



# surroundings

Partager la responsabilité  
de ce qui nous entoure

Cycle 3

# Table des matières

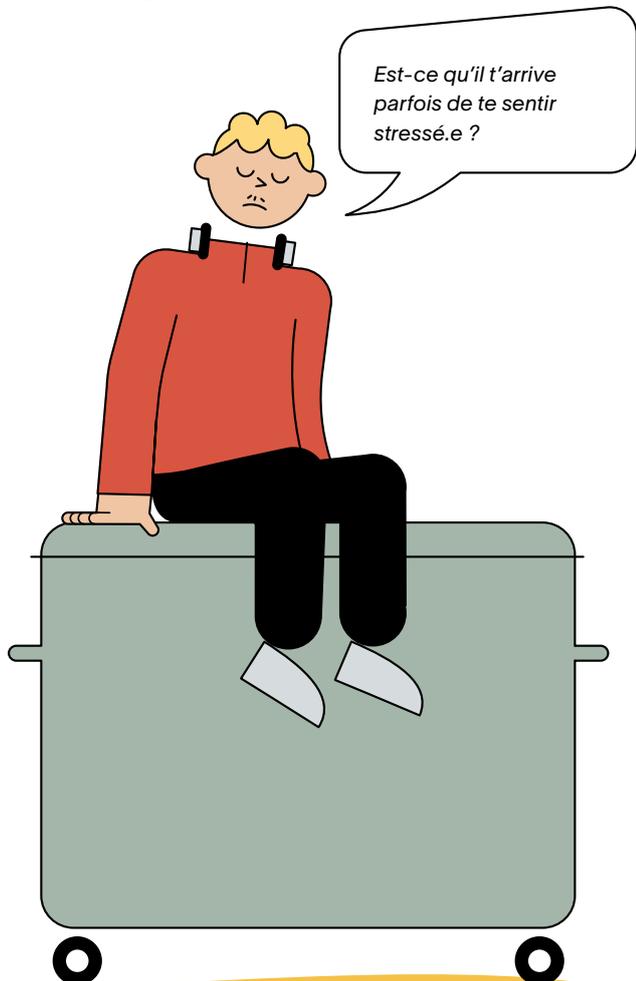
<b>Introduction</b> La santé par ses propres moyens d'action	3
<b>Méthode</b> Le Design Thinking, c'est quoi ?	4
<b>Équipe</b> Nous travaillons en groupe.	5
<b>Notes de travail # 1</b> Constituez l'équipe.	6
<b>Tâche</b> Nous définissons le cadre.	8
<b>Notes de travail # 2</b> Décrivez votre situation.	9
<b>Explorer</b> Quand ressentons-nous du stress ?	10
<b>Notes de travail # 3</b> Visualisez votre emploi du temps.	11
<b>Définir</b> Où voulons-nous commencer ?	12
<b>Notes de travail # 4</b> Formulez votre question-clé.	13
<b>Concevoir</b> Rassemblons des idées.	14
<b>Notes de travail # 5</b> Choisissez la meilleure idée.	15
<b>Présenter</b> Rassemblons des idées.	16
<b>Notes de travail # 6</b> Voici à quoi ressemble notre prototype.	17
<b>Résultat</b> Notre présentation.	18
<b>Notes de travail # 7</b> Voici notre histoire.	19
<b>Analyser</b> Un peu de recul.	20
<b>Notes de travail # 8</b> Voici nos constats.	21
<b>Perspectives</b> Réalisez vos idées!	22
<b>Impressum</b> Personnes et organisations impliquées.	23

# La santé par ses propres moyens d'action

🕒 4 périodes

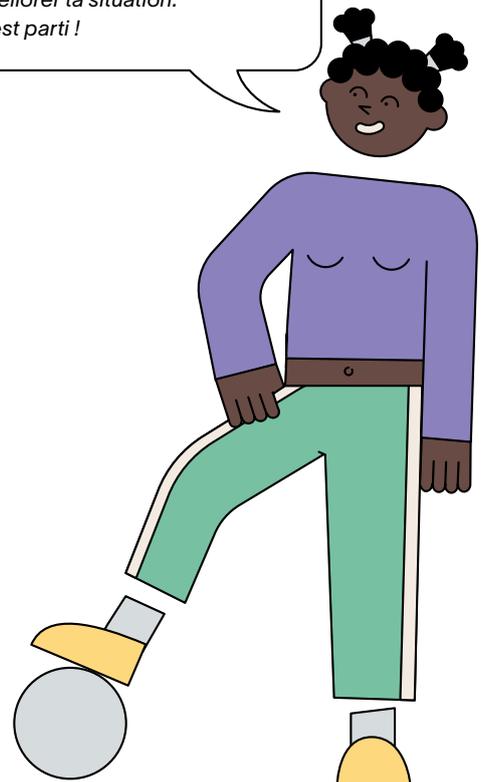
## Introduction

Les tests et les examens, la faim, la pression du groupe ou des notes : beaucoup de jeunes vivent du stress dans la vie quotidienne. Et toi ? Le stress déclenche une réaction physique. À la longue, cela peut entraîner des troubles psychiques et physiques ou un comportement indésirable. Pour compenser, certains se tournent vers la cigarette, l'alcool, ont des réactions agressives ou même dépressives ou violentes. Nous pouvons déceler les signaux à temps et prendre la décision d'agir en conséquence. C'est pour cela qu'il est important pour vous d'acquérir des stratégies afin d'analyser votre situation et de la transformer. Nous commençons, ensemble, à faire des petits changements par le biais de la méthode du Design Thinking. Ce guide vous fait entrer pas à pas dans le processus, avec un zeste de créativité. Le but est de tester vos idées personnelles afin d'améliorer votre bien-être dans des situations de tous les jours et de voir ce que vous pouvez faire par vous-mêmes.



**Agir par soi-même** signifie que l'on croit pouvoir réussir, par ses propres moyens, à faire face à des situations difficiles et à des défis.

*Pas de souci – on va voir ensemble ce que tu peux faire pour améliorer ta situation. C'est parti !*



## Module

Cette séquence d'enseignement dure au minimum 4 périodes. Les élèves travaillent autant que possible de manière autonome à l'analyse de leur situation et au développement de leur idée.

# Le Design Thinking, c'est quoi ?

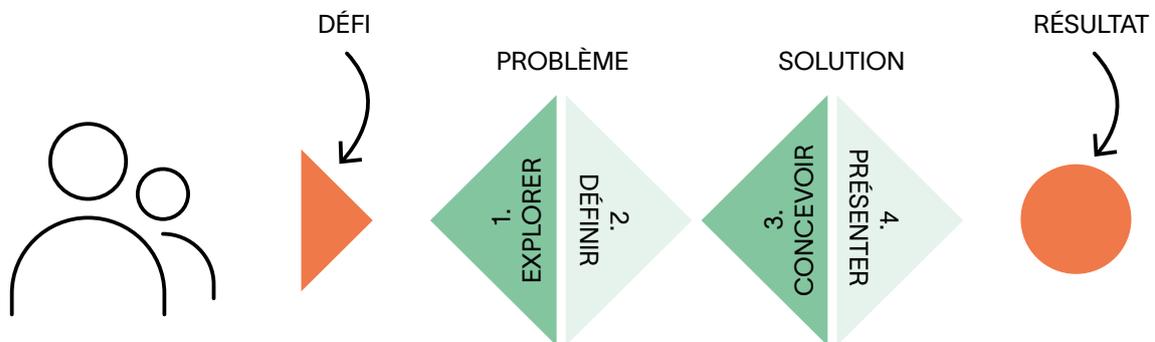
🕒 10 minutes

## Méthode

La méthode du Design Thinking s'effectue en équipe. Il se compose des quatre étapes suivantes :

1. Explorer
2. Définir
3. Concevoir
4. Présenter

Le résultat reste ouvert. Nous utilisons différentes méthodes créatives pour acquérir des connaissances et parvenir ainsi à une solution judicieuse.



### Définition

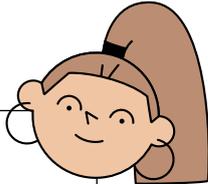
Dans le processus du Design Thinking, il s'agit d'abord de reconnaître un défi ou une difficulté. Par exemple : je me sens toujours stressé.e lors des tests/examens. On cherche ensuite une solution en équipe. On rassemble d'abord le plus grand nombre d'idées possible – sans limites. Petit à petit, nous devenons plus précis.es – jusqu'à ce qu'une solution qui pourrait fonctionner dans la vie quotidienne apparaisse.

# Nous travaillons en groupe.

 15 minutes

## Équipe

Notre travail s'effectue en groupe. Travailler ensemble n'est pas toujours facile. Cela peut donner lieu à des divergences d'opinion, à de la frustration, à des conflits. Nous croyons cependant à la force de la diversité et aux compétences différentes que toutes et tous amènent dans le processus. L'esprit d'analyse, la capacité d'écrire, de trouver des idées, visualiser ou avoir des compétences sociales : chaque point fort compte et contribue à la réussite de la tâche à effectuer. Quels sont vos forces ?



**Responsable de la rédaction**

Nom: \_\_\_\_\_

Points forts: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Rôles**

Nous nous glissons dans différents rôles. Chaque membre du groupe prend la responsabilité d'une partie du travail. On peut ainsi travailler efficacement et sans hiérarchie.



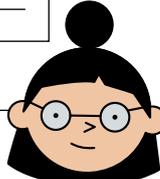
**Arbitre**

Nom: \_\_\_\_\_

Points forts: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Responsable du temps**

Nom: \_\_\_\_\_

Points forts: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



*J'aime bien parler. Je présente nos idées devant la classe.*

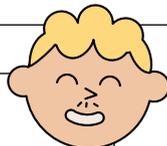
**Porte-parole**

Nom: \_\_\_\_\_

Points forts: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Responsable de l'équipe**

Nom: \_\_\_\_\_

Points forts: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Consigne**

Cinq élèves forment un groupe. Chacun.e explique ce qu'elle et il arrive particulièrement à bien faire. Celles et ceux qui écoutent complètent. Complétez la fiche suivante par des esquisses et des mots-clés. Répartissez les rôles et les responsabilités.

-  Faites des esquisses et des descriptions.
-  Maximum 2 minutes de discussion par élève.

# Constituez l'équipe.

Notes de travail # 1

**Responsable de la rédaction** 

**Nom:** \_\_\_\_\_

**Points forts:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Porte-parole** 

**Nom:** \_\_\_\_\_

**Points forts:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

-  **Responsable du temps**  
Tu as toujours un œil sur l'heure.
-  **Responsable de la rédaction**  
Tu notes les points de la discussion.
-  **Porte-parole**  
Tu représentes le groupe à l'extérieur.
-  **Arbitre**  
Tu veilles au respect des règles.
-  **Responsable de l'équipe**  
Tu veilles à ce que chacun.e puisse intervenir dans le groupe.

Notes de travail # 1

### Responsable du temps

**Nom:** \_\_\_\_\_

**Points forts:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Arbitre

**Nom:** \_\_\_\_\_

**Points forts:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Responsable de l'équipe

**Nom:** \_\_\_\_\_

**Points forts:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Nous définissons le cadre.

🕒 15 minutes

## Tâche

Pour choisir le défi, nous nous basons sur les situations stressantes tirées de votre environnement. Le résultat doit être applicable dans la vie courante, du moins à court terme, et son impact doit pouvoir être testé. Le but est de pouvoir reconnaître le stress dans votre vie de tous les jours et de le réduire activement par une nouvelle pratique ou façon d'agir.

### Conseil

Demandez à votre prof si vous pouvez quitter la salle de classe. De cette façon, plus de situations stressantes pourront peut-être vous venir à l'esprit.

**École**

---



---



---



---



---

**Vie quotidienne**

---



---



---



---



---

**Environnement**

---



---



---



---



---

## Consigne

Décrivez et définissez votre cadre. Comment réduire le stress dans notre vie courante ? Discutez-en ensemble au cours de ces prochaines minutes et notez vos mots-clés. Élargissez à votre gré les cases prévues.



Tu es responsable à ce que tout soit noté.



Veille à ce que chacun.e puisse amener son point de vue.



# Décrivez votre situation.

Notes de travail # 2

## École

---

---

---

---

---

---

## Vie quotidienne

---

---

---

---

---

---

## Environnement

---

---

---

---

---

---

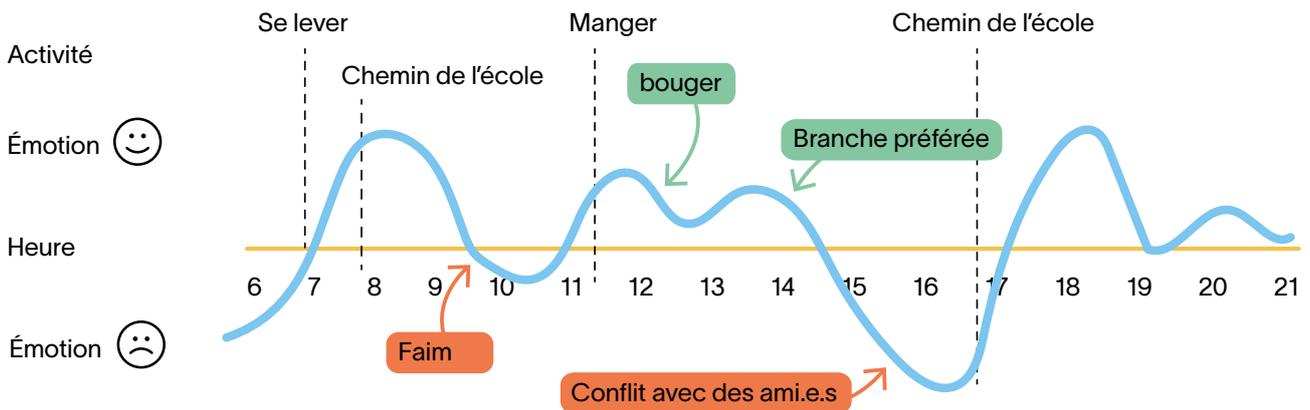
# Quand ressentons-nous du stress ?

🕒 25 minutes

## Explorer

Durant cette étape, vous vous plongez dans le sujet et vous rassemblez autant que possible d'information sur vos actions et vos émotions.

Cherchez des situations précises qui déclenchent du stress chez vous et demandez-vous quelles pourraient en être les raisons.



### Méthode

Cette méthode s'appelle « user journey », en français « parcours de l'utilisateur.trice ». Le but est que nous puissions découvrir quelles émotions sont déclenchées par les différentes actions.

### Consigne

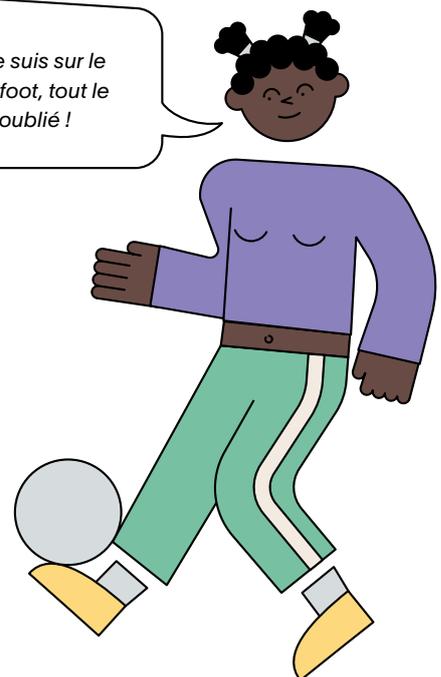
**Vous remplissez ensemble la ligne du temps avec les activités. Puis chacun.e trace la courbe personnelle de ses émotions.**

**Comparez dans un deuxième temps votre ressenti. Où trouvez-vous chez tous les élèves des situations similaires qui génèrent du stress ?**

🕒 Au bout de 7 minutes, passez du travail individuel à une discussion commune.

✍️ Indiquez les situations de stress et les émotions communes.

*Dès que je suis sur le terrain de foot, tout le stress est oublié !*



# Visualisez votre emploi du temps. Notes de travail # 3

## Matin

Activité

Émotion 😊

Heure



Émotion ☹️

## midi / après-midi

Activité

Émotion 😊

Heure



Émotion ☹️

## Soirée

Activité

Émotion 😊

Heure



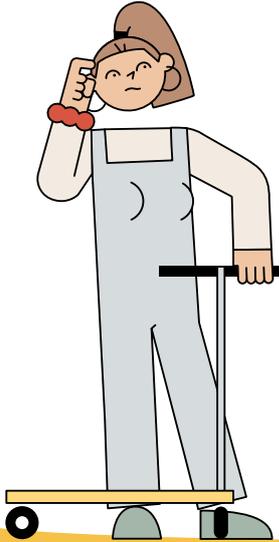
Émotion ☹️

# Par quoi voulons-nous commencer?

🕒 15 minutes

## Définir

Dans cette étape, il s'agit de comparer, de discuter et de structurer. Vous vous mettez d'accord sur le problème principal d'après votre point de vue. Ensuite, vous notez une question concrète (voir l'exemple) à laquelle vous chercherez des réponses par la suite.



### Question

Par la question « Comment pouvons-nous ...? », nous décrivons la situation que nous voulons améliorer et l'objectif que nous souhaitons atteindre. C'est vous qui êtes au centre : que voulez-vous changer ?

## Consigne

### 1. Décidez-vous pour un problème que vous voulez améliorer. Discutez des questions suivantes :

- Où se situent les points les plus bas ?
- Où êtes-vous toutes et tous d'accord ?
- Qu'est-ce que vous voyez de positif ?
- Qu'est-ce que vous voyez de négatif ?
- Qu'est-ce qu'on peut améliorer ?

### 2. Formulez une question-clé.

«Comment pouvons-nous nous calmer avant les tests/examens,

améliorer la situation spécifique

pour que nous puissions réfléchir de manière calme et concentrée?»

d'atteindre l'état souhaité



Dirige la discussion.



Note les mots-clés sur la page suivante.



Veille à ce que les décisions soient justes



Assure-toi que tous les éléments soient contenus dans la phrase.

*Vous arrive-t-il aussi parfois d'avoir de la peine à prendre des décisions ? Vous trouverez des astuces utiles dans le module « you » sur le thème « décider ».*



# Formulez votre question-clé.

Notes de travail # 4

## Notes de discussion

---

---

---

---

---

---

---

---

«Comment pouvons-nous \_\_\_\_\_ ,  
améliorer la situation spécifique

afin \_\_\_\_\_ ?»  
d'atteindre l'état souhaité

# Rassemblons des idées.

🕒 15 minutes

## Présenter

Pour trouver des idées, la règle est de réfléchir librement et de ne pas juger tout de suite les idées. Des propositions insensées conduisent parfois à une idée géniale. Il s'agit de trouver le plus grand nombre possible d'idées et de solutions - qu'elles soient réalistes ou non. Ce n'est que dans un deuxième temps que nous commençons à classer les idées et à les structurer. Le groupe doit alors faire un choix raisonnable.

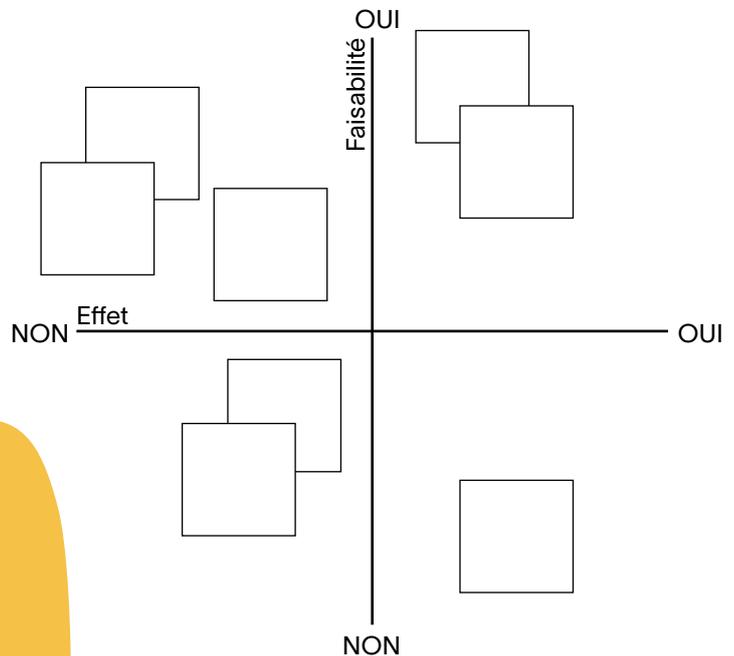
Comme méthode, vous pouvez par exemple attribuer deux points à vos idées favorites. Ainsi, chaque élève peut donner son point de vue.

### Conseil

Attention, n'évaluez pas tout comme impossible ! Tu peux, par exemple, présenter l'idée à une conférence des maîtres ou au conseil de classe, ou demande à la direction de l'école si elle peut vous aider. Ça vaut toujours la peine d'essayer de demander. Mais n'oublie pas de préparer de bons arguments pour ça !

### Règles

- Le plus d'idées possible
- Décalées, absurdes et drôles, c'est permis!
- Pas de jugement



## Consigne

1. Chacun.e note pour soi dans un brainstorming silencieux de 4 minutes le plus grand nombre d'idées possible. Ensuite, vous échangez vos mots-clés.
2. Vous cherchez encore plus d'idées ensemble pendant 10 minutes.
3. Placez ensemble les idées recueillies dans la grille.



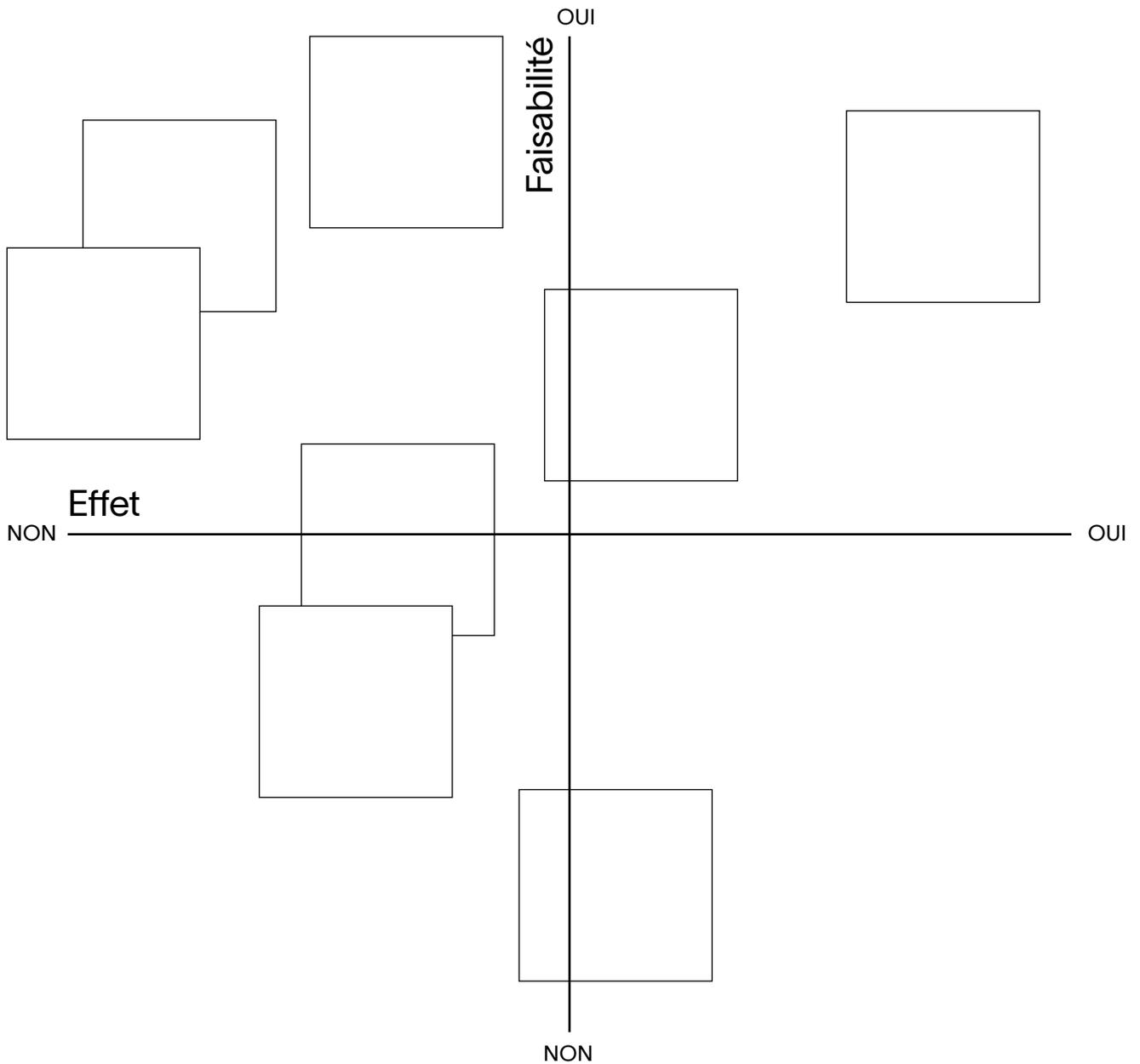
Fait des croquis et des descriptions.



Maximum 2 minutes de discussion par élève.

# Choisissez la meilleure idée.

Notes de travail # 5



# Nous concrétisons l'idée.

🕒 30 minutes

## Présenter

À l'aide de divers matériaux, vous pouvez donner vie à vos idées sous la forme de prototypes. Du carton, du papier, de la pâte à modeler ou encore une histoire en images, un petit spectacle ou un film peuvent vous permettre de représenter concrètement votre idée.

Le prototype doit pouvoir être testé afin de vérifier sa fonction et son effet.



### Qu'est-ce qu'un prototype ?

Un prototype (gr. « protos » : « premier », « typos » : « image d'origine, modèle, forme ») est un modèle réalisé en sciences ou en économie afin de montrer les éléments et fonctions principaux du produit souhaité. Le modèle doit permettre de vérifier les idées, de tester les réactions et de trouver des sponsors. En principe, on souhaite démontrer que quelque chose est réalisable.

Source : <https://wirtschaftslexikon.gabler.de>

## Consigne

Présentez votre meilleure idée sous forme de prototype. Vous pouvez construire un modèle, présenter un spectacle, dessiner, photographier, filmer ou autre chose que vous jugez utile pour démontrer l'idée. Ajoutez une photo ou un dessin de votre prototype sur la page suivante.



Si vous avez d'autres idées ou qu'il vous faut du matériel particulier, demandez à votre prof.

Voici comment se présente  
notre prototype.

Notes de travail # 6

# Notre présentation.

 15 minutes

## Résultat

Nous présentons les résultats à la fin du processus. De cette manière, on peut recueillir aussi des réactions, des voix critiques, des compliments ou d'autres idées. Racontez sous la forme d'une histoire. Votre public aura ainsi davantage de facilité à se mettre dans la situation.

### Histoires

Raconte une histoire.

- Qui est la/le protagoniste principal.e ?
- Qu'est ce qui provoque du stress chez cette personne ?
- Quelle solution proposez-vous ?
- Y a-t-il une chute ou un happy-end ?

#### 1. Qui est au centre?

*Voici Sam. Elle est dans la classe 1c.*

---

#### 2. Quel est le problème?

*A la pause, c'est l'agitation. Les discussions l'occupent encore en classe. Elle n'arrive pas à se concentrer sur son travail.*

---

#### 3. Quelle est notre solution ?

*Par exemple ...*

---

#### 4. Que voulons-nous obtenir ?

*Par exemple cela ...*

---

## Consigne

**Présentez mutuellement vos résultats. Inven-  
tez une histoire pour expliquer votre idée.**

- Quelle histoire allez-vous raconter ?
- Quels sont les arguments pour réaliser l'idée ?
- Que vous faut-il pour la présentation (accessoires, vidéoprojecteur, aménagement de la pièce, visualiseur, etc.) ?
- Qui se charge de présenter ?



Tu ne dois pas présenter toi-même, mais tu dois veiller à ce que quelqu'un s'en charge.

# Voici notre histoire :

Notes de travail # 7

1.

---

---

2.

---

---

3.

---

---

4.

---

---

**Matériel et technique qu'il nous faut :**

---

**Qui présente quoi ?**

---

# Un peu de recul.

 10 minutes

## Analyser

Examinez votre travail et votre façon de procéder d'un œil attentif. De temps en temps, il est important de faire une pause et d'observer une situation de façon critique mais aussi de reconnaître les événements positifs et de les relever. Cela développe la capacité d'analyse.



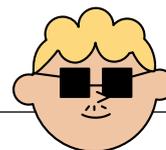
### critique

- l'idée ne plaît pas à d'autres



### optimiste

- c'était amusant dans notre équipe



### analytique

- notre idée demande beaucoup de temps

### Perspectives

Essayez de voir les choses sous des angles différents et d'en dégager les points importants.

## Consigne

Nous examinons notre processus, le résultat ainsi que le travail d'équipe sous différents angles. Chacun.e choisit une perspective, une paire de lunettes et en prend une autre au prochain tour.

- Êtes-vous satisfait.e.s du résultat ?
- Comment s'est déroulé le processus ?
- Qu'est-ce qui vous a surpris ?
- Que feriez-vous autrement ? - Comment s'est passé le travail en équipe ?

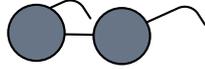


Veille à ce que toutes et tous s'expriment et adoptent des points de vue différents.

# Voici nos constats.

Notes de travail # 8

critique



---

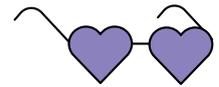
---

---

---

---

optimiste



---

---

---

---

---

analytique



---

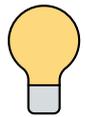
---

---

---

---

Idées, constats



---

---

---

---

---

# Réalisez vos idées!

## Perspectives

Avez-vous trouvé des idées ? Il y a beaucoup de personnes impliquées dans de telles décisions et il faut prendre en compte différents besoins. Mais vous pouvez défendre vos intérêts et amener des propositions. Intervenez auprès de vos profs, de la direction de l'école, des autorités ou du quartier pour que vous puissiez tester vos idées et peut-être, les mettre en pratique. La méthode du tableau de bord du projet est un outil très utile pour cela. Pensez-y, vous avez une part de responsabilité dans l'évolution de votre situation et de votre contexte de vie. Tirez-en le meilleur parti.



# Impressum

Auteure : Eva Isberg, Intrinsic

Rédaction : Tina Hügli, Iwan Reinhard, Tanja Stern, Angela Thomasius, éducation21

Narratif et relecture du contenu : Merith Heinemann et Thierry Li-Marchetti, Bernet Relations

Traduction et adaptation en français : Martine Besse, Joëlle Racine

Concept graphique : Heyday, Bern

Illustrations : YK Animation Studio, Bern

ResponsAbilita fait partie du programme pour l'enfance et la jeunesse Free. Fair. Future. du Fonds de prévention du tabagisme (FPT), qui en assure le financement. Dans la vision de Free. Fair. Future., les enfants et les jeunes mènent une vie libre de tabac et de nicotine en Suisse. Le programme finance des mesures ciblées sur les enfants et les jeunes et fédère tous les acteurs de la prévention du tabagisme, qu'ils soient nouveaux ou anciens. Au lieu des mesures de prévention classiques, Free. Fair. Future. mise sur une approche globale du cadre de vie et invite toute la société civile – notamment les enfants et les jeunes – à mettre en œuvre ses propres idées et projets, afin de mieux protéger notre jeune génération. → [freefairfuture.ch](http://freefairfuture.ch)

éducation21 est le Centre national de compétences et de prestations pour l'éducation en vue d'un développement durable (EDD) en Suisse. Elle agit sur mandat de la Conférence des directrices et directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP), de la Confédération et d'organisations de la société civile en tant que centre de compétence national pour l'école obligatoire et le secondaire II.

[www.education21.ch](http://www.education21.ch) | Facebook, Twitter: education21ch, #e21ch