

SÉANCE 1 CPS



40'



Comprendre le concept de confiance en soi et son importance au quotidien.

MATÉRIEL

PE : Poème PRENDS LA VIE DANS LE BON SENS de Leni Cassagnettes

Élèves : trousse + cahier de poésies



Modalités

Phase 1

Oral
10'

L'enseignant projette le poème (sans afficher le titre) et lit le poème de haut en bas aux élèves une première fois. Il est important de prendre le temps d'observer les réactions des élèves.

Assis
CR

Demander aux élèves ce qu'ils ont ressenti.

Matériel : Poème

Lire ensuite le poème une deuxième, mais à l'envers, de bas en haut. On peut ensuite regarder de nouveau les réactions, avant d'ouvrir une discussion avec les élèves.

Phase 2

Oral
10'

Message à faire passer : "Dans la vie, on peut voir les choses en rose ou en noir, de manière positive ou négative. Ça dépend des jours, des moments, de nos humeurs... Par exemple, quand on a une mauvaise note, un jour on peut se dire que c'est la fin du monde, l'autre qu'on fera mieux la prochaine fois, en se préparant davantage ou en demandant de l'aide. Ce qui est fabuleux, c'est qu'on peut choisir le regard qu'on va porter sur les choses, choisir de sortir une paire de lunettes rose plutôt qu'une paire de lunettes noire. On peut choisir de prendre les choses dans le bon sens, du bon côté. C'est parfois très difficile, on peut avoir beaucoup de mal et on n'y arrive pas toujours."

Matériel : Album

Mais à force d'essayer, on peut y arriver et ça peut même devenir naturel. Nous avons ce pouvoir extraordinaire de poser un regard confiant sur nos capacités et sur celles des autres. Nous pouvons nous encourager, nous aider à croire en nous : "Je suis capable, j'ai bien travaillé..." ou "Tu es capable, tu as progressé"

Phase 3

Écrit
20'

Copie du poème : Demander aux élèves de copier le poème sur leur cahier de poésie et chants.

Matériel : Cahier de poésies

Ce temps-là peut se faire en classe entière avec le poème copié ou projeté au tableau/ ou bien en autonomie si on leur fournit le poème pour qu'ils le copient seul ou à deux.

Prolongements

- Illustrer le poème.
- Leur faire apprendre le poème en binôme : un qui l'apprend dans un sens et l'autre dans l'autre sens.
- Échanger sur les façons d'apprendre le poème : de manière progressive, lire et cahier un vers, en s'aidant d'une version audio (QR-code à donner aux élèves et à coller en haut à gauche)
- Inventer un poème à double sens.



SÉANCE 2 CPS



45'



Identifier ses forces, apprendre à se connaître, développer sa confiance en soi.

MATÉRIEL

PE : Album "LE GRAND LIVRE DES SUPERPOUVOIRS" + cartes des Forces de Scholavie + prototype Déco porte-manteau

Élèves : ardoise + trousse



Modalités

Phase 1

Oral
10'

Assis
CR

L'enseignant débute en disant : « Je vais vous dire quelque chose d'incroyable, quelque chose que vous savez peut-être déjà. Nous avons tous, petits et grands, des trésors en nous, des super-pouvoirs. Ces super-pouvoirs, qu'on appelle aussi des forces sont différents d'une personne à l'autre, car nous sommes tous différents, uniques. Dans cette classe, il y a beaucoup de forces différentes qui sont présentes : le courage, la gentillesse, l'humour, etc.

Qu'est-ce que la force de la gentillesse, par exemple ? Quand peut-on l'utiliser ? Interroger les élèves sur ces questions.

Quand vous êtes gentils, cela fait plaisir autour de vous mais aussi à vous... Quand on utilise sa force de la gentillesse, on se sent bien et ça donne plein d'énergie. Est-ce que vous pensez avoir cette force de la gentillesse ?

Phase 2

Oral
10'

Matériel : Album

Lecture de l'album "LE GRAND LIVRE DES SUPERPOUVOIRS" : ne pas le lire en entier et choisir des pages relatives aux forces (persévérance, courage, gentillesse...)

Phase 3

Oral et écrit
10'

Matériel : Ardoise

Demander aux élèves : "Connaissez-vous vos super-pouvoirs ? Ce n'est pas toujours facile de découvrir son trésor comme celui des autres. Aujourd'hui, nous allons prendre nos lunettes de détective pour trouver les forces que vous avez pu utiliser pendant vos activités et qui vous ont d'ailleurs souvent permis de les réussir. N'oubliez pas, tout le monde a des forces, c'est ça qui est extraordinaire : vous, vos camarades, moi, vos parents, vos frères et sœurs, les personnages dans les histoires, etc. Nous allons partir à leur découverte, une véritable chasse au trésor.

Consigne : Écrivez sur votre ardoise un ou plusieurs de vos super-pouvoirs.

Phase 4

Oral
15'

Matériel :
Cartes Scholavie
+ modèle déco
porte-mant.

Mettre en commun en demandant aux élèves leurs super-pouvoirs. Ceux de l'album les aideront à trouver le leur : ils vont d'identifier à des personnages. Présenter aux élèves quelques cartes Scholavie en expliquant la force.

Présenter le modèle du porte-manteau et leur annoncer qu'ils feront leur décoration de cette manière. Les laisser commencer s'il reste du temps.



SÉANCE 3 CPS



40'



Développer le vocabulaire émotionnel. Identifier des techniques de régulation émotionnelle.

MATÉRIEL

PE : Affiches Emotions agréables & Emotions désagréables + post-it

Élèves : ardoise + trousse



Modalités

Phase 1

Oral & Écrit
5'

Commencer par définir ce qu'est une émotion : **Réaction de l'organisme à un évènement extérieur et qui va entraîner des conséquences sur notre posture, notre manière de penser ou notre motivation.**

Assis
CR

L'enseignant demande aux élèves d'écrire sur leur ardoise toutes les émotions qu'ils connaissent ; qu'ils ont déjà rencontré ou non.

Les élèves les notent sur leur ardoise.

Phase 2

Oral
10'

Mise en commun : l'enseignant note au tableau toutes les émotions citées par les élèves.

Il peut également en faire deviner certaines si le vocabulaire est pauvre : sérénité, euphorie, fierté, émerveillement, soulagement, désir, découragement, panique, fureur, ennui, douleur, horreur, dégoût, impatience, rage, jalousie...

Matériel :
Ardoise

Phase 3

Oral et écrit
15'

Demander aux élèves : "Quelles émotions sont agréables et lesquelles sont désagréables ?"

L'enseignant va alors les écrire sur les affiches correspondantes.

- émotions agréables : joie, sérénité, euphorie, fierté, émerveillement, soulagement, désir...

- émotions désagréables : tristesse, colère, jalousie, découragement, panique, fatigue, ennui, douleur, horreur, dégoût, impatience, stress, rage...

Matériel : Affiches

Phase 4

Oral
10'

Demander aux élèves d'imaginer qu'ils se sentent fatigués, tristes, en colère... puis leur poser les deux questions suivantes :

1- A quel(s) moment(s) êtes-vous comme ça ?

2- Quelles activités aimez-vous ou aimeriez-vous pour vous détendre, vous apaiser, retrouver de l'énergie ?

Position debout

Proposer deux exercices aux élèves :

***la cohérence cardiaque** qui doit se faire pendant 5 minutes (le faire seulement pendant 1 minute pour montrer) : une inspiration pendant 5' puis une expiration pendant 5' à faire 6 fois.

***la respiration du carré** : tracer dans le vide les côtés d'un carré (1er côté : inspiration 4', 2ème retenir sa respiration 4', 3ème : expiration 4', 4ème côté : retenir sa respiration 4'). Le faire faire 5 fois.

