



Valise pédagogique

**« Moi et les autres, en
route vers des relations
harmonieuses**

Table des matières

1. Description de l'outil	P2
2. Préparation de la mise en œuvre	P5
3. Ressources nécessaires	P7
4. Recommandations	P7
5. Mode d'emploi	P8

1. Description de l'outil



La valise pédagogique « *Moi et les autres, en route vers des relations harmonieuses* » est un dispositif d'animations à destination des enfants à partir de 3 ans jusque 8 ans (M2 M3 - P1 P2 P3). Il vise une vie plus harmonieuse en société, grâce à l'apprentissage et le développement de différentes **compétences** telles que **le respect de soi et des autres, l'empathie, le consentement, l'expression des émotions, l'écoute et la communication.**

Il s'agit d'une démarche **préventive et éducative**, basée sur le présupposé que si l'enfant intègre ces différentes notions, il sera mieux outillé lorsqu'il vivra une situation compliquée ou se sentira harcelé.

Le harcèlement est une problématique qu'on lie souvent à l'adolescence, quand les problèmes apparaissent. Développer ces compétences dès les plus jeunes âges sera précieux pour **prévenir l'apparition de comportements inappropriés et /ou de situations de harcèlement.**

Les différents outils proposés dans cette valise sont utilisables en famille ou dans un **cadre collectif tel que le groupe classe**, accompagné par un adulte, enseignant-e, éducateur-trice ou animateur-trice.

Liens avec le référentiel de compétences pour une utilisation dans le cadre scolaire

Dans le référentiel des compétences initiales, mais aussi dans celui du Tronc commun, il s'agit des visées transversales et plus particulièrement « **se connaître et s'ouvrir aux autres** »

Se connaître soi-même et s'ouvrir aux autres, c'est développer des **compétences relationnelles** qui participent à la création des différentes facettes de sa propre identité. A l'école l'élève tisse des relations sociales autres que celles de sa famille et il est mis en contact avec l'autre d'une autre manière. C'est en partageant avec l'autre que l'élève prend conscience qu'il existe d'autres manières que la sienne d'appréhender le monde (*écouter et redire ce que l'autre a dit EPC 1.3, s'exercer à la discussion EPC 4.1*).

Cette découverte de l'autre l'amène à questionner ses propres croyances, ses idées, ses préférences, ses domaines de compétence... (*percevoir et exprimer ses besoins et ses envies EPC2.1, énoncer ses préférences EPC 1.2*).

L'élève prend peu à peu conscience de soi et de l'autre. Il découvre son rôle de citoyen : droits, devoirs, règles de vie ensemble... (*identifier des règles de vie EPC 2.2, s'entraider EPC 4.2*).

Il importe également qu'il prenne **conscience du collectif** en étant sensible à ses différents groupes d'appartenance. L'élève prend conscience qu'il fait partie d'une famille, d'une classe, d'une école, d'une ou plusieurs culture(s)...

... Prendre conscience du collectif, c'est aussi apprendre à connaître les autres et en particulier leur identité socio-culturelle, s'y intéresser et **percevoir les différences comme une richesse**. Cette découverte de l'autre lui permet d'apprendre à **se connaître lui-même** par similitude et par différence et, donc, de se positionner comme membre de la société, de l'humanité à part entière (*identifier des indices du caractère multiculturel de notre société EPC 2.2*).

Apprendre à se connaître et s'ouvrir aux autres revêt également une **dimension spatio-temporelle** (où suis-je situé dans le temps par rapport à des repères universels et personnels à ma portée ? Où suis-je situé dans la classe, l'école, le quartier, le pays, le monde ... ?)

Prendre conscience de l'espace permet de **contextualiser** des phénomènes, des actions, des manières de vivre en les inscrivant dans son propre environnement. « En apprenant à se situer et à situer d'autres personnes ou d'autres faits, l'élève prend conscience de la variabilité des contextes naturels et humains dans lesquels lui et les autres évoluent (FWB, FHGES, 2022, p. 109)

La valise propose un dispositif de **10 animations ludiques**, réparties en **5 escales** qui suivent un cheminement précis dans les apprentissages :

1. **La place** : la conscience que chacun-e a sa place et son rôle dans le groupe, la classe, la famille ... Chacun-e existe et est important. Chacun-e a sa perception et son ressenti qui peuvent varier au fil du temps ou des événements.
2. **Le schéma corporel** : l'exploration des perceptions dans son propre corps et l'attention à ce que peut ressentir l'autre. La conscience de ses limites qui ne sont pas forcément les mêmes que celles de son voisin. Chacun-e a sa place et est unique.

3. **Les émotions** : l'identification des émotions, comme outils pour le bien-être de chacun-e. Les ressentir, les identifier, apprendre à les exprimer et connaître les besoins dont elles sont les messagères.
4. **L'empathie** : le développement de ses capacités d'empathie, apprendre à se mettre à la place de l'autre pour s'investir dans des relations plus riches et harmonieuses. Apprendre aussi à s'écouter soi-même.
5. **La gestion des conflits** : la découverte de différentes manières de gérer un conflit, pour mieux vivre ensemble avec nos différences et pour ne pas rester dans une situation de malaise qui pourrait provoquer des comportements inappropriés. L'apprentissage en cas de **harcèlement**, que l'on soit victime, témoin ou auteur, que la première étape pour en sortir est d'en parler à un adulte de confiance.

Ces outils ont été imaginés et développés par un **collectif de parents** animé par la **Ligue des familles** qui s'est constitué en 2016 autour de la problématique du **harcèlement**. Le groupe a identifié le besoin de développer des **outils pédagogiques** dans un but éducatif et préventif, destinés aux enfants dès le plus jeune âge.

La création de ces outils a été supervisée par *Virginie Byloo*, éducatrice spécialisée en AMO et membre d'un groupe de travail sur le harcèlement à l'Université de Paix et par *Geneviève Rousseau*, spécialiste du jeu/jouet pour la création de l'outil.

La valise pédagogique a été présentée à *Bruno Humbeeck*, psychopédagogue à l'U Mons et validée par *Alix De Harenne*, professeur de psychopédagogie à l'HELMo.

Les outils ont été testés auprès de publics variés et de professionnels en contact avec les enfants.

Le projet est chapeauté par **Evelyne de Locht** chargée de projet à la Ligue des familles.
CONTACT : e.delocht@liguedesfamilles.be

2. Préparation à la mise en œuvre

- Prendre connaissance des **objectifs** et du **déroulé** de l'outil
- **Planifier** les moments d'animation avec le groupe classe : un minimum de 4 heures pouvant être réparties en plusieurs séances.
- Préparer **les outils** nécessaires à chaque escale :

Escale 1 : la place

1. **Le puzzle** : télécharger le PDF, imprimer et découper les « Cartes personnages et Fiches environnements »
2. **Le jeu des pailles** : prévoir des pailles (ou autres petits bâtons légers inoffensifs)

Escale 2 : le schéma corporel

3. **« Tous différents »** : se fournir le livre de Todd Parr aux éditions Bayard, à lire ensemble ! (Voir en bibliothèque).
4. **Les chaussettes à toucher** : prendre des chaussettes de récupération dans lesquelles on met des textures variées : de l'ouate, une éponge rugueuse, des graines, du riz, des cailloux, de la plasticine... Créez vos chaussettes selon votre imagination !
5. **Le kit massage** : pour constituer le kit, choisissez les outils de massage de vous avez à la maison ou des outils du quotidien (rouleau à tartes, brosse, plume, éponge, fourchette...)

Escale 3 : les émotions

6. **Les cartes émotions** : télécharger le PDF, imprimer et découper les « Cartes émotions » (ou créer son propre imagier des émotions : peur, joie, colère et tristesse).
7. **La boîte à cris** : récupérer des petites boîtes métalliques (genre Pringels), placer une éponge dans le fond et faites un trou dans le couvercle.
Se munir du matériel nécessaire pour créer sa propre illustration de la colère sur la boîte : papier, marqueurs, crayons, peinture, ciseaux et colle (ou télécharger le PDF et imprimer « l'illustration Boîte à cri »)

Escale 4 : l'empathie

8. **Les gobelets** : se procurer un nombre de gobelets (ou pots de yaourt, ou petits sacs de riz ...) équivalent au nombre de participants

Escale 5 : les conflits

9. **Les cartes pour gérer un conflit** : télécharger le PDF, imprimer et découper les « Cartes pour gérer un conflit ».
10. **Le Harcèlement** : sélectionner la carte « Je parle de mes soucis à un adulte »

3. Ressources nécessaires

Ressource humaine :

Une personne suffit pour accompagner le groupe classe dans ces animations.

Coût :

Le matériel utilisé pour réaliser les animations peut le plus souvent être de récupération et représente un coût minime.

Temps :

Les 5 étapes de l'animation doivent se dérouler dans l'ordre prévu, mais peuvent se déployer sur un temps variable en une ou de plusieurs séances successives, suivant le temps dont dispose l'enseignant-e.

Formation :

Les outils proposés sont d'utilisation relativement simple et intuitive, et accessibles à tous. Les prérequis sont dans l'adhésion aux valeurs qu'ils véhiculent et le savoir-être dans l'accueil de la parole, des besoins et des émotions des enfants.

Sur demande, la Ligue des familles peut proposer une présentation de la valise aux adultes amenés à l'animer.

4. Recommandations

La principale recommandation touche au **positionnement de l'adulte** pendant l'animation des différents outils.

Une attitude de **non-jugement**, de sa part ainsi que de tous les participant-es est requise, suivant le principe qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse et que chacun-e a droit à être reconnu-e dans ses émotions et son vécu.

D'autre part, un équilibre est à trouver pour apporter une **attention vigilante aux difficultés exprimées** tout en respectant l'intimité des enfants.

Ce guide propose une méthode d'animation pour chaque outil, mais des variantes peuvent être imaginées par les utilisateurs, en fonction de leur besoins et contingences.

5. Mode d'emploi

Escale 1 : la place

Chacun·e a sa place et son rôle dans le groupe, la classe, la famille ... Chacun·e existe et est important. Chacun·e a sa perception et son ressenti personnels.



1. Le puzzle (peut se faire en individuel, en groupe ou en famille)

En famille

Consigne : « peux-tu représenter ta famille ? »

Certaines pièces sont volontairement vierges pour permettre à chacun de compléter si besoin (par un animal ou autre personne manquante).

Il est important de ne pas donner plus de consignes pour permettre à l'enfant de représenter librement qui il souhaite, sans aucune influence ni jugement de la part des autres participants ou de l'adulte animateur.

Demander ensuite qui sont les personnages choisis.

Les pièces sont personnalisables avec les marqueurs effaçables (on peut y ajouter par le dessin un accessoire, des couleurs, un élément physique...)

Public maternel et 1^{ère} primaire

- À faire au moment de l'accueil jeux libres ou en ateliers dirigés (petits groupes).
- Proposer une Fiche environnement « cour de récréation » ou « classe maternelle »

Consignes pour les enfants :

1. Choisis dans le puzzle un personnage qui te représente
2. Où te places-tu sur l'image ?
3. Qui est cet adulte ?
4. Qui sont les autres enfants ?



Public primaire

- Peut se faire en grand groupe
- Afficher la Fiche environnement (éventuellement sur le tableau numérique) et distribuer l'image papier à chaque élève.

Consignes :

1. Où te places-tu sur l'image ?
 2. Ecris ton nom sur l'image papier (*en individuel, pour faire un choix sans être influencé par les autres*)
 3. Peux-tu venir écrire sur le tableau numérique ton nom à l'endroit que tu as choisi ?
- Il est important de ne pas donner plus de consignes pour permettre à l'enfant de représenter librement qui il souhaite, sans aucune influence ni jugement de la part des autres participants ou de l'adulte animateur.
 - Demander ensuite qui sont les personnages choisis.
 - Certaines pièces sont volontairement vierges et personnalisables : on peut y ajouter par un dessin une autre personne manquante, un animal, un accessoire, des couleurs, un élément physique...

Objectif : on ne choisit pas toujours sa place dans le groupe, la place de chacun-e est différente et dépend de beaucoup de facteurs.

Cet exercice permet à chaque participant-e de s'exprimer sur sa place et son ressenti à l'instant T. C'est une photographie du moment. Cela peut révéler la manière dont elle-il perçoit sa place, la vit au quotidien et attirer l'attention sur ce qui est important pour elle-lui. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, chaque composition est révélatrice du ressenti de chacun-e. C'est aussi l'occasion d'ouvrir un dialogue avec l'enfant.

2. Le jeu avec les pailles

Se joue 2 par 2 : les participants se positionnent face-à-face en maintenant les pailles entre leurs mains.

Consignes :

1. « Bougez vos mains, sans faire tomber les pailles et sans se parler ».
2. Inverser les rôles : demander successivement à chacun.e de prendre le rôle de lead et devenir le « chef d'orchestre » et à l'autre de suivre. Et puis inverser
3. Débriefing : demander aux enfants comment ils ont vécu le jeu, ce qui était facile, agréable, difficile ...

Objectif : tester ses capacités d'adaptation et de coopération, nécessaires au fonctionnement du jeu et tout au long de la vie. C'est une ouverture au dialogue sur son rôle et la posture que l'on prend plus spontanément.

Se questionner sur la difficulté de diriger ou d'être dirigé et respecter la place que l'autre prend, la prendre en compte, sans jugement de valeur.

L'objectif est de permettre à chacun.e de percevoir dans quelle position il se place ou se sent bien et qu'il-elle puisse expérimenter les deux rôles et développer de la souplesse pour changer.



Escale 2 : le schéma corporel

Chacun·e est unique et doit être respecté·e.

Le schéma corporel est **l'image que l'on a de son propre corps**. C'est un travail de toute une vie d'appivoiser son corps. Plus on commence jeune mieux c'est !

L'exploration de perceptions dans son propre corps et l'attention à ce que peut ressentir l'autre, permettent de prendre conscience de ses limites ainsi que de celles de son voisin qui ne sont pas forcément les mêmes.

3. « Tous différents » : le livre de Todd Parr à lire ensemble !

Avec des images simples et colorées et des phrases très courtes, le livre présente toutes sortes de différences, pour que l'enfant se fasse une première idée de l'immense variété des différences possibles et finalement, comprendre le message : je suis unique et différent·e, et les autres aussi !

Consignes :

1. Présenter le livre en lecture à voix haute aux enfants.
2. Petit débat/jeu autour du livre : en quoi es-tu unique toi aussi ? Quelle est ta force ? ta fierté ? Quelle image du livre te parle le plus ? (Choisir l'image). Peux-tu faire un dessin de toi ? Peux-tu expliquer ?

Objectif : prendre conscience que nous sommes tous différents, qu'il existe plein de formes de différences et que c'est une bonne chose, car chacun·e a une place et est unique.



4. Les chaussettes à toucher

Chacun passe sa main dans les chaussettes, touche les différentes matières et textures à l'intérieur et s'exprime sur ce qu'il ressent.

Consignes :

- Poser la question : « laquelle préfères-tu ? laquelle aimes-tu le moins ? »
- Accueillir le ressenti et le choix des autres sans jugement
- Debriefing : on compare les réponses de chacun.e : « a-t-on tous·tes les mêmes sensations ? »

Objectif : cette expérience permet de prendre conscience que tout le monde n'a pas les mêmes goûts ou seuils de tolérance.

5. Le kit de massage

Proposer de se placer 2 par 2 pour se masser avec des objets choisis et **vérifier au préalable le consentement** de chacun.e pour cet exercice. En effet, certain.es peuvent souhaiter ne pas participer. Le but de l'animation est d'oser exprimer son consentement et ses limites, ainsi que d'apprendre à respecter ceux des autres.

Consignes :

1. A tour de rôle, chacun.e demande/donne l'autorisation de se masser avec un objet choisi.
2. Le masseur doit respecter la demande du massé en fonction de son ressenti, s'il apprécie le masseur peut continuer, si non, le masseur arrête immédiatement.
3. Debriefing : est-ce facile de m'exprimer ? est-ce facile d'écouter et de respecter le choix de l'autre ?

Objectif : la reconnaissance et le respect des limites de chacun. Comprendre que mes limites ne sont pas celles de mon voisin. Apprendre la notion de consentement et du droit de tous·tes à l'exprimer et à ce qu'il soit respecté.

La notion de consentement implique une réciprocité : lorsque je ne suis pas à l'aise, j'ai le droit de l'exprimer, et de même, lorsque quelqu'un me demande d'arrêter, je l'accepte. Pouvoir dire non et accepter d'entendre un refus sont tous deux essentiels.

Escale 3 : les émotions

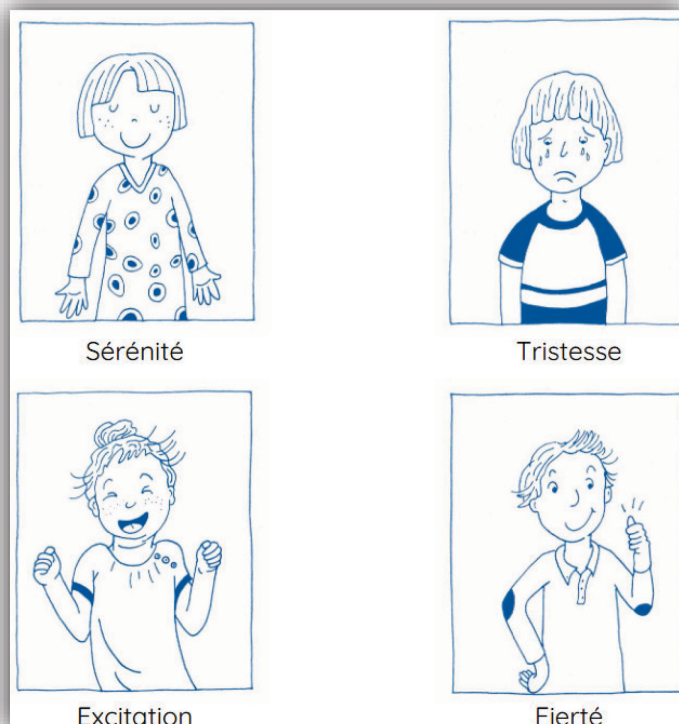
Les émotions sont des indicateurs précieux pour le bien-être de chacun.e. Il est important de pouvoir les ressentir, les identifier, apprendre à les exprimer et connaître les besoins dont elles sont les messagères.

6. Les cartes des émotions

Consignes :

1. On découvre ensemble les cartes émotions et les 4 émotions de base : joie, tristesse, peur et colère.
2. Chacun.e cherche un exemple de vécu : « à quel moment t'es-tu senti-e triste, joyeux-se, apeuré-e, en colère ? »
3. Poser la question « de quoi as-tu besoin à ce moment-là pour te sentir mieux ou t'exprimer ? »
4. Réfléchir collectivement sur les différentes possibilités pour se sentir mieux quand on est en classe et faire une liste ensemble qui restera accessible au regard des enfants

Objectif : percevoir et reconnaître les émotions. Apprendre à identifier le besoin spécifique derrière les 4 émotions de base et à chercher des réponses à ses besoins.



7. La boîte à cris

Accompagner les enfants dans l'expression de leurs émotions désagréables passe par l'accueil de celles-ci, si on ne veut pas les voir les refouler ou mal les exprimer.

Comment les aider à le faire de façon adéquate ?

Lorsque les enfants sont envahis par des émotions désagréables et intenses, il en résulte souvent une expression toute aussi intense. Peu habilités à exprimer de façon adéquate cette charge émotionnelle, ils en viennent parfois à frapper, crier, cogner... La boîte à cris est un défouloir qui permet de crier dedans de toutes ses forces sans déranger son entourage.

Consignes :

1. Chaque enfant réalise sa boîte à cris et peut la décorer en faisant son propre dessin de la colère, ou avec une photo, ou avec le visuel à télécharger.
2. On peut tester la boîte à cris lors de l'animation, mais bien sûr, elle ne marche vraiment bien que si on est vraiment en colère 😡

3. Débriefing : réfléchir avec les enfants sur les bonnes manières d'exprimer son mécontentement ou sa colère (prendre l'air, courir, dialoguer, faire de la musique...) du moment que cela se fait dans le respect de soi-même et des autres.

Objectif : la boîte à cris permet de reconnaître le droit à la colère et le besoin de la décharger, tout en apprenant une manière acceptable de le faire pour son entourage. D'autres idées sont réalisables, comme un coussin de colère dans lequel on peut crier et frapper.

Il est intéressant aussi de réfléchir avec les enfants sur les bonnes manières d'exprimer son mécontentement ou sa colère (prendre l'air, courir, dialoguer, faire de la musique...) du moment que cela se fait dans le respect de soi-même et des autres.



Escale 4 : l'empathie

L'empathie est une compétence que chacun possède dès la naissance mais qui est développée à des degrés divers chez chacun·e. Développer ses capacités d'empathie et apprendre à se mettre à la place de l'autre est fondamental pour construire des relations plus riches et harmonieuses.

8. Les gobelets :

Le gobelet représente son propre bien-être. L'idée est de faire attention à son propre bien-être, tout en portant aussi attention à celui des autres.

Consignes :

1. Chacun·e marche avec un gobelet sur sa tête.
2. Si quelqu'un le fait tomber, il doit s'immobiliser et c'est un·e autre qui doit le ramasser en essayant de ne pas faire tomber le sien. De cette manière il vient en aide à l'autre tout en prenant soin de lui.
3. Debriefing : quel sentiment ressent-on quand on arrive à ramasser un gobelet ? Que ressent-on quand on a été aidé·e et que quelqu'un·e a été attentif·ve ? Et dans la vraie vie, est-ce facile d'être attentif·ve aux autres ?

Objectif : apprendre à être attentif aux autres tout en restant attentif à soi-même. Comprendre que venir en aide à quelqu'un est parfois un risque pour soi-même, mais qu'en fin de compte tout le monde est gagnant. Intégrer aussi qu'il est important de s'écouter soi-même.



Escale 5 : la résolution des conflits

Découverte de différentes manières de gérer un conflit à la portée de l'enfant, en fonction de la manière dont il vit et ressent la situation.

9. Les cartes pour gérer un conflit

Les cartes proposent une palette de résolutions de conflits et permettent de choisir une ou des options, en fonction de la situation vécue et ressentie par l'enfant.

On peut utiliser ces cartes pour soi-même ou pour aider un membre du groupe.

Lors d'un conflit, il est utile de rappeler aux enfants que parfois on est trop énervé-e et qu'il vaut mieux commencer par décharger sa colère (boîte à cris) avant de chercher une solution.

Consignes :

1. Présenter les cartes aux enfants
2. Choisir quelques situations de conflits imaginaires ou réelles et réfléchir ensemble aux options possibles pour le gérer.
3. Debriefing : après la résolution d'un conflit, demander si l'émotion ressentie est différente de l'émotion de départ. Si on ressent encore de la colère, voir ce qu'il reste comme problème.

Suggestion : garder les cartes dans la classe à disposition des enfants en cas de conflit.

Objectif : l'enfant rencontrera des conflits tout au long de sa vie, c'est pourquoi apprendre à les gérer de façon « gagnant-gagnant » fait partie des compétences précieuses pour le vivre ensemble.

10. Situation de Harcèlement

! Dans une situation de harcèlement, une seule carte est efficace : « Je parle de mes soucis à un adulte ».

Les études montrent qu'un enfant ne peut pas se sortir seul d'une situation de harcèlement et qu'il est nécessaire qu'un adulte intervienne.

Consignes :

1. Expliquer aux enfants ce qu'est le harcèlement et les 3 positions de cible, témoin et intimidateur.
2. Montrer la carte « je parle de mes soucis à un adulte »
3. Faire l'exercice : « « si tu as un problème, à qui tu peux aller en parler ? ». Les enfants peuvent partager librement leurs personnes de confiance, s'ils le souhaitent.



En effet, les enfants vont peut-être se tourner vers d'autres adultes que leurs parents ou leur enseignant et c'est normal, l'important est qu'ils trouvent quelqu'un dans leur entourage qui pourra enclencher une action d'aide.

Objectif : sensibiliser les enfants aux situations de harcèlement. Donner l'information qu'en cas de harcèlement, il faut en parler à un adulte de confiance.

Il s'agit de la première étape pour sortir de la situation désagréable. D'autres outils sont utiles pour apprendre à réagir et agir, une fois la situation dénoncée.