

Activité brise-glace : la balle des émotions.

Objectif :

Faire parler les élèves de leurs émotions de manière ludique et informelle, favoriser l'expression orale, l'écoute, et créer un climat de confiance dans le groupe.

« On va faire un petit jeu pour mieux se connaître et parler un peu de ce qu'on ressent dans certaines situations. Quand on attrape la balle, on répond à une question sur les émotions. »

Explication des règles

- On se lance la balle doucement.
- Quand on reçoit la balle, on choisit un numéro entre 1 et 10.
- L'enseignant lit la question correspondante.
- L'élève y répond brièvement, puis relance la balle à un camarade.

1. Qu'est-ce qui te rend heureux(se) au collège ?
2. Qu'est-ce qui te met en colère ?
3. Qu'est-ce que tu fais quand tu es triste ?
4. Qu'est-ce qui te fait un peu peur parfois ?
5. Quand est-ce que tu te sens fier(e) de toi ?
6. Qu'est-ce qui te détend quand tu es stressé(e) ?
7. Quelle personne te rassure quand tu ne vas pas bien ?
8. Quel est ton endroit préféré pour te sentir bien ?
9. Est-ce plus facile pour toi d'exprimer tes émotions à l'écrit ou à l'oral ?

Quelle émotion tu aimerais ressentir plus souvent ?

Développer la solidarité au sein du groupe.

Le protecteur :

Le hasard nous attribue le prénom d'une personne que l'on doit aider, sans que celle-ci s'en rende compte. Pour ce faire, il est possible que les élèves aident d'autres personnes, alimentant ainsi la solidarité (voire la générosité) au sein de la classe. Si le protecteur est découvert, il fait alors équipe avec la personne qu'il avait en charge de protéger, afin de rendre service à présent à celle dont son ex-protégé à la charge.

Apprendre à se connaître.

Domino.

Tous assis en cercle. Dans un premier temps, les participants doivent trouver une ressemblance visible avec leur voisin de gauche et celui de droite. Chacun présente ensuite son point commun avec son voisin de gauche. Dans un second temps, après avoir changé de place, il s'agit de trouver avec chacun de ses voisins un point commun invisible (loisirs...) et de l'exposer ensuite au groupe.

Personne à personne. Musique.

Tous debout. Les participants évoluent dans la pièce au son de la musique. L'animateur arrête la musique et cite une partie du corps (pied, coude, main ...). Les personnes doivent se trouver un partenaire et se toucher via l'endroit désigné par l'animateur. Lorsque la musique reprend, les participants marchent dans la pièce.

Développer une communication positive au sein du groupe.

Tenons-nous-en au fait.

Le but de cet exercice est d'apprendre aux enfants à décrire une situation en faisant une distinction entre les faits et les jugements. Présentez aux enfants une photo qui est sujette à diverses interprétations. Le dessin est présenté aux enfants, à qui il est demandé de décrire ce qu'ils voient. L'animateur rectifie à chaque fois qu'un enfant quitte la description objective des faits pour interpréter ou juger. Une discussion peut être engagée après l'activité sur l'intérêt et la difficulté de s'en tenir aux faits.

→ Prévoir une photo sujette à diverses interprétations (Voir document en fin de document).

Dessin de groupe.

L'objectif est de travailler à la fois la description pour que les enfants se rendent compte de la difficulté de donner une information d'un émetteur à un récepteur. Il faut faire le parallèle en classe quand un enfant explique à un autre enfant une donnée du cours, par exemple.

On y joue à deux, mais cela fonctionne aussi à trois s'il y a un nombre impair de participants. Chaque paire/trio s'assied dos à dos. L'un d'eux reçoit un dessin abstrait fait préalablement par l'animateur et doit le décrire à son camarade qui va dessiner directement sur une autre feuille de papier. Celui qui dessine va poser des questions au joueur qui possède le dessin, mais celui-ci n'a le droit de répondre que par « oui » ou par « non ».

Quand les joueurs pensent avoir fini, ils peuvent comparer les deux dessins et ensuite inverser les rôles. Le débriefing va se faire en priorité avec chaque paire/trio, puis l'on peut ajouter un débriefing pour la totalité du groupe, mais ce dernier n'est pas absolument nécessaire.

Le jeu peut se faire dans un temps limité afin d'ajouter plus de pression au groupe.

Indiquer un temps de 10 min.

Message clair.

Apprendre à travailler en groupe.

L'impuissance acquise.

Les élèves sont répartis en 2 groupes.

Chacun d'eux reçoit une feuille (voir document) sur laquelle figurent trois mots et doit trouver une anagramme pour chaque mot. Dès qu'ils ont trouvé la première anagramme, les élèves doivent lever la main. Très rapidement, la moitié de la classe trouve, lève la main, laissant l'autre moitié perplexe. Le professeur demande de passer au deuxième mot, là aussi la moitié de la classe trouve très vite et lève la main. On passe alors au 3^e mot.

Savoir réagir par rapport à des événements quotidiens au collège.

Saynètes.

Réalisation de saynètes de la vie quotidienne du collège par groupe de 4 ou 5.

Temps de préparation 20 min. Passage de chaque groupe devant les autres élèves de la classe avec un moment de débriefing.

Jade et Medhi se sont disputés sur WhatsApp pendant le weekend et Jade l'a insulté sur la messagerie dans le groupe classe. Le lundi, Medhi veut régler ses comptes violemment avec Jade. Comment réagir ?

Assya a rompu avec Titouan. Titouan demande à tous ses copains de ne plus parler à Assya et de la bousculer au Hand en EPS. Comment réagir ?

Max tombe dans les escaliers. Pierre se moque de lui. Comment réagir ?

Un camarade passe toutes ses récréations à lire tout seul. Comment réagir ?

Sarah appelle Laurine systématiquement Grololo. Laurine rigole devant ses amis, mais semble gênée. Comment réagir ?

Anir semble très triste et j'apprends qu'il a un problème familial. Comment réagir ?

Julie et Marion étaient copines et se sont disputées. Julie ne veut plus que Camille et Noa, ses 2 autres amis, parlent à Marion. Comment Camille et Noa doivent-ils réagir ?

EVARS Les scénarios relationnels.

Objectif général : Aider les élèves à identifier, comprendre et améliorer leurs relations avec les autres au sein du groupe classe.

Compétences travaillées :

- Identifier les composantes d'une relation interpersonnelle (intérêt/indifférence, sympathie/antipathie...)
- Développer des relations positives : respect, écoute, confiance, empathie
- Savoir exprimer ses émotions et comprendre celles des autres
- **Prendre conscience de l'influence du groupe (pairs)**

En petit groupe, les élèves reçoivent des situations fictives proche de leur quotidien :

Clara



Clara se sent mise à l'écart par son groupe habituel. Elle remarque que ses amis discutent et rigolent ensemble sans l'inclure. Elle se sent triste et se demande si elle a fait quelque chose de mal.

Questions à traiter en groupe :

1. Que ressent Clara ? (émotions)
2. Est-ce une relation positive, négative, ou mixte ?
3. Que pourrait-on faire pour améliorer la situation ?
4. Quel rôle jouent les autres autour ? (indifférence, soutien, effet de groupe...)

Samir



Samir se fait souvent couper la parole quand il essaie de parler. Ses camarades ne semblent pas s'en rendre compte, mais cela le frustré et il se sent invisible. Il a des idées à partager, mais il n'ose plus parler.

Questions à traiter en groupe :

1. Que ressent Samir ? (émotions)
2. Est-ce une relation positive, négative, ou mixte ?
3. Que pourrait-on faire pour améliorer la situation ?
4. Quel rôle jouent les autres autour ? (indifférence, soutien, effet de groupe...)

Zoé



Zoé a défendu un camarade qui était moqué par d'autres. Bien qu'elle ait agi pour défendre son ami, elle se rend compte qu'elle est maintenant ignorée par son groupe d'amis. Elle se sent isolée et se demande si elle a bien fait.

Questions à traiter en groupe :

1. Que ressent Zoé ? (émotions)
2. Est-ce une relation positive, négative, ou mixte ?
3. Que pourrait-on faire pour améliorer la situation ?
4. Quel rôle jouent les autres autour ? (indifférence, soutien, effet de groupe...)

Hugo



Situation :

Hugo raconte souvent des blagues sur les autres pour faire rire le groupe. Parfois, ces blagues vont trop loin et blessent certains de ses camarades. Il est perçu comme drôle par certains, mais il ne se rend pas compte de l'impact de ses paroles sur les autres.

Questions à traiter en groupe :

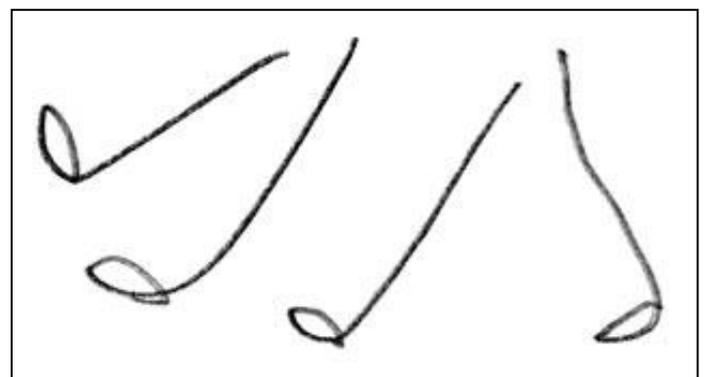
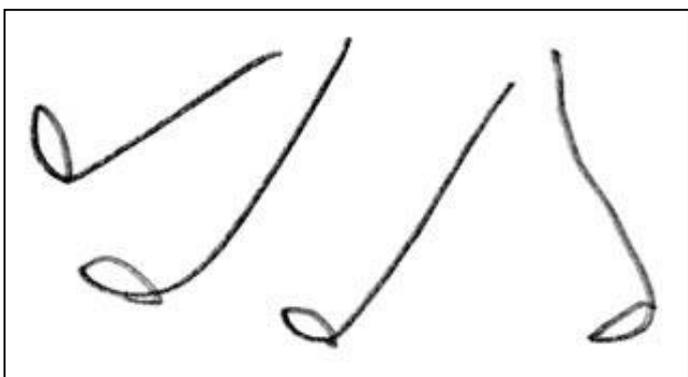
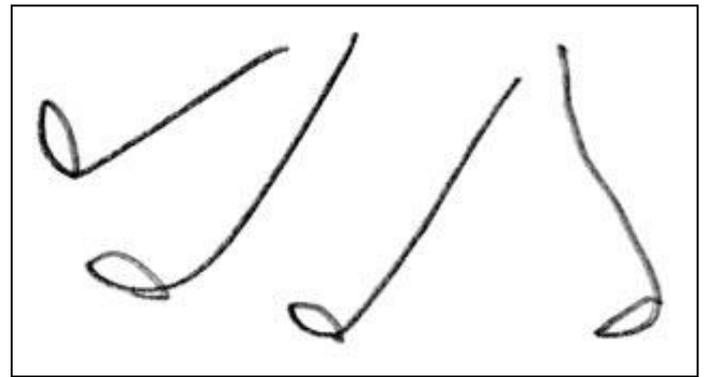
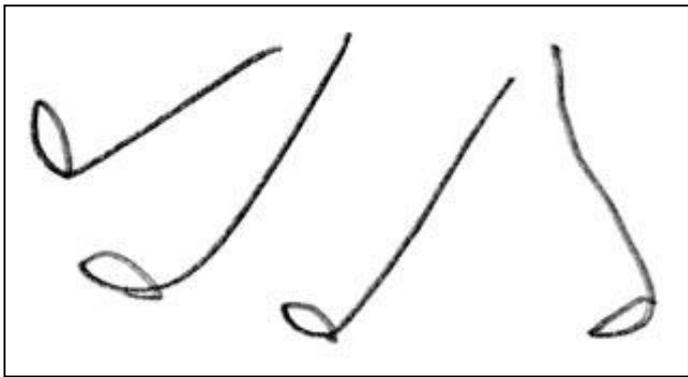
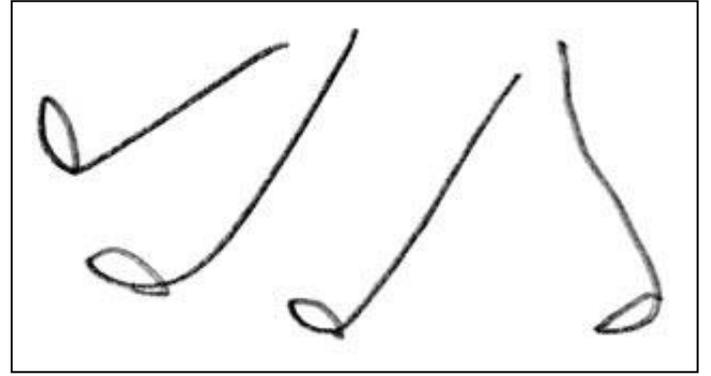
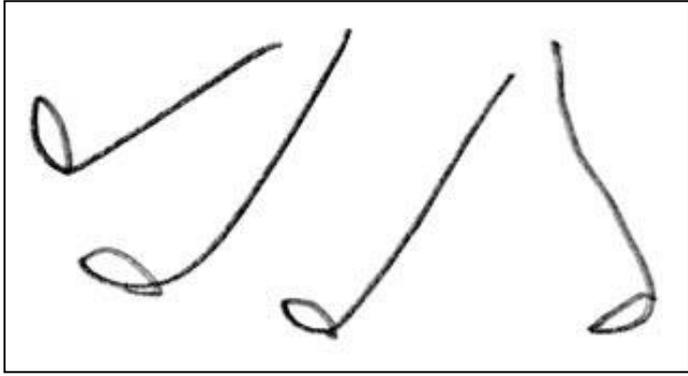
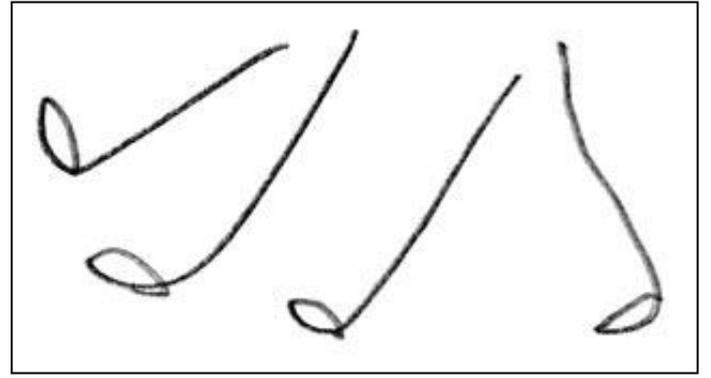
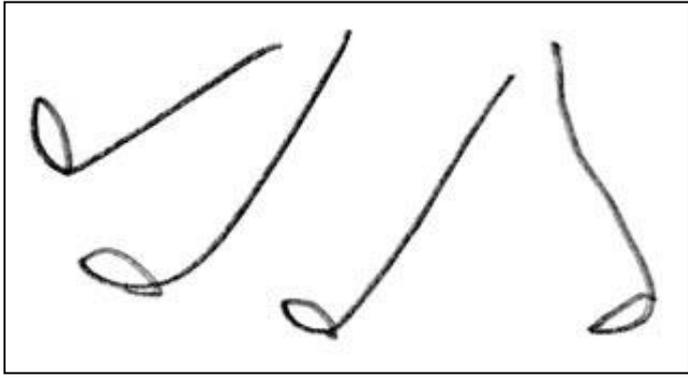
1. Que ressentent les camarades d'Hugo ? (émotions)
2. Est-ce une relation positive, négative, ou mixte ?
3. Que pourrait-on faire pour améliorer la situation ?
4. Quel rôle jouent les autres autour ? (indifférence, soutien, effet de groupe...)

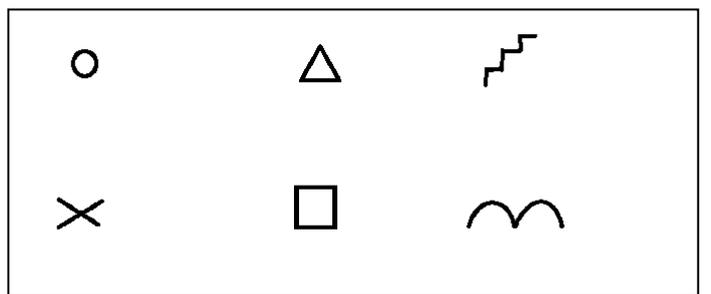
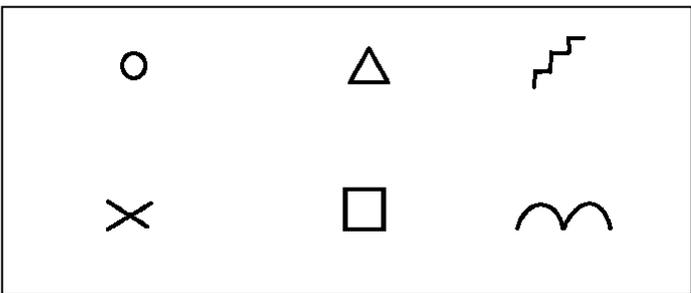
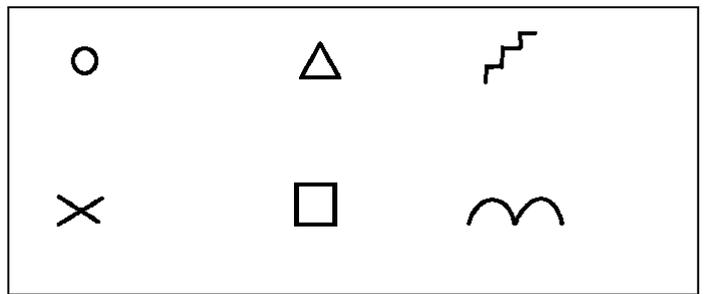
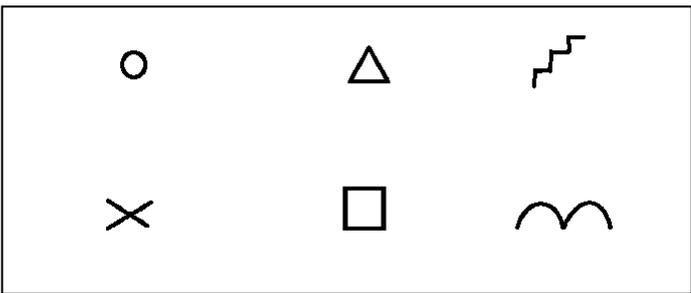
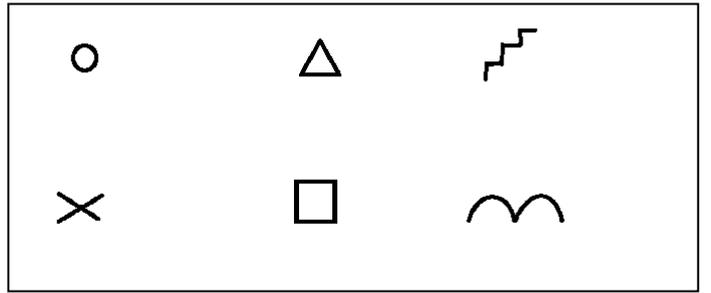
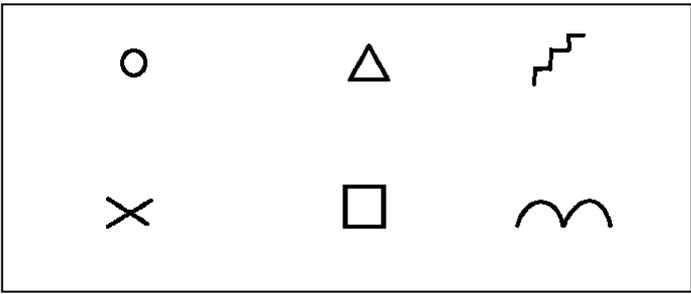
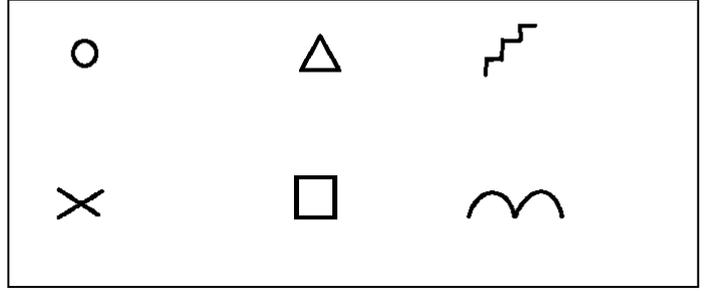
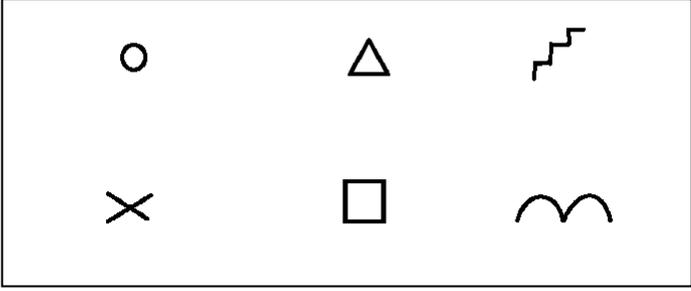
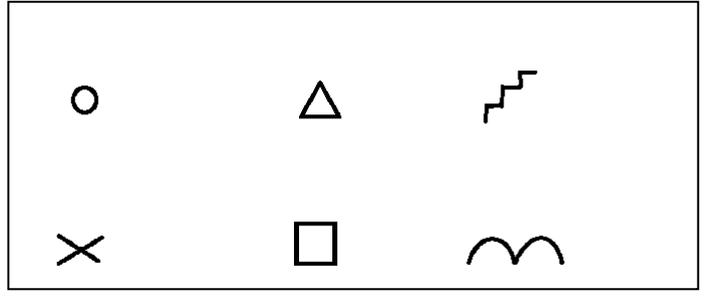
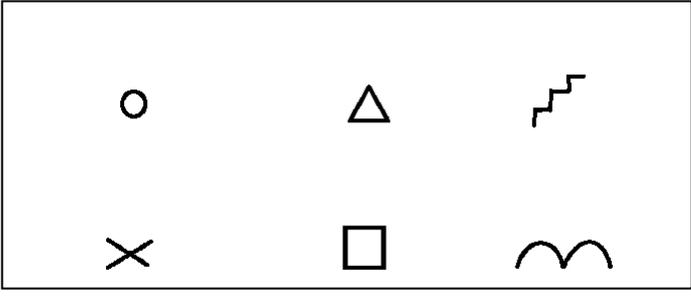
Mise en commun au tableau : on liste ensemble les ingrédients d'une relation de qualité : respect, écoute, confiance, aide mutuelle, différence acceptée...

Le travail personnel. (Activité tampon).

Temps d'échange sur le travail personnel des élèves.

Par groupe de 3 à 5, les élèves échangent sur cette question :
Comment je m'organise dans mon travail et j'apprends mes leçons ?







colèlge écloe jradni	colèlge écloe jradni	larmanint rtjbhoe jradni	larmanint rtjbhoe jradni
colèlge écloe jradni	colèlge écloe jradni	larmanint rtjbhoe jradni	larmanint rtjbhoe jradni
colèlge écloe jradni	colèlge écloe jradni	larmanint rtjbhoe jradni	larmanint rtjbhoe jradni
colèlge écloe jradni	colèlge écloe jradni	larmanint rtjbhoe jradni	larmanint rtjbhoe jradni

colèlge	colèlge	larmanint	larmanint
écloe	écloe	rtjbhoe	rtjbhoe
jradni	jradni	jradni	jradni
colèlge	colèlge	larmanint	larmanint
écloe	écloe	rtjbhoe	rtjbhoe
jradni	jradni	jradni	jradni
colèlge	colèlge	larmanint	larmanint
écloe	écloe	rtjbhoe	rtjbhoe
jradni	jradni	jradni	jradni
colèlge	colèlge	larmanint	larmanint
écloe	écloe	rtjbhoe	rtjbhoe
jradni	jradni	jradni	jradni

Clara



Situation :

Clara se sent mise à l'écart par son groupe habituel. Elle remarque que ses amis discutent et rigolent ensemble sans l'inclure. Elle se sent triste et se demande si elle a fait quelque chose de mal.

Questions à traiter en groupe :

5. Que ressent Clara ? (émotions)
6. Est-ce une relation positive, négative, ou mixte ?
7. Que pourrait-on faire pour améliorer la situation ?
8. Quel rôle jouent les autres autour ? (indifférence, soutien, effet de groupe...)

Samir



Situation :

Samir se fait souvent couper la parole quand il essaie de parler. Ses camarades ne semblent pas s'en rendre compte, mais cela le frustré et il se sent invisible. Il a des idées à partager, mais il n'ose plus parler.

Questions à traiter en groupe :

5. Que ressent Samir ? (émotions)
6. Est-ce une relation positive, négative, ou mixte ?
7. Que pourrait-on faire pour améliorer la situation ?
8. Quel rôle jouent les autres autour ? (indifférence, soutien, effet de groupe...)

Zoé



Situation :

Zoé a défendu un camarade qui était moqué par d'autres. Bien qu'elle ait agi pour défendre son ami, elle se rend compte qu'elle est maintenant ignorée par son groupe d'amis. Elle se sent isolée et se demande si elle a bien fait.

Questions à traiter en groupe :

5. Que ressent Zoé ? (émotions)
6. Est-ce une relation positive, négative, ou mixte ?
7. Que pourrait-on faire pour améliorer la situation ?
8. Quel rôle jouent les autres autour ? (indifférence, soutien, effet de groupe...)

Hugo



Situation :

Hugo raconte souvent des blagues sur les autres pour faire rire le groupe. Parfois, ces blagues vont trop loin et blessent certains de ses camarades. Il est perçu comme drôle par certains, mais il ne se rend pas compte de l'impact de ses paroles sur les autres.

Questions à traiter en groupe :

5. Que ressentent les camarades d'Hugo ? (émotions)
6. Est-ce une relation positive, négative, ou mixte ?
7. Que pourrait-on faire pour améliorer la situation ?
8. Quel rôle jouent les autres autour ? (indifférence, soutien, effet de groupe...)