

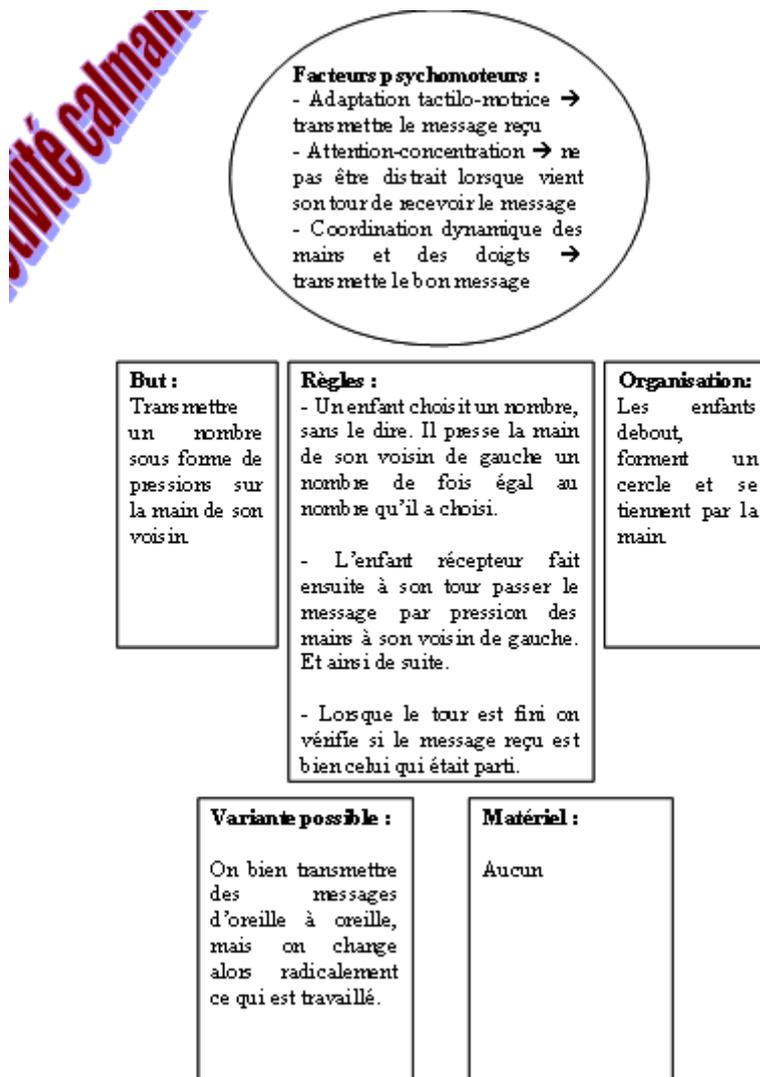
## Pour une école du bien être et du vivre ensemble

### - Activités de rupture et de détente destinées au groupe classe

- Un répertoire d'activités diverses à proposer aux élèves pour dynamiser, calmer et relaxer. Elles permettent de faire une pause dans le travail scolaire pour apporter une nouvelle énergie.

Une mine d'activités rapides à mettre en place.

A titre d'exemple: le langage morse



- Le récit d'une expérience sur l'intérêt des pratiques méditatives et de yoga à l'école
- Quelques idées de lecture:
  - Christophe ANDRE: « méditer jour après jour. 25 leçons pour vivre en pleine conscience »

- Eline SNEL: « **calme et attentif comme une grenouille: la méditation pour les enfants...avec leurs parents** »

- **Activités pour promouvoir l'estime de soi, le bien-être dans l'école, la connaissance de soi et des autres, la complémentarité des capacités de chacun...**

- [70 activités et conseils](#) pour des attitudes à adopter pour promouvoir la santé des jeunes à l'école. Un document très concret et pratique édité par la croix rouge. **Les activités 5 à 30 explorent l'estime de soi et les relations sociales.** Des grilles d'auto évaluation de son estime de soi sont proposées.

A titre d'exemple d'activités :

# 9

## La cordée

Thème : La complémentarité des capacités de chacun

Objectif : Promouvoir l'image de soi de chacun, et créer un climat de reconnaissance et d'entraide .

Technique : Représentation graphique, discussion, communication orale.

|                |                         |   |
|----------------|-------------------------|---|
| Durée : Courte | Public cible : 6-18 ans | Matériel : punaises, dessins de montagnes |
|----------------|-------------------------|---|

Déroulement

1. Remettre à chaque équipe de 4 ou 5 élèves un grand poster représentant une montagne.
2. Demander à chaque élève d'inscrire à tour de rôle ( au moins deux par participant), une réussite ( scolaire, familiale, sportive...) en commençant au pied de la montagne et en allant progressivement vers le sommet.
3. A la fin, relier les événements entre eux pour faire une cordée
4. Si un élève ne peut identifier de réussite, demander au reste de l'équipe de le stimuler, et de lui donner des idées.

Remarques

- Pour aider les élèves à comprendre la consigne, l'animateur peut donner des exemples personnels. C'est également une façon de s'impliquer et de débloquent les éventuels timides. Attention toutefois à ne pas en faire trop .
- Un des effets les plus fréquents de cette activité est l'étonnement des élèves à se découvrir tant de côtés positifs et de réussites.

Variante

- D'autres thèmes que la montagne peuvent être évoqués : la mer, un sport d'équipe, la spéléologie, la marche en forêt....
- Cette activité peut déboucher sur une activité individuelle qui consiste à demander à chaque élève d'identifier « quelque chose » qu'il aimerait faire, apprendre, avoir, découvrir ( devenir pilote d'avion, avoir un ami avec qui voyager, être meilleur en calcul...). Comme ils dresseraient la liste des commissions, les élèves vont lister ce dont ils ont besoin pour atteindre cet objectif : besoins matériels ( de l'argent...) et humains (des amis pour les aider ...) aptitudes ( calme, écoute...) soutien des parents... Activité intéressante surtout si on commence par lister ce que chacun possède déjà pour atteindre cet objectif : motivation, qualités personnelles, connaissances...

- **Activités plutôt destinées aux adultes, enseignants, pour développer une attitude et un climat bienveillants dans sa vie personnelle et dans ses pratiques de classe.**

- **Enseigner en pleine conscience** (concept explicité notamment par [Raymond BARBRY](#))

Il s'agit de proposer des temps de pleine conscience (méditation, relaxation, yoga, temps de silence... et adopter une manière d'être dans la relation aux autres, au métier et à soi.

**Quelques principes caractéristiques d'une posture d'enseignement en pleine conscience :**

- Etre dans l'intention d'être présent à ce qui est, tel que cela est.
  - Prendre et poser des temps réguliers de calme et de silence dans les temps de classe.
  - Avoir une Pratique personnelle et régulière de pleine conscience.
  - Tendre à l'authenticité et à la cohérence.
  - Etre dans l'intention de l'écoute de soi et des autres.
  - Etre dans l'acceptation de l'autre (l'enfant, le jeune, le collègue, le chef d'établissement, le parent...) tel qu'il est et non pas comme je voudrais qu'il soit.-
  - Lâcher prise sur les programmations, les programmes à finir à tout prix.
- 
- Mettre en place [des pratiques méditatives](#) pour les adultes
  
  - Apprendre la communication consciente et [non violente](#)