Amélioré" (6-8 ans)

- Objectif : Montrer l'importance d'écouter attentivement
- Déroulement :
 1. Les élèves se mettent en cercle
 2. Le premier murmure une phrase à son voisin
 3. Chacun transmet ce qu'il a compris
 4. Le dernier dit la phrase à voix haute
 5. On compare avec la phrase originale
- Discussion : "Qu'est-ce qui fait qu'on perd l'information ?"

Activité 2 : "Le Reporter" (8-10 ans)

- Objectif : Pratiquer l'écoute attentive et la reformulation
- Déroulement :
 1. En binôme, A raconte un événement (2 min)
 2. B écoute sans interrompre
 3. B résume ce qu'il a compris

4. A confirme ou corrige
5. On inverse les rôles

Activité 3 : "Le Cercle de Parole" (tous âges)

- Objectif : Créer un espace d'écoute respectueuse
- Déroulement :
 1. Assis en cercle, un objet symbolique (bâton de parole)
 2. Seul celui qui tient l'objet peut parler
 3. Les autres écoutent en silence
 4. Pas de commentaires ni de jugements

Erreurs Courantes d'Écoute à Éviter

Ce qu'on fait souvent	Pourquoi c'est problématique	Que faire à la place
Interrompre	L'autre se sent non respecté	Attendre la fin
Donner des conseils	L'autre veut être entendu, pas corrigé	"Que penses-tu faire ?"
Minimiser	"C'est pas grave" invalide les émotions	"Je comprends que c'est difficile"
Changer de sujet	L'autre se sent ignoré	Rester sur le sujet
Préparer sa réponse	On n'écoute plus vraiment	Se concentrer sur l'autre

4.2 La Gestion des Émotions

Définition

La **gestion des émotions** est la capacité à reconnaître, comprendre et moduler ses réponses émotionnelles de manière adaptée à la situation.

Les Émotions de Base

Le Modèle des 6 Émotions Primaires (Paul Ekman)



Tableau des Émotions pour les Élèves

Émotion	Sensation Corporelle	Pensée Associée	Besoin
Joie	Légèreté, énergie	"C'est super !"	Partager
Tristesse	Lourdeur, fatigue	"C'est perdu"	Réconfort

Émotion	Sensation Corporelle	Pensée Associée	Besoin
Colère	Chaleur, tension	"C'est injuste !"	Justice, respect
Peur	Coeur rapide, frissons	"C'est dangereux"	Sécurité
Surprise	Sursaut, bouche ouverte	"C'est inattendu !"	Compréhension
Dégoût	Nausée, recul	"C'est répugnant"	Distance

Le Processus de Gestion des Émotions

Les 4 Étapes de la Gestion Émotionnelle

1. IDENTIFIER 2. COMPRENDRE

"Qu'est-ce que "Pourquoi je me
je ressens ?" sens comme ça ?"

111

[illegible]

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

■ ■

3. EXPRIMER 4. RÉGULER

"Comment le "Comment retrouver
dire/montrer ?" mon calme ?"

Stratégies de Régulation par Émotion

Pour la Colère

- Le "Volcan Intérieur"
- 1. Reconnaître les signes (chaleur qui monte)
- 2. STOP - s'arrêter avant l'explosion
- 3. Respirer profondément 5 fois
- 4. Compter jusqu'à 10
- 5. Exprimer avec des mots : "Je suis en colère parce que..."
- Techniques physiques :
- Serrer puis relâcher les poings
- Faire 10 sauts sur place
- Crier dans un coussin

Pour la Peur

- La "Lampe Torche"
1. Nommer la peur ("J'ai peur de...")
 2. Questionner : "Est-ce que le danger est réel ?"
 3. Chercher des preuves rassurantes
 4. Demander de l'aide si nécessaire
- Techniques d'ancrage :

- Technique 5-4-3-2-1 (5 choses vues, 4 entendues, 3 touchées, 2 senties, 1 goûtée)
- Tenir un objet rassurant

Pour la Tristesse

- Le "Nuage de Pluie"
 1. Accepter la tristesse (elle a le droit d'être là)
 2. Pleurer si besoin
 3. Chercher du réconfort
 4. Se rappeler que ça va passer
- Techniques :
 - Parler à quelqu'un de confiance
 - Dessiner sa tristesse
 - Écouter de la musique douce

Signes d'Alerte : Quand S'inquiéter ?

Signe	Description	Action
Intensité excessive	Réaction disproportionnée à la situation	Observer sur plusieurs jours
Durée prolongée	Émotion qui dure des semaines	En parler avec la famille
Impact fonctionnel	Empêche l'apprentissage ou les relations	Consultation recommandée
Régression	Comportements d'un âge antérieur	Alerte, en parler au référent
Somatisation	Maux de ventre, tête récurrents	Vérification médicale

Activités pour la Gestion des Émotions

Activité 1 : "La Météo Intérieure" (6-8 ans)

- Objectif : Identifier son état émotionnel
- Déroulement :
 1. Chaque matin, les élèves choisissent leur "météo"
 - ■■ Soleil : Je me sens bien
 - ■ Nuages : Je suis un peu préoccupé
 - ■■ Pluie : Je suis triste
 - ■■ Orage : Je suis en colère
 2. Possibilité de partager ou non

Activité 2 : "Le Thermomètre des Émotions" (8-10 ans)

- Objectif : Évaluer l'intensité des émotions
- Matériel : Thermomètre dessiné avec échelle 1-10
- Déroulement :
 1. Présenter une situation
 2. "À quel niveau est ta colère/peur/tristesse ?"
 3. "Qu'est-ce qui pourrait faire baisser le thermomètre ?"

Activité 3 : "Le Journal des Émotions" (10-12 ans)

- Objectif : Développer la conscience émotionnelle
- Déroulement :

Chaque jour, l'élève note :

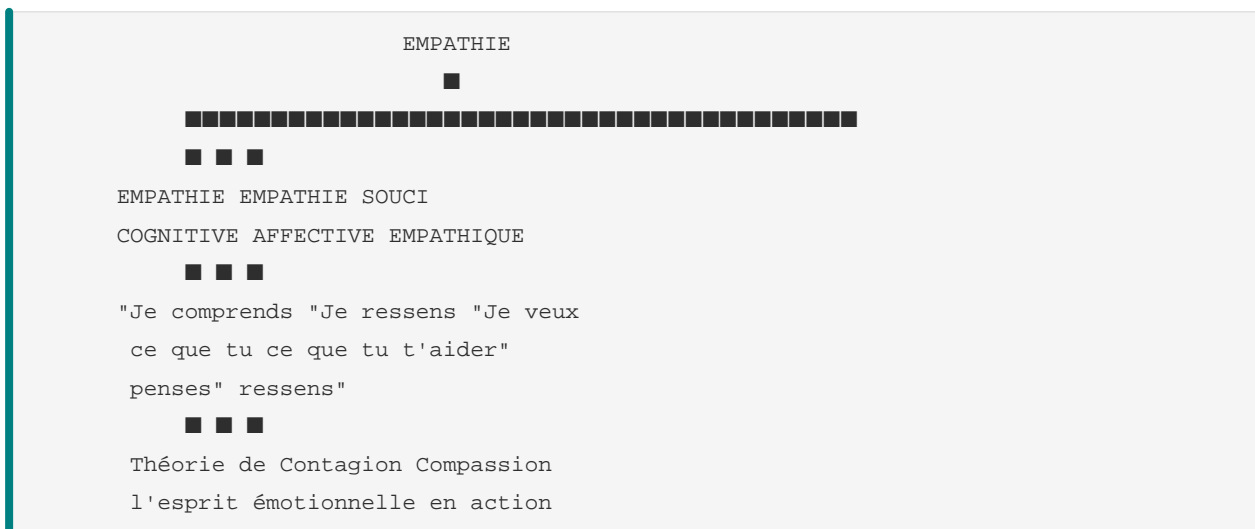
- Une émotion ressentie
- Ce qui l'a déclenchée
- Comment il l'a gérée
- Ce qu'il ferait différemment

4.3 L'Empathie

Définition

L'**empathie** est la capacité de comprendre et de partager les sentiments d'autrui, tout en maintenant une distinction entre soi et l'autre.

Les Trois Types d'Empathie



1. L'Empathie Cognitive

- Comprendre ce que l'autre pense
- Prendre sa perspective
- "Si j'étais à sa place, je penserais..."
- Se développe : Principalement 9-11 ans

2. L'Empathie Affective

- Ressentir ce que l'autre ressent
- Résonance émotionnelle
- "Quand tu pleures, je me sens triste aussi"
- Se développe : Dès la petite enfance

3. Le Souci Empathique (Compassion)

- Être motivé à aider
- Passer à l'action
- "Que puis-je faire pour toi ?"
- Se développe : À partir de 7-8 ans

Empathie vs. Sympathie

Empathie	Sympathie
"Je comprends ta douleur"	"Je suis désolé pour toi"
Connexion	Distance
"Je suis avec toi"	"Je te regarde de loin"
Validante	Peut être condescendante

- Illustration de Brené Brown :
- Empathie : Descendre dans le trou avec la personne
- Sympathie : Regarder du bord et dire "Oh, c'est difficile là-bas"

Le Développement de l'Empathie par Âge

Âge	Capacité Empathique
6-7 ans	Empathie affective forte mais égocentrique
7-8 ans	Début de différenciation soi/autre
8-9 ans	Compréhension que les autres pensent différemment
9-10 ans	Prise de perspective de plus en plus complexe
10-11 ans	Empathie pour des groupes (ex: les sans-abri)
11-12 ans	Empathie abstraite (ex: générations futures)

Obstacles à l'Empathie

1. **La fatigue empathique** : Trop d'exposition à la souffrance
2. **La détresse empathique** : Se sentir submergé par l'émotion de l'autre
3. **Les biais** : Moins d'empathie pour ceux qui sont "différents"
4. **La déshumanisation** : Ne pas voir l'autre comme une personne à part entière

Activités pour Développer l'Empathie

Activité 1 : "Les Lunettes de l'Autre" (6-8 ans)

- Objectif : Introduction à la prise de perspective
- Matériel : Lunettes en carton de différentes couleurs
- Déroulement :
 1. Raconter une histoire avec deux personnages
 2. Mettre les lunettes du personnage A : "Comment se sent-il ?"
 3. Mettre les lunettes du personnage B : "Et lui ?"

4. Discussion : "Pourquoi voient-ils différemment ?"

Activité 2 : "La Chaise Vide" (8-10 ans)

- Objectif : Pratiquer la prise de perspective
- Déroulement :
 1. Présenter un conflit (ex: deux amis se disputent)
 2. Placer une chaise vide représentant un personnage
 3. Un élève s'assoit et parle comme s'il était ce personnage
 4. Puis change de chaise pour l'autre personnage
 5. Discussion : "Qu'as-tu compris de nouveau ?"

Activité 3 : "Le Club des Aidants" (10-12 ans)

- Objectif : Développer le souci empathique
- Déroulement :
 1. Identifier quelqu'un qui pourrait avoir besoin d'aide
 2. Réfléchir à ce dont il aurait besoin
 3. Planifier une action concrète
 4. Réaliser l'action
 5. Partager l'expérience

L'Empathie dans les Valeurs Islamiques

- Hadith : "Nul d'entre vous n'est vraiment croyant tant qu'il n'aime pas pour son frère ce qu'il aime pour lui-même."
- Application en classe :
 - Avant d'agir, se demander : "Est-ce que j'aimerais qu'on me fasse ça ?"
 - Relier à la tradition de bienveillance et d'entraide

4.4 La Coopération

Définition

La **coopération** est la capacité de travailler ensemble vers un objectif commun, en combinant les compétences et les efforts de chacun.

Coopération vs. Compétition vs. Individualisme

Mode	Description	Impact
Compétition	Gagner contre les autres	Stress, exclusion des faibles
Individualisme	Réussir seul	Isolement, manque de soutien
Coopération	Réussir ensemble	Apprentissage mutuel, cohésion

Les Bénéfices de la Coopération

Pour les Apprentissages

- Meilleure compréhension (on apprend en expliquant)
- Plus de créativité (idées multiples)
- Motivation accrue (engagement social)
- Résultats supérieurs aux travaux individuels

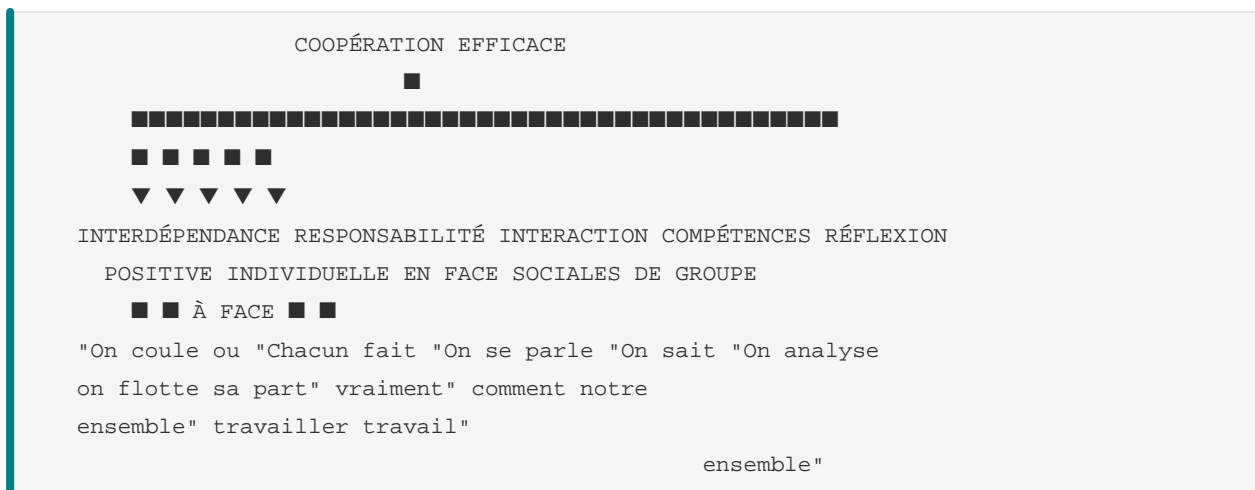
Pour le Développement Social

- Compétences relationnelles
- Résolution de conflits
- Sentiment d'appartenance
- Confiance en soi et en les autres

Pour la Préparation à la Vie

- 85% des emplois nécessitent du travail en équipe
- Les projets complexes requièrent la collaboration
- La citoyenneté implique l'action collective

Les 5 Éléments de la Coopération Efficace (Johnson & Johnson)



1. Interdépendance Positive

- Le succès de chacun dépend du succès des autres
- "Si tu réussis, je réussis"

2. Responsabilité Individuelle

- Chacun est responsable de sa contribution
- Pas de "passager clandestin"

3. Interaction Promotrice (face à face)

- Échanges directs et constructifs
- Encouragements mutuels

4. Compétences Sociales

- Communication, résolution de conflits
- Prise de décision, leadership partagé

5. Réflexion de Groupe

- Évaluation du fonctionnement
- Amélioration continue

Les Obstacles à la Coopération

Obstacle	Manifestation	Solution
Domination	Un élève fait tout	Rôles tournants obligatoires
Retrait	Un élève ne participe pas	Tâches individuelles au sein du groupe
Conflits	Disputes non résolues	Enseigner la résolution de conflits
Groupes homogènes	Toujours les mêmes ensemble	Varier la composition
Compétition déguisée	Groupes en concurrence	Objectifs communs inter-groupes

Techniques de Coopération pour la Classe

Technique 1 : "Penser-Partager-Présenter" (Think-Pair-Share)

1. **Penser** : Réflexion individuelle (1-2 min)
 2. **Partager** : Discussion en binôme (2-3 min)
 3. **Présenter** : Partage avec la classe
- Avantage : Même les timides participent car la pression est réduite.

Technique 2 : "Le Puzzle" (Jigsaw)

1. Diviser le sujet en parties
 2. Chaque membre du groupe devient "expert" d'une partie
 3. Les experts de même partie se réunissent
 4. Retour au groupe : chacun enseigne sa partie
- Avantage : Interdépendance forte, chacun est indispensable.

Technique 3 : "Les Têtes Numérotées"

1. Chaque membre du groupe a un numéro (1, 2, 3, 4)
 2. Le groupe discute d'une question
 3. L'enseignant appelle un numéro au hasard
 4. Ce membre doit répondre pour le groupe
- Avantage : Responsabilité individuelle, chacun doit maîtriser.

Rôles dans le Travail Coopératif

Rôle	Responsabilité
Le Capitaine	Anime la discussion, distribue la parole
Le Gardien du temps	Surveille le temps, rappelle les échéances
Le Secrétaire	Note les idées, rédige le travail final
Le Responsable matériel	Gère les fournitures, range à la fin

Rôle	Responsabilité
Le Rapporteur	Présente le travail à la classe
L'Encourageur	Motive, félicite, veille à l'ambiance

- Important : Faire tourner les rôles régulièrement pour que chacun développe toutes les compétences.

5. Techniques d'Animation (1h30)

5.1 Créer un Climat de Confiance

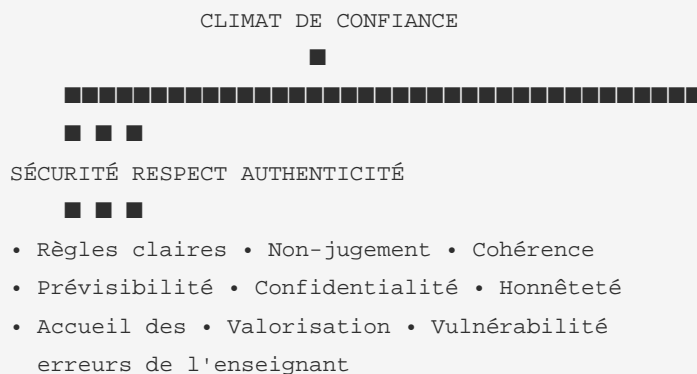
Pourquoi le Climat de Confiance est Essentiel

"Les élèves n'apprennent pas de personnes qu'ils n'aiment pas." - Rita Pierson

Le développement des soft skills nécessite :

- Un sentiment de sécurité psychologique
- Le droit à l'erreur
- L'absence de jugement
- La confidentialité

Les Piliers du Climat de Confiance



Techniques Concrètes

1. Les Accords de Groupe

Au début du programme, co-construire les règles avec les élèves :

- Exemples d'accords :
- Ce qui se dit ici reste ici (confidentialité)
- On peut passer son tour sans expliquer
- On écoute sans interrompre
- On parle de soi, pas des autres
- Toutes les émotions sont OK, pas tous les comportements
- Rituel : Afficher les accords et les relire au début de chaque séance.

2. La Posture de l'Enseignant

À faire	À éviter
Se mettre à hauteur des élèves	Rester debout en surplomb
Utiliser un ton calme et chaleureux	Hausser le ton
Sourire	Expressions de jugement
Remercier les partages	Ignorer les contributions
Accueillir les émotions	"Ce n'est pas grave"

3. L'Accueil des Erreurs

- Phrases clés :
- "L'erreur est notre amie, elle nous apprend quelque chose"
- "Merci d'avoir essayé, c'est comme ça qu'on apprend"
- "C'est normal de se tromper, l'important c'est ce qu'on fait après"
- Rituel du "Bravo pour l'erreur" : Applaudir quand quelqu'un fait une erreur et la corrige.

4. Le Droit de Passer

Toujours laisser la possibilité de ne pas participer à une activité émotionnellement impliquante :

- "Tu peux dire 'je passe' si tu ne veux pas partager"
- "Tu participeras quand tu seras prêt(e)"

Exemple de Script d'Ouverture

"Bienvenue dans notre cercle. Ici, nous sommes une équipe. Ce qui se dit ici reste ici. Chacun a le droit de ressentir ce qu'il ressent. On peut se tromper, c'est normal. Si vous ne voulez pas parler, vous pouvez dire 'je passe'. Êtes-vous prêts à commencer ?"

5.2 Gérer les Cercles de Discussion

Qu'est-ce qu'un Cercle de Discussion ?

Le cercle est une configuration où tous les participants sont égaux, visibles et connectés. C'est le format privilégié pour les activités de soft skills.

Types de Cercles

Type	Usage	Durée
Cercle d'ouverture	Démarrer la séance, prendre la température	5-10 min
Cercle de discussion	Approfondir un thème	15-25 min
Cercle de clôture	Conclure, partager les apprentissages	5-10 min
Cercle de résolution	Gérer un conflit	Variable

L'Objet de Parole

L'objet de parole (bâton, peluche, coquillage...) matérialise le droit à la parole.

- Règles :
- Seul celui qui tient l'objet peut parler
- Les autres écoutent en silence
- On peut passer l'objet sans parler
- On ne commente pas ce que l'autre dit
- Choix de l'objet :
- Signifiant pour le groupe
- Assez gros pour être vu
- Agréable à tenir
- Idéalement, choisi ensemble

Animer un Cercle de Discussion

Phase 1 : Préparation

- Disposer les chaises en cercle
- Préparer l'objet de parole
- Prévoir la question ou le thème
- Anticiper les élèves qui pourraient avoir des difficultés

Phase 2 : Ouverture

- Rappeler les accords
- Présenter le thème/la question
- Montrer l'objet de parole

Phase 3 : Tour de parole

- Faire circuler l'objet
- Ne pas commenter les réponses
- Hocher la tête pour montrer qu'on écoute
- Remercier chaque participant

Phase 4 : Clôture

- Faire un résumé ou demander à un élève de résumer
- Remercier le groupe
- Annoncer la transition

Questions Efficaces pour les Cercles

Pour ouvrir une séance :

- "Comment vous sentez-vous en ce moment ?"
- "Qu'est-ce qui vous a rendu joyeux cette semaine ?"
- "Si vous étiez un animal aujourd'hui, lequel seriez-vous et pourquoi ?"

Pour approfondir un thème :

- "Qu'est-ce que [concept] signifie pour vous ?"

- "Pouvez-vous donner un exemple de...?"
- "Comment réagiriez-vous si... ?"
- "Qu'est-ce qui est difficile dans... ?"

Pour clôturer :

- "Qu'avez-vous appris aujourd'hui ?"
- "Qu'allez-vous faire différemment grâce à cette séance ?"
- "Un mot pour décrire ce que vous ressentez ?"

Erreurs à Éviter dans les Cercles

Erreur	Conséquence	Alternative
Commenter chaque réponse	Élèves parlent pour plaire	Remercier simplement
Poser des questions fermées	Réponses pauvres	Questions ouvertes
Forcer à parler	Anxiété, repli	Droit de passer
Corriger les émotions	Élèves cachent leurs ressentis	Valider toutes les émotions
Dépasser le temps	Lassitude, agitation	Minuteur visible

5.3 Animer les Jeux de Rôle

Pourquoi les Jeux de Rôle ?

Le jeu de rôle permet de :

- Pratiquer des compétences en situation sécurisée
- Développer l'empathie en se mettant à la place d'un autre
- Explorer différentes réponses à une situation
- Apprendre par l'expérience plutôt que par l'instruction

Types de Jeux de Rôle

Type	Description	Exemple
Scénario guidé	Situation prédéfinie	"Tu es triste parce que..."
Improvisation	Les élèves créent la situation	"Inventez un conflit et sa résolution"
Inversion de rôles	Jouer l'autre partie	L'élève timide joue le leader
Rejouer différemment	Tester plusieurs réponses	"Comment aurait-il pu réagir autrement ?"

Structure d'un Jeu de Rôle

1. Préparation (5 min)

- Présenter la situation
- Distribuer les rôles

- Donner des informations confidentielles si nécessaire
- Rappeler que c'est un jeu (distinction réalité/fiction)

2. Action (5-10 min)

- Les acteurs jouent la scène
- Les observateurs regardent en silence
- L'enseignant n'intervient pas (sauf débordement)

3. Débriefing (10-15 min)

- **Aux acteurs** : "Comment vous êtes-vous sentis ?"
- **Aux observateurs** : "Qu'avez-vous observé ?"
- **Analyse** : "Quelles compétences ont été utilisées ?"
- **Alternatives** : "Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment ?"

Conseils pour Réussir les Jeux de Rôle

Avant :

- Commencer par des scénarios simples et peu émotionnels
- Laisser les élèves volontaires jouer d'abord
- Préparer des rôles adaptés à chaque élève (éviter de mettre l'élève agressif dans un rôle d'agresseur)

Pendant :

- Rester en retrait mais attentif
- Intervenir si les émotions deviennent trop intenses
- Utiliser un signal pour arrêter (clochette, mot-code)

Après :

- Toujours commencer par les ressentis des acteurs
- Ne jamais critiquer le jeu d'un élève
- Valoriser les efforts plutôt que la performance

Exemples de Scénarios

Écoute Active (8-10 ans)

- Situation : Un élève raconte sa journée, l'autre doit écouter activement.
- Variante : Observer si l'écoutant montre des signes d'écoute.

Gestion de la Colère (8-10 ans)

- Situation : Un élève fait tomber "accidentellement" le cahier d'un autre.
- Objectif : Pratiquer le STOP et l'expression de la colère avec des mots.

Empathie (9-11 ans)

- Situation : Un nouvel élève arrive dans la classe, il est seul à la récréation.
- Objectif : Montrer comment accueillir et inclure.

Coopération (10-12 ans)

- Situation : Un groupe doit construire une tour avec du matériel limité.

- Complication : Un membre n'est pas d'accord avec les autres.
- Objectif : Trouver un consensus.

5.4 Faciliter la Réflexion

L'Importance de la Métacognition

La **métacognition** est la capacité de réfléchir sur ses propres pensées et apprentissages. C'est ce qui transforme une expérience en apprentissage durable.

Questions de Réflexion

Modèle "Quoi-Et Alors-Maintenant"

QUOI ET ALORS MAINTENANT

"Qu'est-ce qui "Qu'est-ce que "Qu'est-ce que je
s'est passé ?" ça signifie ?" vais faire ?"

■ ■ ■

▼ ▼ ▼

Description Analyse Action

- Exemples de questions :

Étape	Questions
Quoi	Qu'avez-vous fait ? Qu'avez-vous ressenti ? Qu'avez-vous observé ?
Et alors	Pourquoi c'est arrivé ? Qu'est-ce que ça vous apprend ? Quel lien avec d'autres situations ?
Maintenant	Que feriez-vous différemment ? Comment utiliser cet apprentissage ?

Outils de Réflexion

1. Le Journal de Bord

Chaque élève tient un journal avec :

- Date et activité
- Ce que j'ai appris
- Ce qui a été difficile
- Ce que je veux améliorer

2. Les 3 Étoiles et un Souhait

Après une activité :

- ■ Quelque chose que j'ai bien fait
- ■ Quelque chose que j'ai appris
- ■ Quelque chose que j'ai apprécié
- ■ Quelque chose que je veux améliorer

3. Le Billet de Sortie

- Une chose que j'ai comprise
- Une question que j'ai encore
- Un mot pour décrire cette séance

Principes d'Adaptation



Adaptations Spécifiques

- Simplifier les consignes
- Proposer des choix plutôt que des questions ouvertes
- Utiliser plus de supports visuels
- Prévoir un accompagnement individuel

- Proposer des défis supplémentaires
- Les impliquer comme "assistants"
- Encourager l'approfondissement
- Proposer des projets autonomes

Pour les Élèves Allophones

- Utiliser des images et gestes
- Accepter l'expression dans la langue maternelle
- Proposer un "binôme traducteur"
- Valoriser le bilinguisme comme richesse

5.6 Rituels de Classe

Pourquoi les Rituels ?

Les rituels créent :

- Sécurité et prévisibilité
- Transition fluide entre activités
- Identité de groupe
- Ancrage des apprentissages

Rituels d'Ouverture

"Le Bonjour du Matin"

Chaque matin, les élèves choisissent leur salut :

- Poignée de main
- High five
- Salut à distance
- Petit signe personnel
- Compétences travaillées : Connexion, choix, respect des préférences.

"La Météo Intérieure"

En cercle, chacun partage sa météo du jour avec un geste ou un mot.

"Le Compliment du Jour"

Un élève reçoit un compliment sincère d'un camarade.

Rituels de Transition

"Le Signal de l'Écoute"

Un son (clochette, triangle) qui signifie "stop, écoute".

1. L'enseignant fait le signal
2. Les élèves arrêtent ce qu'ils font
3. Contact visuel avec l'enseignant
4. Attente silencieuse

"Le Sablier de la Parole"

Quand le sablier coule, un seul élève parle.

Rituels de Clôture

"Le Cercle de Gratitude"

Chacun nomme une personne ou chose pour laquelle il est reconnaissant aujourd'hui.

"Le Secret d'Amélioration"

Chaque élève se fixe silencieusement un objectif pour la prochaine fois.

"Le Mot de la Fin"

Un mot positif que chacun dit en quittant le cercle.

Calendrier des Rituels

Moment	Durée	Rituel Suggéré
Arrivée	5 min	Bonjour personnalisé
Début de journée	10 min	Météo intérieure + intention du jour
Avant travail de groupe	2 min	Rappel des accords
Après récréation	5 min	Retour au calme (respiration)
Fin de journée	10 min	Cercle de gratitude + mot de la fin
Fin de semaine	15 min	Célébration des réussites

6. Gestion des Situations Difficiles (1h)

6.1 Élèves en Difficulté Émotionnelle

Reconnaître les Signaux

Signal	Ce que l'élève pourrait montrer	Ce que cela peut signifier
Changement de comportement	Élève habituellement calme qui devient agité	Stress, problème à la maison
Retrait	Ne participe plus, s'isole	Tristesse, anxiété, harcèlement
Agressivité soudaine	Réactions disproportionnées	Détresse émotionnelle, violence subie
Fatigue excessive	Dort en classe, bâille constamment	Problèmes de sommeil, négligence
Hyper-contrôle	Perfectionnisme extrême, anxiété	Pression excessive

Comment Réagir dans l'Immédiat

Étape 1 : Sécuriser

- Emmener l'élève dans un endroit calme si nécessaire
- Baisser la voix, ralentir les gestes
- Assurer la sécurité des autres élèves

Étape 2 : Accueillir

- "Je vois que quelque chose ne va pas"
- "Tu as le droit de ressentir ça"
- "Je suis là pour t'aider"

Étape 3 : Accompagner

- Respiration ensemble
- Proposer de l'eau
- Rester présent en silence si l'élève ne veut pas parler

Étape 4 : Suivi

- En parler après coup (pas devant les autres)
- Informer la famille si nécessaire
- Documenter l'incident

Ce qu'il Ne Faut PAS Faire

À éviter	Pourquoi	Alternative
"Arrête de pleurer"	Invalide l'émotion	"Tu as le droit d'être triste"
"C'est pas grave"	Minimise le vécu	"Je comprends que c'est difficile"

À éviter	Pourquoi	Alternative
Poser trop de questions	Pression supplémentaire	Offrir sa présence silencieuse
Forcer à parler	Peut aggraver	"Tu me diras quand tu seras prêt"
Réagir avec irritation	Renforce la détresse	Respirer avant de réagir

Techniques de Régulation en Urgence

"Le Cocon"

1. S'asseoir avec l'élève dans un coin calme
2. L'envelopper dans une couverture légère si disponible
3. Respirer lentement ensemble
4. Attendre que la crise passe

"L'Ancrage 5-4-3-2-1"

Guider l'élève à nommer :

- 5 choses qu'il voit
- 4 choses qu'il entend
- 3 choses qu'il peut toucher
- 2 choses qu'il sent
- 1 chose qu'il goûte
- Effet : Ramène l'attention au présent, calme le système nerveux.

6.2 Conflits dans le Groupe

Types de Conflits

Type	Exemple	Approche
Malentendu	"Il a dit que..." (faux)	Clarification
Compétition	Qui sera le leader	Rôles tournants
Exclusion	"Tu ne peux pas jouer"	Médiation, règles d'inclusion
Provocation	Moqueries, insultes	Conséquences, réparation
Valeurs	"C'est nul ce que tu aimes"	Éducation au respect de la différence

Le Processus de Médiation entre Pairs

Quand utiliser la médiation ?

- Conflit entre deux élèves
- Pas de violence physique
- Les deux parties acceptent la médiation

Les 6 Étapes de la Médiation

1. PRÉPARATION

"Je vais vous aider à trouver une solution ensemble"



2. RÈGLES

"Chacun parle sans interrompre, on se respecte"



3. RÉCITS

"A, raconte ce qui s'est passé pour toi"

"B, raconte ce qui s'est passé pour toi"



4. ÉMOTIONS

"A, comment tu te sens ?"

"B, comment tu te sens ?"



5. BESOINS

"De quoi as-tu besoin pour que ça aille mieux ?"



6. SOLUTIONS

"Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour résoudre ça ?"

(Les élèves proposent, pas le médiateur)

Le Message "Je"

Enseigner aux élèves à exprimer leurs besoins sans accuser :

FORMULE :

"Je me sens [émotion] quand [comportement] parce que [besoin]"

EXEMPLE :

✗ "Tu m'énerves quand tu me coupes la parole !"

✓ "Je me sens frustré quand on m'interrompt parce que j'ai besoin de finir ma pensée"

Gérer un Conflit en Pleine Séance

1. **Intervenir** : "Stop, je vois qu'il y a un problème"
2. **Séparer si nécessaire** : "Chacun va dans un coin différent 2 minutes"
3. **Décider** : Traiter maintenant ou reporter après la séance ?
4. **Si maintenant** : Médiation rapide

5. **Si après** : "On en parlera après, maintenant on continue"

6.3 Résistance aux Activités

Pourquoi Certains Élèves Résistent ?

Raison	Signes	Approche
Peur du jugement	Refuse de parler en groupe	Commencer en binôme, droit de passer
Incompréhension	Dit "je ne sais pas"	Reformuler, donner un exemple
Ennui	Dit "c'est nul"	Proposer un rôle actif
Besoin de contrôle	Refuse de suivre les consignes	Offrir des choix
Problème sous-jacent	Résistance persistante	Discussion individuelle

Stratégies pour Engager les Réticents

1. Offrir des Choix

"Tu préfères dessiner ta réponse ou l'écrire ?" "Tu veux participer au cercle ou observer aujourd'hui ?"

2. Le "Pied dans la Porte"

Commencer par une demande minime : "Juste regarde ce qu'on fait, tu n'es pas obligé de participer" → Souvent, l'élève finit par s'engager.

3. Le Rôle d'Assistant

"J'aurais besoin d'aide pour distribuer le matériel, tu veux bien ?" → L'élève se sent valorisé et s'implique indirectement.

4. L'Entretien Individuel

En privé : "J'ai remarqué que tu n'aimes pas ces activités. Peux-tu m'expliquer ce qui te déplaît ? Comment je pourrais t'aider ?"

Ce qu'il Ne Faut PAS Faire

- Forcer à participer publiquement
- Punir la non-participation
- Ignorer complètement la résistance
- Se sentir personnellement visé

6.4 Cas Particuliers

L'Élève Très Timide

- Caractéristiques :
- Ne prend jamais la parole
- Rougit facilement
- Évite le contact visuel

- Préfère travailler seul
- Stratégies :
 - Binôme avec un élève bienveillant
 - Questions préparées à l'avance
 - Participation par écrit d'abord
 - Valorisation des contributions
 - Ne jamais mettre en avant devant toute la classe
- Progression :
 1. Réponse écrite → 2. Partage au binôme → 3. Petit groupe → 4. Classe entière

L'Élève Qui Prend Toute la Place

- Caractéristiques :
 - Répond toujours en premier
 - Coupe la parole
 - Monopolise l'attention
 - Peut être perçu comme agressif
- Stratégies :
 - Règle des "3 avant moi" (3 personnes doivent parler avant de reprendre)
 - Rôle de "gardien de la parole"
 - Canaliser l'énergie : responsabilités
 - Discussion individuelle sur l'impact sur les autres

L'Élève Agressif

- Caractéristiques :
 - Réactions violentes (verbales ou physiques)
 - Faible tolérance à la frustration
 - Difficultés à accepter les contraintes
 - Peut être agressif ou victime tour à tour
- Stratégies :
 - Plan de régulation personnalisé
 - Signaux d'alerte définis ensemble
 - Coin de retrait accessible
 - Valorisation des progrès, même minimes
 - Collaboration avec la famille et les spécialistes
 - En cas de crise :
 1. Sécuriser les autres élèves
 2. Rester calme, voix basse
 3. Donner de l'espace physique
 4. "Je vois que tu es très en colère. Je suis là quand tu seras prêt à parler"
 5. Ne pas entrer dans l'escalade

L'Élève Qui Ment ou Manipule

- Approche :
- Ne pas accuser frontalement ("Tu mens !")
- "Ce que tu me dis ne correspond pas à ce que j'ai vu/entendu"
- Chercher le besoin sous-jacent (attention, éviter les conséquences)
- Travailler la confiance à long terme

6.5 Quand Faire Appel à un Spécialiste

Les Limites du Rôle de l'Enseignant

- Vous POUVEZ :
- Écouter et accueillir
- Enseigner des compétences
- Créer un environnement sécurisant
- Observer et documenter
- Alerter les parents et la direction
- Vous NE POUVEZ PAS :
- Diagnostiquer
- Faire de la thérapie
- Remplacer un psychologue
- Gérer seul(e) des cas graves

Signaux d'Alerte Nécessitant un Spécialiste

Signal	Action
Propos suicidaires ou auto-mutilatoires	Alerte immédiate
Signes de maltraitance	Signalement obligatoire
Troubles du comportement persistants	Orientation psychologue
Régression significative	Bilan médical/psychologique
Anxiété ou dépression manifestes	Consultation spécialisée
Événement traumatique récent	Accompagnement spécialisé

Comment Orienter vers un Spécialiste

1. **Documenter** vos observations (dates, faits, pas interprétations)
2. **Inform**er la direction selon le protocole de l'établissement
3. **Rencontrer** les parents avec bienveillance
4. **Proposer** plutôt qu'imposer ("Je vous suggère de consulter...")
5. **Accompagner** la famille dans les démarches si possible

Les Ressources Disponibles

Ressource	Pour quoi	Contact
Psychologue scolaire	Difficultés d'apprentissage, comportement	Via la direction
Médecin scolaire	Santé, développement	Via l'infirmerie
Assistant(e) social(e)	Difficultés familiales	Via la direction
CMPP	Troubles divers	Centre médico-psycho-pédagogique local
Urgences psychiatriques	Crise aiguë	15 (SAMU)

7. Évaluation Qualitative (45 min)

7.1 Principes de l'Évaluation Sans Notes

Pourquoi Pas de Notes pour les Soft Skills ?

Évaluation chiffrée	Évaluation qualitative
Compare aux autres	Compare à soi-même
Juge	Accompagne
Fige	Encourage le progrès
Stress, compétition	Sécurité, croissance
Réponse unique	Diversité des réponses

Les Principes Fondamentaux

1. L'Évaluation est Formative, Pas Sommative

- Objectif : aider l'élève à progresser
- Pas de note finale
- Feedback continu

2. L'Autoévaluation est Centrale

- L'élève réfléchit sur ses propres progrès
- Développe la métacognition
- Augmente la motivation intrinsèque

3. L'Observation est la Principale Source

- Observer dans différents contextes
- Documenter avec des faits
- Éviter les interprétations hâtives

4. Le Progrès, Pas la Performance

- "Tu as fait des progrès en..."
- Comparer l'élève à lui-même
- Célébrer les petites victoires

7.2 Grilles d'Observation

Comment Observer ?

- Quand observer :
- Pendant les activités de soft skills

- Pendant le travail de groupe en classe
- À la récréation
- Dans les moments informels
- Que noter :
 - Date et contexte
 - Comportement observé (faits)
 - Compétence concernée
 - Niveau de maîtrise

Exemple de Grille d'Observation

Grille Globale (par séance)

Élève	Écoute Active	Gestion Émotions	Empathie	Coopération	Notes
Ahmed	■ ■ ●	■ ● ■	■ ■ ●	■ ● ■	À encourager en groupe
Fatima	● ● ●	● ● ■	● ● ●	● ● ●	Peut aider les autres
Karim	■ ● ■	■ ■ ■	■ ● ■	■ ■ ●	Difficulté de régulation

- Légende : ■ En développement | ● Acquis | ■ ■ ■ À travailler

Grille Détaillée par Compétence

- Écoute Active

Indicateur	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Regarde l'interlocuteur				
Ne coupe pas la parole				
Pose des questions				
Reformule				
Montre qu'il écoute (hochements)				

- Gestion des Émotions

Indicateur	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Identifie ses émotions				
Exprime ses émotions avec des mots				

Indicateur	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Utilise des stratégies de régulation				
Demande de l'aide si besoin				
Retrouve son calme après une perturbation				

Fréquence d'Observation

Type	Fréquence	But
Observation rapide	Chaque séance	Suivi général
Observation ciblée	1x/mois par élève	Approfondissement
Évaluation globale	Fin de trimestre	Bilan

7.3 Portfolio et Passeport

Le Portfolio des Compétences

Qu'est-ce que c'est ?

Un dossier individuel contenant les traces des apprentissages socio-émotionnels de l'élève.

Contenu du Portfolio

PORTFOLIO DE [NOM DE L'ÉLÈVE]

-
- ■ Fiches d'autoévaluation
- ■■■ "Ce que je sais faire en écoute active"
-
- ■ Productions créatives
- ■■■ Dessins, écrits sur les émotions
-
- ■ Grilles de progression
- ■■■ Évolution sur l'année
-
- ■ Témoignages
- ■■■ Feedback de l'enseignant et des pairs
-
- ■ Réussites
- ■■■ Moments où j'ai utilisé mes compétences
-
- ■ Objectifs
- Ce sur quoi je veux progresser

Principes de Communication

1. **Régularité** : Ne pas attendre les problèmes
2. **Positivité** : Commencer par les réussites
3. **Concrétude** : Donner des exemples précis
4. **Partenariat** : Impliquer les parents

Moments de Communication

Moment	Format	Contenu
Début d'année	Réunion collective	Présentation du programme
Chaque mois	Mot dans le carnet	Point rapide (positif)
Mi-trimestre	Si besoin	Alerte précoce si difficultés
Fin de trimestre	Bulletin/rencontre	Bilan détaillé
Fin d'année	Document de synthèse	Progrès sur l'année

Comment Parler des Soft Skills aux Parents ?

Vocabulaire Accessible

Terme technique	Version parent
Régulation émotionnelle	Gestion de ses émotions
Compétences socio-émotionnelles	Savoir-être, comportement avec les autres
Empathie	Comprendre ce que les autres ressentent
Métacognition	Réfléchir sur ce qu'on fait

Exemple de Commentaire pour le Bulletin

- À éviter :

"Ahmed présente des difficultés en régulation émotionnelle avec une faible tolérance à la frustration."

- À privilégier :

"Ahmed fait des progrès pour gérer sa colère. Il commence à utiliser la respiration quand il est frustré. À la maison, vous pouvez l'encourager à exprimer ses émotions avec des mots."

Impliquer les Parents

Activités à la Maison

Suggérer des pratiques simples :

- "Le moment des émotions" : Chaque soir, partager l'émotion du jour
- "L'écoute en famille" : Un moment où chacun parle sans interruption
- "Le compliment du dîner" : Chacun dit quelque chose de positif sur un autre

Ressources pour les Parents

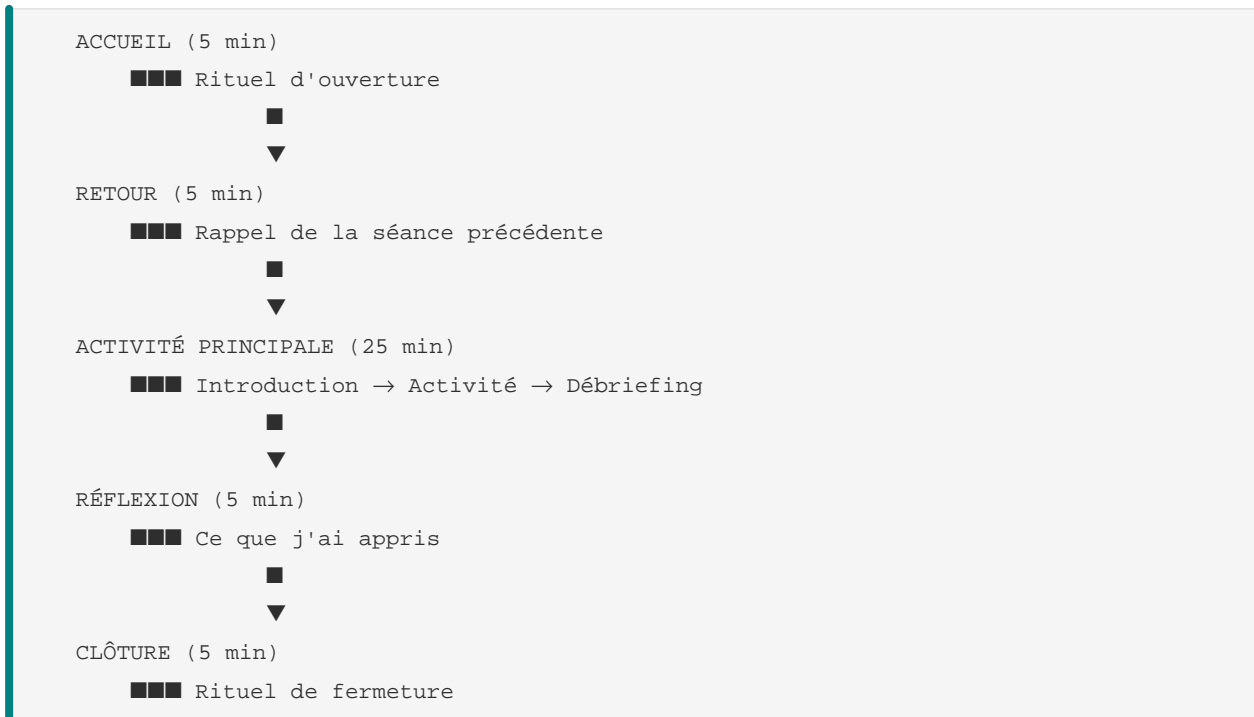
- Fiches pratiques sur les 4 compétences

- Liste de livres jeunesse sur les émotions
 - Suggestions de discussions en famille
 - Coordonnées pour des questions
-

8. Mise en Pratique (45 min)

8.1 Simulation d'une Séance Type

Structure d'une Séance de 45 Minutes



Exemple de Séance : "La Roue des Émotions" (3ème année)

Objectif

Identifier et nommer les émotions avec nuances.

Matériel

- Roue des émotions (poster)
- Feuilles et crayons de couleur
- Bâton de parole

Déroulement

- 1. ACCUEIL (5 min)
- Cercle de bonjour : "Comment tu arrives ce matin ?" (météo intérieure)
- Rappel des accords
- 2. RETOUR (5 min)
- "La semaine dernière, nous avons parlé des émotions de base. Qui peut me les rappeler ?"
- "Est-ce que quelqu'un a remarqué ses émotions cette semaine ?"
- 3. ACTIVITÉ PRINCIPALE (25 min)

- Introduction (5 min)*
- Présenter la roue des émotions
- "Vous voyez, autour de chaque émotion de base, il y a des émotions plus précises"
- Exemples : Joie → Content, Excité, Fier, Satisfait
- Activité (15 min)*
 1. En binôme, les élèves choisissent une émotion sur la roue
 2. Ils créent une mini-scène où un personnage ressent cette émotion
 3. L'autre binôme doit deviner l'émotion précise (pas juste "triste" mais "déçu" ou "découragé")
- Débriefing (5 min)*
- "Qu'est-ce qui était difficile ?"
- "Pourquoi c'est important de nommer précisément ses émotions ?"
- 4. RÉFLEXION (5 min)
 - Chaque élève écrit ou dessine une émotion nouvelle qu'il a apprise
- "Comment je me sens quand... ?" (compléter)
- 5. CLÔTURE (5 min)
 - Tour de cercle : "Un mot pour cette séance"
 - Défi de la semaine : "Utilisez au moins 3 mots nouveaux pour vos émotions"
 - Rituel de sortie

8.2 Exercices Pratiques

Exercice 1 : Pratiquer l'Écoute Active (En binôme)

- Durée : 10 minutes
- Consigne :
 1. A parle pendant 2 minutes d'un sujet de son choix
 2. B écoute activement (SOLER, signes d'écoute, pas d'interruption)
 3. B reformule ce qu'il a compris
 4. A confirme ou corrige
 5. Inversion des rôles
- Débriefing :
 - "Comment vous êtes-vous sentis en tant qu'écouter ?"
 - "Et en tant qu'écouter ?"
 - "Qu'est-ce qui était difficile ?"

Exercice 2 : Animer un Mini-Cercle (En petit groupe)

- Durée : 15 minutes
- Consigne :
 1. Par groupe de 4-5
 2. Un participant joue l'enseignant, les autres les élèves
 3. L'enseignant anime un cercle de 5 minutes avec la question : "Qu'est-ce qui vous rend heureux ?"
 4. Les "élèves" peuvent jouer des rôles (timide, bavard, distrait)

5. Rotation : un autre devient enseignant

- Débriefing :
- "Qu'avez-vous trouvé facile/difficile en tant qu'animateur ?"
- "Qu'avez-vous observé chez l'animateur ?"

Exercice 3 : Gérer une Situation Difficile (Jeu de rôle)

- Durée : 15 minutes
- Scénario :

Pendant une activité de groupe, un élève se met en colère et dit "C'est nul, je veux pas faire ça !" puis croise les bras.

- Consigne :
- 1. Un participant joue l'enseignant, un autre l'élève en colère
- 2. Jouer la scène pendant 3 minutes
- 3. Puis rejouer avec une approche différente
- 4. Discussion en groupe
- Questions de réflexion :
- "Quelles stratégies ont été efficaces ?"
- "Qu'est-ce qui a pu aggraver la situation ?"
- "Comment pourrait-on prévenir cette situation ?"

Exercice 4 : Créer une Activité (En binôme)

- Durée : 20 minutes
- Consigne :
- 1. Choisir une compétence (écoute, émotions, empathie, coopération)
- 2. Choisir un niveau (6-8 ans, 8-10 ans, 10-12 ans)
- 3. Créer une activité de 10 minutes
- 4. Présenter brièvement au groupe
- Cadre de création :
- Objectif de l'activité
- Matériel nécessaire
- Déroulement étape par étape
- Questions de débriefing

8.3 Questions/Réponses Fréquentes

Sur le Programme

- Q : Combien de temps par semaine faut-il consacrer aux soft skills ?

R : Idéalement 45-60 minutes de séance dédiée + intégration continue dans les autres matières. Mieux vaut 15 minutes régulières que 2 heures occasionnelles.

- Q : Comment intégrer les soft skills avec le programme académique chargé ?

R : Les soft skills peuvent être intégrés dans les activités existantes (travail de groupe, gestion de classe, lecture d'histoires). Les recherches montrent qu'ils améliorent les résultats académiques, donc c'est un investissement,

pas du temps perdu.

- Q : Que faire si la direction ne soutient pas le programme ?

R : Commencer à petite échelle, documenter les résultats positifs, proposer une présentation. Les changements de climat de classe parlent souvent d'eux-mêmes.

Sur l'Animation

- Q : Comment gérer un élève qui perturbe systématiquement les cercles ?

R : Entretien individuel pour comprendre, rôle spécifique pendant le cercle, place stratégique (à côté de vous), contrat de comportement. Si persistant, consultation du référent.

- Q : Que faire si un élève révèle quelque chose de grave (maltraitance) ?

R : Écouter sans juger, ne pas promettre le secret, rassurer l'élève, signaler immédiatement à la direction selon le protocole. Ne pas mener d'enquête vous-même.

- Q : Comment gérer ma propre fatigue émotionnelle ?

R : Définir ses limites, demander du soutien (collègues, direction), pratiquer l'auto-régulation, ne pas tout porter seul. Le bien-être de l'enseignant est essentiel.

Sur l'Évaluation

- Q : Les parents demandent des notes, que répondre ?

R : Expliquer que les soft skills ne se notent pas comme les maths, montrer le portfolio, donner des exemples concrets de progrès. La plupart des parents comprennent quand on explique.

- Q : Comment évaluer un élève qui ne participe jamais verbalement ?

R : Observer ses comportements (écoute-t-il ? aide-t-il ?), proposer d'autres formes d'expression (écrit, dessin), évaluer les progrès par rapport à lui-même.

Sur les Situations Difficiles

- Q : Un élève dit que ces activités sont "pour les bébés", comment réagir ?

R : Valider son ressenti, expliquer l'importance (grands PDG, sportifs), proposer un défi adapté, lui donner un rôle de responsabilité.

- Q : Que faire si les moqueries persistent malgré le travail sur l'empathie ?

R : Règles claires et conséquences, travail individuel avec les moqueurs, protection des victimes, implication des familles, patience (le changement prend du temps).

Annexes

Annexe A : Ressources Complémentaires

Livres pour les Enseignants

- "L'intelligence émotionnelle" - Daniel Goleman
- "Enseigner avec bienveillance" - Marshall Rosenberg
- "Le cerveau de votre enfant" - Daniel Siegel
- "La discipline positive" - Jane Nelsen

Livres Jeunesse sur les Émotions

- "La couleur des émotions" - Anna Llenas
- "Grosse colère" - Mireille d'Allancé
- "Aujourd'hui je suis..." - Mies van Hout
- "Sam et Watson ont confiance" - G. Dulier

Sites Web

- CASEL : www.casel.org
- Eduscol (France) : eduscol.education.fr
- HabiloMédias (compétences numériques et sociales)

Annexe B : Fiches Pratiques

Fiche 1 : Mes Accords de Cercle

Fiche 2 : Mon Thermomètre des Émotions

Fiche 3 : La Technique STOP



Mois	Focus	Activité
Septembre	Lancement	Formation initiale complète
Octobre	Écoute active	Atelier d'approfondissement
Novembre	Suivi	Supervision de groupe
Décembre	Bilan T1	Partage d'expériences
Janvier	Gestion émotions	Atelier d'approfondissement
Février	Suivi	Supervision de groupe
Mars	Empathie	Atelier d'approfondissement
Avril	Suivi	Supervision de groupe
Mai	Coopération	Atelier d'approfondissement
Juin	Bilan annuel	Évaluation et perspectives

Annexe D : Lexique

Terme	Définition
CASEL	Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning
Empathie	Capacité de comprendre et partager les sentiments d'autrui
Écoute active	Écoute attentive avec signes de compréhension
Métacognition	Réflexion sur ses propres pensées et apprentissages

Terme	Définition
Plasticité cérébrale	Capacité du cerveau à se modifier avec l'expérience
Régulation émotionnelle	Capacité à moduler ses réponses émotionnelles
Soft skills	Compétences socio-émotionnelles et relationnelles
Théorie de l'esprit	Capacité à comprendre que les autres ont des pensées différentes

Notes de Fin

Engagement de l'Enseignant

En terminant cette formation, je m'engage à :

- Intégrer les soft skills dans ma pratique quotidienne
- Créer un climat de classe bienveillant
- Modéliser les compétences socio-émotionnelles
- Évaluer qualitativement les progrès des élèves
- Demander de l'aide quand j'en ai besoin
- Participer aux sessions de suivi
- Signature : _____ Date : _____

Contact et Support

- Coordination du Programme :
- Email : [à compléter]
- Téléphone : [à compléter]
- Ressources en ligne :
- Plateforme de partage : [à compléter]
- Groupe d'échange : [à compléter]
- Prochaine session de formation :
- Date : [à compléter]
- Lieu : [à compléter]

- Ce document a été créé pour le Programme Soft Skills Grande Section Sanaa.*
- Version 1.0 - Janvier 2025*
- Tous droits réservés.*