



VIVRE ENSEMBLE : Scénarios pour les 7-10 ans

« Pensées réconfortantes », d'après le livre *Be Brave, Pinku* d'U. Młodnicka et A. Waligóra, par la Universal Reading Foundation

Tranche d'âge : 7-10 ans

Durée : 2 séances de 45 minutes

Modalités de travail : individuel, en groupe

Objectif principal :

- développer la résilience émotionnelle des élèves à travers la littérature jeunesse
- renforcer l'estime de soi et la conscience de ses propres besoins

Objectifs spécifiques :

- développer les compétences sociales
- renforcer les relations entre pairs
- montrer comment faire face à ses peurs et à ses faiblesses
- construire une identité individuelle et un sentiment d'appartenance au groupe

Méthodes pédagogiques :

- résolution de problèmes
- enseignement guidé
- méthodes actives
- apprentissage par les tâches

Matériel :

- 5 cartes avec des questions sur les relations entre pairs (ou des scénarios illustrés, modifiables)
- des plumes sensorielles, de la musique relaxante pour enfants
- carte triangulaire : « Tu es unique »
- 2 feuilles A3 intitulées : « Pensées qui n'aident pas / Pensées réconfortantes »
- facultatif : un exemplaire de *Be Brave, Pinku* d'U. Młodnicka et A. Waligóra



DÉROULÉ DE LA SÉANCE :

1. INTRODUCTION

Les élèves s'assoient en cercle sur le tapis.

L'enseignant anime une discussion sur les différentes émotions.

L'enseignant introduit la notion de COURAGE et invite les élèves à repérer les différentes émotions qui apparaissent dans les moments importants.

2. ÉCHAUFFEMENT DE LA BOUCHE ET DE LA LANGUE - « SOUFFLER POUR CHASSER LE STRESS »

À l'aide des plumes sensorielles, les élèves se remémorent chacun une situation qui a suscité de fortes émotions. Ils se servent de la plume pour « chasser » le stress et la peur en soufflant sur leur main.

L'exercice est répété 3 fois.

Activité supplémentaire :

Les élèves inventent une drôle de « formule magique anti-stress » à partir de sons (par exemple : chhh, tcha, dja).

L'enseignant peut écrire les sons au tableau et les combiner pour en faire une activité de lecture collective.

3. LES PENSÉES QUI N'AIDENT PAS (tristesse, peur, moments difficiles)

L'enseignant présente la notion de « pensées qui n'aident pas » – ces pensées qui surgissent à l'improviste et nous dérangent à l'école ou à la maison.

L'enseignant s'appuie sur le livre ou sur d'autres personnages. Par exemple : Pinku se sentait inquiet et triste. Message important :

« Quand ces pensées apparaissent, nous ne sommes pas seuls : nous pouvons en parler à un ami. » L'enseignant construit une carte mentale avec les élèves.

Conclusion :

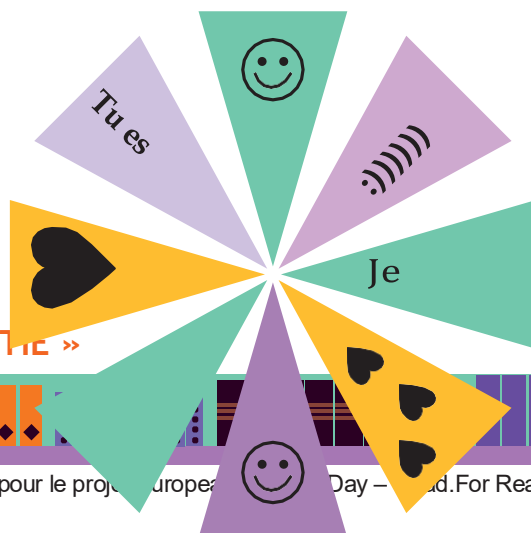
« Pour reprendre le contrôle, parle à un ami ou à quelqu'un en qui tu as confiance. »

4. LES PENSÉES RÉCONFORTANTES (calme, équilibre, maîtrise, pause, respiration)

Les élèves poursuivent le travail à leur place.

L'enseignant les encourage à imaginer comment transformer les pensées qui n'aident pas en pensées réconfortantes : des mots qui peuvent soutenir un ami et chasser les pensées négatives.

5. MÉLI-MÉLO D'AMIS - « LA PIZZA DE L'AMITIÉ »





Les élèves reçoivent des feuilles A4 triangulaires et colorées.

Ensemble, ils créent une « pizza de l'amitié » à l'aide de dessins, de mots gentils et de gestes.

Idée clé : les mots gentils ont du pouvoir.

Ça fait plaisir de

6. Jeu de mouvement - « LA RECETTE DU COURAGE »

Les élèves se placent en cercle.

L'enseignant murmure un rôle à l'oreille de chaque élève : soit « Pensée réconfortante », soit « Pensée qui n'aide pas ».

« Es-tu une Pensée réconfortante ou une Pensée qui n'aide pas ? » Ils répondent uniquement par des gestes :

câlin = pensée

réconfortante visage triste =

pensée qui n'aide pas

Ce jeu est très prenant et riche en émotions.

7. « JE VEUX UN AMI » - Activité artistique

Les élèves réalisent une œuvre sur l'amitié.

Ils y intègrent un symbole ou un mot qui pourrait aider leur « ami idéal » lorsque surgissent des pensées qui n'aident pas.

Important :

Chaque élève présente son travail à la classe.

L'enseignant met en valeur même les plus petits éléments positifs. Les applaudissements et les félicitations aident à renforcer la confiance en soi et l'estime de soi.

8. Activité d'enregistrement

L'activité mobilise les outils numériques pour renforcer le message du livre.

Les élèves enregistrent une courte vidéo dans laquelle ils lisent à voix haute des titres de chapitres ou des phrases clés. Ils peuvent travailler seuls ou en binôme.

Cela devient un souvenir marquant et les aide à retenir le message.

9. « LA TABLE DE LA PAIX » - ACTIVITÉ AVEC LES CARTES

Les élèves travaillent en binôme.

Ils répondent à de courtes questions ou discutent de situations de conflit proposées sur les cartes. Leur mission :

Trouver une solution qui convienne à tout le monde.

10. CLÔTURE

L'enseignant récapitule la séance et remercie les élèves pour leur participation et leurs efforts. Cette étape est très importante : elle renforce la confiance en soi et le sentiment de réussite.

