

## Modules « Education à la relation » au collège et au lycée

Ce dossier a pour objectif de proposer des modules à mettre en œuvre dans la classe ou dans des activités de vie scolaire, avec des collégiens ou des lycéens pour éduquer à la relation, leur donner quelques pistes pour se connaître soi-même et prendre soin de l'autre, pour bien vivre ensemble en établissement.

Ces modules peuvent être menées comme des séances en heure de vie de classe, en EMC, en français, en langues vivantes, en SVT, en atelier ... En fonction des objectifs et en lien avec les programmes scolaires. Il n'y a pas d'ordre précis pour leur mise en œuvre, c'est plutôt un choix de l'enseignant ou de l'éducateur en fonction des besoins du groupe.

### Sommaire :

**Module 1 : Renforcer la confiance en soi par les mots de l'autre**

**Module 2 : Comment je me sens ? La place et le rôle des émotions**

**Module 3 : Les tempêtes émotionnelles à l'adolescence**

**Module 4 : Prendre soin des autres : le pouvoir de l'empathie**

**Module 5 : Le malentendu, perceptions et interprétations**

**Module 6 : Fais-tu partie du problème ou de la solution ?**

**Module 7 : être à l'écoute**

**Module 8 : Aborder le harcèlement en classe**

**Ressources**

## **Module 1 : Renforcer la confiance en soi par les mots de l'autre**

### **Activité :**

L'activité permet de faire connaissance avec un groupe et de renforcer l'appréciation positive du groupe pour ses membres.

L'enseignant demande à chaque élève de présenter sa.son voisin.e (binôme) en citant 3 de ses qualités.

(Liste de qualités à fournir)

### **Objectifs :**

- Savoir reconnaître les qualités de ses pairs
- Savoir parler en positif d'autrui
- Renforcer l'estime de soi de chacun
- Se sentir reconnu par ses pairs et apprendre à se connaître dans le regard de l'autre

### **Debriefing :**

- Comment chacun se sent après cette activité ?
- Qu'avez-vous pensé, retenu, appris de cette activité ?
- Est-ce facile d'exprimer les qualités de son voisin ?
- Est-ce facile de recevoir ce que l'autre dit de moi ?

### **Prolongement possible :**

- Créer un arbre/blason/nuage de mots des qualités de la classe pour faire prendre conscience aux élèves qu'elles sont nombreuses et qu'ensemble, tous les ingrédients sont réunis pour qu'ils réussissent.
- Débat : pourquoi est-ce plus habituel de dire des mots négatifs, qui rabaisent, qui pointent les manques et les défauts, que des mots positifs qui renforcent la confiance et soi et font du bien ?
- Être dans l'écoute, recadrer le débat si besoin pour permettre à chacun de s'exprimer mais sans obliger, pour garantir le respect mutuel.

## Module 2 - Comment je me sens ?

Activité :

- Comprendre la fonction des émotions
- Savoir verbaliser ses émotions : renforcer le vocabulaire, permettre l'expression des émotions, apprendre à reconnaître son état émotionnel.  
(Cette activité peut se faire en cours de langue vivante avec une fiche de vocabulaire adaptée.)

Ressources :

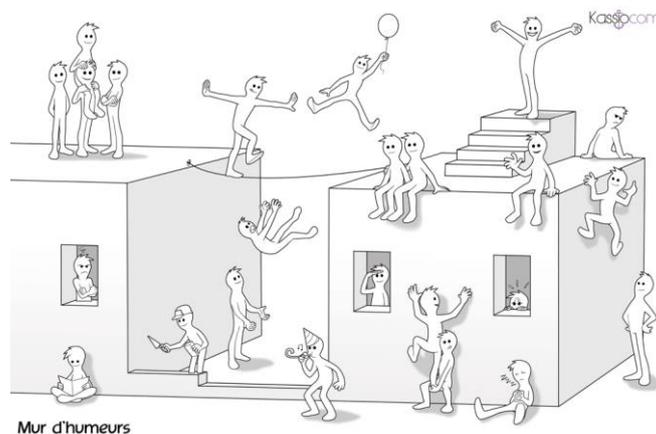
- Vidéo : Les émotions, tout le monde s'en fout ! Pour comprendre l'action des émotions

<https://youtu.be/DakEvdZWLk>

- Cartes des émotions : pour expérimenter l'accès à ses propres émotions et apprendre à verbaliser son ressenti.
- A quel super-héros je m'identifie ? (carte distribuée)



- Mur de l'humeur :



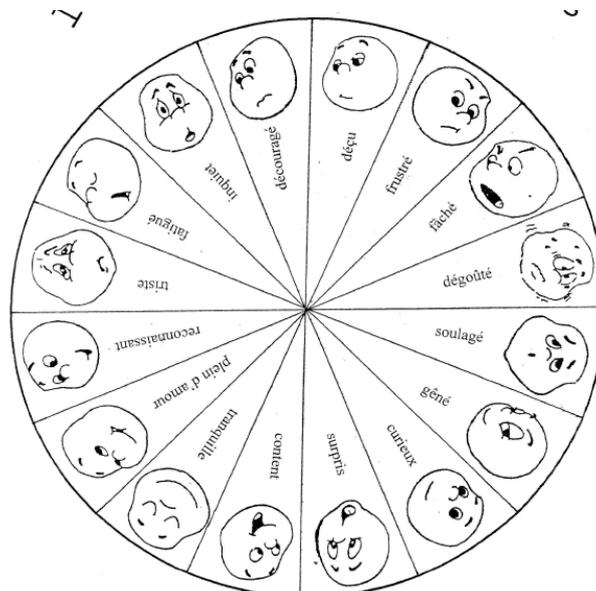
- Arbre d'expression :



- Comment chat va ?

RAVI	AGRESSIF	INTIMIDE	ENNUYE	DETERMINE	REFROIDI
ARROGANT	OPTIMISTE	EFFRAYE	ENVIEUX	MISERABLE	IDIOT
FURIEUX	EPUISE	PERPLEXE	SOULAGE	ELOGIEUX	AMOUREUX
DECU	INDIFFERENT	DEGOUTE	FRUSTRE	INQUIET	SOUPCONNEUX
PERSECUTE	INTERESSE	HEUREUX	CONSTERNE	EXASPERE	SURPRIS
MEDITATIF	SEDUIT	OFFENSE	PERDU	MALICIEUX	OPPOSE

- Roue des émotions



- En langue bretonne :  
Memory : [https://www.reseau-canope.fr/tes/aaa/dl/mat\\_ar\\_jeu/index.html](https://www.reseau-canope.fr/tes/aaa/dl/mat_ar_jeu/index.html)  
Roue des sentiments : <https://www.webklas.org/spip.php?article438>

Mettre des mots sur mes émotions (liste de vocabulaire des émotions)



Source : Christine Lewicki

#### Débriefing de l'activité :

- Est-ce facile de nommer son émotion ?
- Comment faire la différence entre émotion et action ?
- Quel rôle peut jouer la verbalisation de l'émotion dans une difficulté (à se concentrer, à apprendre, à trouver une solution à un conflit ...) ?

## Module 3 : Les tempêtes émotionnelles à l'adolescence

### Objectifs :

- Comprendre les changements d'humeurs à l'adolescence
- Apprendre que ces changements sont inhérents à l'adolescence et donc dans la norme
- Trouver des solutions en cas de difficultés émotionnelles
- Prendre soin des autres en cas de difficultés émotionnelles observées  
(Cette activité peut se faire en cours de SVT en lien avec le fonctionnement du cerveau, le rôle des hormones ...)

### Activité :

A partir de la vidéo : <https://adozen.fr/neurosciences-les-adolescents-sont-tres-instables-emotionnellement-2/>

- Collectivement : échanges à la suite de cette vidéo sur ce qui nous étonne, ce qu'on y apprend, ce que l'on questionne ... ?
- Par groupe de 4, échanger des idées : nous avons du pouvoir ensemble en cas de difficultés, que pouvons-nous faire ? Expressions individuelles dans chaque groupe.
- Puis écriture des solutions proposées sur des post-its : 1 post-it/idée  
(Exemples de solutions proposées par les élèves : courir, lire, en parler aux amis.es jouer à des jeux vidéo, aller sur les réseaux sociaux ...)
- Création d'un tableau d'idées pour la classe où chacun pourra puiser des solutions quand ça n'ira pas.

## Module 4 : Prendre soin des autres, le pouvoir de l'empathie

### Objectifs :

- Eduquer à l'empathie
- Comprendre que l'on ressent tous des émotions mais nous n'avons pas les mêmes ressentis dans une même situation

### Activité :

Jeu : Feelings

<http://feelings.fr/fr/jeux-feelings/>

### Adaptation du jeu pour jouer avec l'ensemble du groupe classe :

- Jeu en équipe de 2 (binôme), les élèves sont face à face et mettent un livre ou un classeur entre eux au moment de deviner l'émotion de leur partenaire de jeu. Ils peuvent être en binôme avec quelqu'un qu'ils ne connaissent pas du tout.
- Chacun dispose d'une roue des émotions ou liste de vocabulaire.
- L'enseignant lit une carte en choisissant une situation, à partir de la connaissance qu'il a du groupe.
- Chacun met une épingle à linge ou un crayon ou un trombone ... sur l'émotion qu'il pense que l'autre pourrait ressentir dans cette situation.
- On fait tomber le « mur » (Classeur ou livre) pour montrer son résultat et échanger sur l'écart qu'il peut y avoir. Au début du jeu, les élèves ont tendance à penser que l'émotion ressentie par l'autre est la même que la sienne, puis au fur et à mesure du jeu, ils affinent leur empathie.
- Après chaque échange, l'enseignant demande aux élèves de lever la main pour voir et faire voir combien ont réussi à deviner le ressenti de leur partenaire de jeu.

Le jeu peut durer 30 à 45 minutes.

Puis débriefing : qu'avez-vous appris, ressenti pendant ce jeu ? Comment avez-vous fait pour progresser en équipe ?

Ressources vidéos pour compléter autour de la compréhension de l'empathie :

- <https://youtu.be/sRdUIO3qdak> (Court dessin animé de l'INSERM sur les neurones miroirs)
- <https://www.reseau-canope.fr/corpus/video/l-empathie-33.html> Bruno Falissard, pédopsychiatre, explique à quel point les humains savent prendre soin des autres. Ils ont une forte empathie qui les aide à vivre en société. Comment savoir à quel moment aider quelqu'un ? Sans aucun doute, lorsque l'on voit l'autre se mettre délibérément en danger.
- <https://youtu.be/1Ewvgu369Jw> : différence entre empathie et sympathie. Vidéo en anglais.

## Module 5 : Le malentendu

### Objectifs :

- Aborder le problème de la perception des mots et des actes par les uns et les autres dans une classe.
- Comprendre les difficultés relationnelles liées à de mauvaises interprétations
- Prendre conscience de l'importance de la communication verbale pour résoudre les conflits

### Activité :

A partir de *l'histoire de Léa*, distribuée sous forme de fiche à chaque élève :

- Réflexion individuelle
- Echange en grand groupe

#### **L'histoire de Léa:**

Léa fréquente les mêmes amies depuis le primaire. Elles se rejoignent chaque jour au self pour déjeuner ensemble et font des activités communes le week-end. Ce week-end, Léa est déçue, elle n'a reçu aucun message de la part de ses copines. Elle est en colère !

Lundi, Léa arrive au self avec un air sérieux. Elle voit ses amies regroupées sur une table au loin, en train de rire. Pourtant quand elle s'approche de la table, celles-ci s'arrêtent de parler. Marie, une de ses amies, lui demande pourquoi elle est dans cet état. Léa lui réplique sèchement de « Laisser-tomber » que tout va bien et elle s'en va. Avant de quitter le self, Léa se retourne et elle voit ses copines la regarder et chuchoter.

Il semble qu'il y ait un malentendu entre Léa et ses copines.

1/ Quelles sont les manifestations ou les signes visibles du malentendu ?

.....

2/ D'après toi, comment Léa voit la situation ?

.....

3/ D'après toi, comment les copines voient la situation ?

.....

4/ A partir des indices que tu possèdes, quelle est la vraie cause du malentendu ?

.....

5/De quelle façon le problème pourrait être évité/réglé ?

.....

### Debriefing :

- Avez-vous déjà vécu ce type de situation ?
- Quels sont les faits observables dans cette situation ?
- Quelle différence entre perception, ressenti et faits observables ?

S'appuyer sur les faits permet de ne pas interpréter les actions des autres mais de pouvoir leur parler en leur faisant une demande claire sur leurs intentions.

**Module 6 : Fais-tu partie du problème ou de la solution ?**Objectifs :

- Comprendre notre capacité à agir sur les difficultés relationnelles
- Responsabiliser les élèves dans leurs relations

Activités :

- A partir d'une fiche de questions ou chacun pourra répondre individuellement, un débat pourra être mené dans la classe sur la responsabilité de chacun face à des problèmes relationnels, du harcèlement et des violences qui s'installent au sein du groupe

**Fais-tu partie du problème ou de la solution ?**

- Décris ce que tu as tendance à faire ...
- As-tu tendance à ignorer ces situations, à les encourager, à les dénoncer ?
- La violence et l'injustice au collège, fais-tu partie du problème ou de la solution ?

- 1/ Tu entends constamment une élève se faire traiter de « boulet »
- 2/ Tu vois un élève écrire sur les murs dans les toilettes
- 3/ Tu apprends qu'un élève va se faire taper à la sortie du collège
- 4/ Tu vois deux gars qui commencent à se battre dans un coin de la cour
- 5/ Tu as entendu des rumeurs au sujet d'une autre élève, elle aurait publié des photos compromettantes
- 6/ Tu lis des commentaires blessants au sujet d'un élève de ta classe sur les réseaux sociaux
- 7/ Tu vois qu'une élève est mise à l'écart et reste seule lors des récréations
- 8/ Un ami te raconte qu'il se fait harceler par d'autres amis à toi
- 9/ Tu vois un garçon qui n'arrête pas de se coller à une fille qui essaie de se défendre dans le rang
- 10/ Tu sais qu'un garçon de la classe prend régulièrement des coups de règle et est victime de croche pattes par d'autres.

Debriefing :

Débat sur ce qui semble possible, sur le pouvoir d'agir de chacun. Comprendre que ce n'est pas facile (pression du groupe) mais que c'est une nécessité pour bien vivre ensemble.

Créer une affiche de classe ou une campagne de prévention dans l'établissement pour agir collectivement contre l'injustice, les violences, les moqueries, le harcèlement ...

## Module 7 : être à l'écoute

### Objectifs :

- S'entraîner à l'écoute
- Accorder de l'attention à l'autre
- Comprendre les bienfaits de l'écoute

### Déroulement :

- Constituer des équipes de 2 élèves
- Distribuer les rôles : celui qui raconte et celui qui écoute. Celui qui raconte va raconter une histoire vécue en lien avec le sujet donné pendant 1 minute sans être interrompu.
- Celui qui écoute doit répéter le plus fidèlement possible ce qu'il a entendu et dans quel état d'esprit l'autre se sent. Si celui qui raconte n'est pas d'accord avec ce qui est répété, il peut corriger à la fin de la répétition.

Voici des exemples de sujets qui peuvent être lancés toutes les 4-5 minutes :

1/ Ce que j'ai fait de mes vacances

2/ Mon plus beau souvenir

3/ Ma passion, mon sport ou loisir favori

4/ Mes projets d'orientation

5/ Ce que j'aime manger

### Debriefing collectif :

- Est-ce que c'est facile d'écouter vraiment ?
  - Est-ce qu'on n'a pas tendance à vouloir raconter nous aussi un fait en lien avec ce qui a été raconté ? A couper la parole ?
  - Qu'est-ce que ça fait d'avoir été écouté ?
  - Quels sont les indices qui permettent de dire que l'autre vous a bien écouté ?
- Importance de l'écoute en classe : comment mettre ça en application.
  - Importance de l'écoute quand on est en conflit : comment le mettre en application ?

## Module 8 : Aborder le harcèlement en classe

### Objectifs :

- Aborder la thématique du harcèlement pour le définir et envisager des solutions
- Faire prendre conscience que chacun peut être acteur dans ces situations
- Verbaliser ses émotions en fonction des situations
- Développer l'empathie des élèves entre eux
- Responsabiliser chacun devant des situations

### Activités :

« À la fin de cette séance, chacun d'entre vous devra être capable d'expliquer comment bien vivre dans cette classe, tous ensemble, avec chacun ses différences »

Plan de séance :

- 1/ Réactivation : Dites-moi ce que vous savez du harcèlement, du message clair (voir module)
- 2/ Emotions : Comment chacun se sent ? Roue des émotions ou autre outil (voir module)
- 3/ A partir des vidéos 20 min

- ✓ Vidéo 1 : **C'est quoi le harcèlement ?**

<https://info.arte.tv/fr/dossier-le-harcelement-0>

Reprendre les éléments caractéristiques d'une situation de harcèlement :

- La violence
- La répétition de l'acte
- Les conséquences pour la victime (tristesse, isolement, souffrance, silence, sentiment d'infériorité, peur, angoisse, dégoût de soi...)
- Le rejet

Pour s'en sortir, on a besoin d'en parler. Si on est témoin, on peut agir en faveur de la victime.

Laisser les élèves s'exprimer sur ce sujet.

- ✓ Vidéo 2 (cycle 3 uniquement) : **Les piquants du hérisson**

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=97&v=Icx7hBWeULM&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=97&v=Icx7hBWeULM&feature=emb_logo)

Questions sur la vidéo :

- Que raconte cette histoire ?
- Qu'est-ce qui vous a marqué ?
- Quand les piquants du hérisson deviennent-ils un souci pour lui ?
- Pique-t-on parfois les autres alors qu'on aimerait leur amitié ?
- Pique-t-on parfois les autres quand on a mal à l'intérieur de soi ?
- Comment apaiser quelqu'un qui pique ?
- Comment faire en sorte qu'on puisse vivre ensemble dans un climat apaisé et sans piquant ?

✓ Vidéo 3 : **Fais passer « la pression du groupe »**

<https://youtu.be/QyvjkosDTNk>

Questions sur la vidéo :

- Est-ce une situation qui peut se rencontrer dans notre établissement ?
- Pourquoi le harceleur est si vite rejoint par d'autres élèves de la classe ?
- Que peut faire la victime pour s'en sortir ?
- En quoi les téléphones et réseaux sociaux aggravent-ils la situation de harcèlement ?

✓ Vidéo 3 : **Confiance en soi, force intérieure**

<https://youtu.be/6UHOJARzEWw>

Questions sur la vidéo :

- Que raconte cette vidéo ?
- Qu'est-ce que la fille a pu vivre de difficile dans son rêve de devenir gymnaste ?
- Quels sont ses qualités et soutiens, sur quoi s'est-elle appuyée pour réussir ?
- Comment a-t-elle trouvé le courage d'y aller ?
- Comment a-t-elle trouvé les forces de réussir ?

**Construire des solutions, une campagne de prévention ...**

Dans ces vidéos, vous avez découvert différentes situations de harcèlement

Par groupe : Proposer des solutions pour faire cesser le harcèlement dans l'établissement.

**Suites à donner :**

- A cette étape, on peut s'inscrire au Concours « non au harcèlement » : <https://www.nonauharcèlement.education.gouv.fr/> et travailler avec les élèves à la réalisation d'une vidéo, d'une affiche ou campagne anti-harcèlement.
- Constitution d'un groupe de veilleurs/ambassadeurs anti-harcèlement dans l'établissement
- Mettre en œuvre [la méthode No Blame](#) avec les enseignants.

## **Ressources complémentaires :**

- ✓ **Site Comitys** avec notamment :
  - La pépite du jour/ de la semaine : en heure de vie de classe :  
<https://www.comitys.com/boutique/fiches-pedagogiques/fiche-2-la-pepite-du-jour/>
  - Ecouter son cœur ou son cerveau ? Pour me sentir bien et être une personne équilibrée :  
<https://www.comitys.com/ecouter-son-coeur-ou-son-cerveau-video/>
  - Parler de la dépression aux ados : <https://www.comitys.com/expliquer-la-depression-aux-adolescents/>
- ✓ **Site Non au harcèlement**
- ✓ **Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix : NVP**
- ✓ **L'éducation émotionnelle, de la maternelle au lycée, Editions Le souffle d'Or**