

PROJET « Bienveillance et Communication Non Violente » 6e

Objectif général	Favoriser la bienveillance et la communication non violente
Objectifs spécifiques	Encourager le développement de savoir-être Instaurer un climat serein entre élèves
Cadre	Parcours citoyen Parcours santé Poursuite du projet « Ecole zen » proposé aux primaires des écoles du secteur
Socle commun de connaissances, compétences et de culture	Domaine 3 « La formation de la personne et du citoyen »
Compétences psychosociales*, OMS	Compétences émotionnelles → comprendre les émotions → identifier les émotions → exprimer ses émotions de façon adaptée → réguler ses émotions Compétences sociales → communiquer de façon positive → développer des relations positives → s'affirmer et résister à la pression sociale <i>*L'OMS a défini les CPS en 1993 comme « la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. »</i>
Élèves et personnels concernés	Tous les élèves du niveau 6ème – 5 classes Céline Laot, infirmière scolaire Maria Le Normand, professeure documentaliste Professeurs principaux de 6e
Nombre de séances prévues	4 séances sur l'année
Déroulement	Séance 1 : Présentation du projet et Retour sur la rentrée au collège Atelier d'expression et de réflexion Que signifient, pour vous, les termes Bienveillance et Communication Non Violente ? Comment ça va depuis votre rentrée au collège ? Comment avez-vous vécu cette période ? Était-ce agréable, désagréable ? Les 2 ? Pouvez-vous expliquer et donner des exemples particuliers ? Comment vivez-vous les contraintes liées aux conditions sanitaires actuelles ? Et vos relations les uns avec les autres ? Au collège ? Au sein de la classe ? Comment est l'ambiance de classe ? La dynamique de groupe ?

Quelles sont vos ressentis ? Vos impressions ? Quelles émotions éprouvez-vous ? Par exemple, êtes-vous content, stressé... ?

Supports :

Tableau des 6 émotions principales – adozen.fr / Le questionnaire de Proust pour réfléchir à sa rentrée au collège - Scholavie

Livres du CDI sur les émotions à présenter pour aller plus loin individuellement (dont les 2 BD « Emotions – Enquête et mode d'emploi, » Art Mella)

[Le contenu et le déroulement des séances suivantes sera adapté à ce qu'il ressort de la séance précédente et ce, pour chaque classe]

Séance 2 : Initiation à la Communication Non Violente (CNV)

1. Météo intérieure

Support : cartes « émotions » Apprentie girafe

En entrant, les élèves passent devant les cartes étalées sur une table et chacun en choisit une mentalement selon la question « Comment je me sens ici et maintenant ? »

2. Retour sur la séance précédente concernant l'ambiance, la dynamique de classe, les rapports précédemment exprimés entre les élèves (à adapter en fonction de chaque classe → voir photos prises du tableau de chaque séance 1 en amont)

3. Introduction à la CNV « L'histoire des chaussettes »

Interprétation théâtrale puis débriefing tous ensemble

→ description : qui, quoi, où, comment ? insister sur l'emploi du pronom personnel « tu » en lien avec le prénom « tukitu »

→ analyse : pourquoi ? Axer sur émotions, sentiments, ressentis / besoins (in)exprimés

→ quel thème en ressort ? Le CONFLIT (entre les deux personnages et intérieur pour Tukitu le chacal)

4. Présentation de la CNV

- Définition et objectifs : moyen de communication bienveillant défini par Marshall B. Rosenberg qui tient compte de nos besoins profonds et des besoins des autres / permettre des relations apaisées, des échanges authentiques / favoriser le bien-être dont dans le 'vivre ensemble' / développer l'empathie / être attentif aux mots que nous utilisons et à ce que dit notre interlocuteur

- Deux façons de communiquer : en « mode chacal » ou « en mode girafe »

- Un processus en 4 étapes : présenter le super-pouvoir du « bonhomme OSBD »

- Retour sur l'histoire des chaussettes : comment Tukitu aurait-il pu s'exprimer en utilisant la CNV, selon le super-pouvoir OSBD ?

Ex : « Quand je rentre et que je vois tes chaussettes éparpillées dans le salon, je me sens énervé car j'ai besoin d'ordre dans notre espace commun. Pourrais-tu ranger tes chaussettes en rentrant s'il-te-plaît ? »

5. Mise en pratique – exercices en groupes (groupes de 2 ou 3 élèves)

Situations différentes proposées selon les groupes

Objectif : identifier le « langage « girafe » et transformer en CNV avec le super-pouvoir OSBD

	Outils remis à chaque groupe : liste des émotions Apprentie Girafe + liste besoins + super-pouvoir OSBD Classe entière : retour sur les exercices 6. Conclusion et ouverture « Vivre un conflit en mode chacal / girafe » à projeter éventuellement Objectif : essayer d'utiliser la CNV dans la vie quotidienne et en particulier lors d'une situation de conflit vécue ; chacun « Fais de son mieux » → ouverture vers la séance suivante « Les principes toltèques » <i>1exercice à distribuer pour s'exercer – en lien avec un moment personnel vécu</i> Séance 3 : Les principes toltèques <i>D'après les accords toltèques de Don Miguel Ruiz</i> Que ta parole soit impeccable / Quoiqu'il arrive n'en fais pas une affaire personnelle / Ne fais pas de suppositions / Fais toujours de ton mieux Échanges entre les élèves qui ont bénéficié du projet « École zen » en CM2 et ceux qui ne le connaissent pas. Exercices de mise en pratique par petits groupes Séance 4 : La rumeur Séance « version IPT » 1. Bilan sur la CNV et les principes toltèques – qu'en avez-vous retenu ? quel niveau d'appropriation personnelle ? 2. Jeu du message : classe divisée en deux groupes avec deux messages différents puis débriefing en classe entière 3. Lecture du texte « Les trois passoires » p.75 livre « Les principes toltèques appliqués aux enfants » Millot, Florence / échange / lien avec le cours d'EMI 4. Conclusion : acrostiche personnel à construire à partir du mot « Bienveillance »
Heures consacrées au projet	<i>1 séance à organiser sur chaque période à partir de décembre</i> Séance 1 : classe entière 6A jeudi 3 décembre 6B jeudi 9 décembre 6C mardi 14 décembre 6D mardi 7 décembre 6E lundi 6 décembre Séance 2 : ½ classe ou classe entière selon le profil de classe heures d'EMI envisagées, courant mars <i>La suite à définir...</i>
Coordination du projet	Céline Laot, infirmière scolaire

Ressources utilisées	Art-mella. <u>Emotions : enquête et mode d'emploi. Tome 1</u>. Pour penser éditions, 06/2016 (152.4 ART) Art-mella. <u>Emotions : enquête et mode d'emploi. Tome 2</u> - A la source des émotions : les besoins. Pour penser éditions, 06/2017 (152.4 ART) Millot, Florence. <u>Communiquer de façon non violente avec les enfants</u>. Courrier du livre, 01/2022 Millot, Florence. <u>Les principes toltèques appliqués aux enfants. Pour un mode de vie en harmonie avec soi-même et les autres</u>. Hachette, 09/2017 (155.5 MIL) Danna, Marjorie ; Haverland, Nicolas. <u>Sam et le pouvoir des mots. Mieux communiquer en famille et à l'école avec la Communication Non Violente</u>. Editions Pera. Les aventures de Madame Com'Com', 12/2020 Rosenberg, Marshall B. <u>Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)</u>. La Découverte. 2005 Ruiz, Don Miguel. <u>Les quatre accords toltèques. La voie de la liberté personnelle</u>. Jouvence. 2018 Servant, Isabelle. <u>Rêve ta vie Vis tes Rêves. 30 clés pour prendre ta place dans ce monde</u>. Eyrolles. Apprendre autrement, 12/2021 Apprentie Girafe. La Communication Bienveillante Illustrée. https://apprentie-girafe.com/ Adozen https://adozen.fr/ Dossier pédagogique « L'apprentissage de la communication. Quinze fiches pédagogiques pour l'apprentissage à la non violence et à la paix ». Coordination française pour la décennie. Commission éducation. 2009 http://education-nvp.org/wp/wp-content/uploads/2012/12/Dossier-p%C3%A9dagogique-Communication.pdf Scholavie. Les compétences socio-émotionnelles au coeur de l'éducation. https://www.scholavie.fr/
------------------------------------	--