

Outil de travail



you

Responsabilité individuelle

Cycle 3

Table des matières

Entrée/fin du module

Autoévaluation	3
Mes objectifs	4
SMART – se fixer des objectifs réalistes	5
Planifier mes objectifs	6
Réfléchir sur mes objectifs	7
Félicitations – réjouis-toi de ta réussite	8

Suggestions didactiques

Des décisions qui comptent	10
S'exercer à prendre des décisions	12
Ce stress sans cesse !	17
Combattre le stress – c'est gagné !	18
Une bonne estime de soi fait merveille	19
Voyage dans le monde des émotions	20
Des valeurs fortes	21
Comprendre les conflits de valeurs et les résoudre	22
Document à photocopier « Coupe de la classe »	24
Impressum	25

Autoévaluation

Avant que nous commençons, tu complètes cette autoévaluation. Au plus tard quand tu auras terminé le journal, tu y reviendras et tu t'évalueras une nouvelle fois. Choisis une autre couleur quand tu feras l'évaluation la deuxième fois et note aussi la date. Ainsi, tu pourras voir les différences.

Pour chaque compétence qui figure dans l'autoévaluation, tu trouves le titre du journal qui te permet d'entraîner cette compétence.

	Pas vrai	Plutôt pas vrai	En partie vrai	Vrai	Très vrai
Je connais différentes possibilités concernant la manière de prendre des décisions. → Des décisions qui comptent					
Je connais des stratégies qui m'aident à gérer mon stress. → Ce stress sans cesse !					
Je sais utiliser des techniques de relaxation. → Ce stress sans cesse !					
Je connais mes points forts. → Une bonne estime de soi fait merveille !					
Je me réjouis des choses que je réussis. → Une bonne estime de soi fait merveille !					
Je sais ce qui est important pour moi. → Des valeurs fortes					
Je peux dire non quand je ne veux pas quelque chose. → Des valeurs fortes					
Je peux fixer des objectifs atteignables. → Mes objectifs					
Je m'aime bien comme je suis. → Une bonne estime de soi fait merveille !					
Je peux atteindre un objectif si je le veux vraiment. → Mes objectifs					
Je peux prendre la responsabilité de mes actes. → Mes objectifs, Des décisions qui comptent, Ce stress sans cesse !					
Je peux identifier mes émotions. → Voyage dans le monde des émotions					
Je peux interpréter mes émotions. → Voyage dans le monde des émotions					

Date de la première évaluation : _____

Couleur : _____

Date de la seconde évaluation : _____

Couleur : _____

SMART – se fixer des objectifs réalistes

Seuls des objectifs réalistes peuvent être atteints. En plus, des objectifs réalistes aident aussi à éviter le stress. Dans la partie suivante, on t'explique la règle SMART qui t'aidera à fixer des objectifs réalistes.

Un objectif réaliste est :

- Spécifique : veille à le formuler de manière concrète et précise.
- Mesurable : choisis des critères clairs pour le vérifier.
- Attractif : choisis un objectif motivant et adapté qui n'exige de toi ni trop peu ni trop.
- Réaliste : ton objectif doit être possible et atteignable.
- Temporellement défini : fixe une date limite à laquelle l'objectif devrait être atteint.

Tu trouveras ici quelques exemples. Évalue les objectifs d'après la règle SMART et mets une croix sur les critères satisfaits.

J'apprends à jouer du piano d'ici au 31 août.

L'objectif est : spécifique mesurable attractif réaliste temporel

J'apprends par cœur 100 mots en anglais durant le week-end.

L'objectif est : spécifique mesurable attractif réaliste temporel

Je fais les courses d'ici à samedi.

L'objectif est : spécifique mesurable attractif réaliste temporel

À partir de maintenant, je fais toujours mes devoirs.

L'objectif est : spécifique mesurable attractif réaliste temporel

Mes objectifs

Relis les objectifs que tu as notés au début. Évalue-les d'après la règle SMART. Remanie tes objectifs au besoin d'après la règle SMART. S'il te faut de l'aide, adresse-toi à ton enseignante ou enseignant.

Mon premier objectif est : spécifique mesurable attractif réaliste temporel

Mon second objectif est : spécifique mesurable attractif réaliste temporel

Mon troisième objectif est : spécifique mesurable attractif réaliste temporel



Planifier mes objectifs

Ici, tu planifies le chemin à suivre pour atteindre tes objectifs et tu te charges d'une responsabilité !
Lis tes objectifs et fixe des priorités : à quel objectif aimerais-tu t'atteler en premier ? Pourquoi ?

Comment atteins-tu ton objectif ?

En produisant de bons posts.

Par quoi et quand commences-tu ?

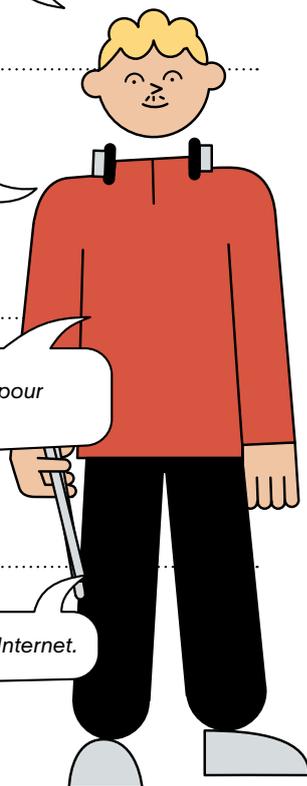
Cet après-midi, je commence par la recherche sur Internet.

Où te faut-il de l'aide ? Où trouves-tu de l'aide ?

Je demande à mon ami comment il a fait pour avoir autant de followers.

Quelles sont les prochaines étapes ?

Je vais utiliser un conseil trouvé sur Internet.



À quoi vois-tu que tu as atteint ton objectif ?

Quand auras-tu atteint ton objectif ?

Réfléchir sur mes objectifs

Tu as travaillé sur tes objectifs durant pas mal de temps.

Quels objectifs as-tu pu atteindre ?

.....
.....

Qu'as-tu appris en travaillant sur tes objectifs ?

.....
.....

Quel objectif ou quels objectifs n'as-tu pas encore atteint ? Pourquoi ?

.....
.....

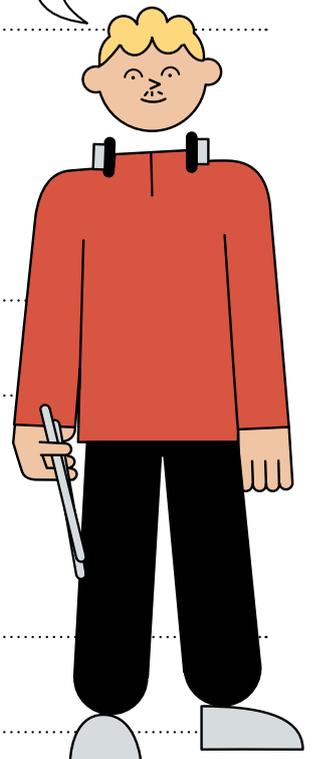
Peut-être aimerais-tu modifier l'un de tes objectifs ou t'en fixer un nouveau. Tu as de la place ici pour le faire :

.....
.....

Qu'as-tu appris et que retiens-tu pour l'avenir quand tu te fixes des objectifs ?

.....
.....

Pour moi, cela n'a malheureusement pas très bien fonctionné. J'ai dû revoir mon objectif à la baisse et je n'ai pas non plus atteint les 5000 followers. Mais j'en ai tout de même 4000 et j'en suis fier. Je sais aussi à quoi je dois veiller concernant mon canal pour avoir du succès. Et ça, c'est vraiment super !



Félicitations – réjouis-toi de ta réussite

Sur cette page, tu prends un peu de recul par rapport au travail que tu as fait dans le module « you » et tu notes ce que tu as appris et ce que tu envisages pour l'avenir.

J'ai travaillé sur les journaux suivants :

- Des décisions qui comptent
- Ce stress sans cesse !
- Une bonne estime de soi fait merveille
- Voyage dans le monde des émotions
- Des valeurs fortes

Où est-ce que je me suis améliorée ou amélioré ?

Qu'est-ce que j'ai appris en travaillant sur le module « you » ?

À quoi est-ce que j'aimerais continuer de travailler par la suite ?

Qu'est-ce qui était difficile ?

.....

.....

Quelles nouvelles habitudes ai-je prises ?

.....

.....

Quels sont les changements apparus dans ma façon de penser ou dans mon comportement ?

.....

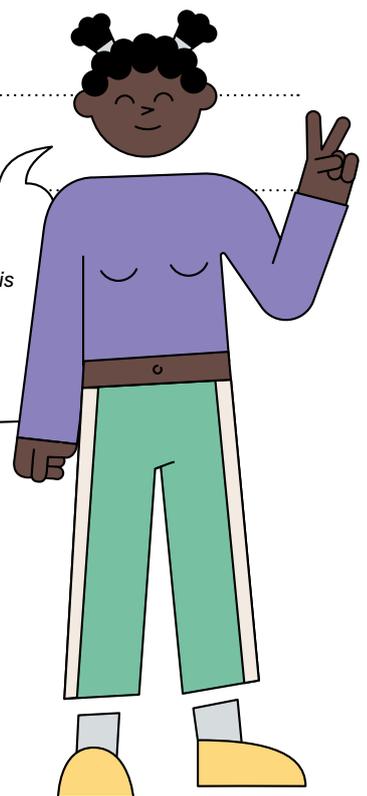
.....

Voici les conseils que je donnerais aux plus jeunes ou à celles et ceux qui viennent de commencer le module « you » :

.....

.....

Hourra ! Tu as certainement beaucoup appris et tu peux être fière ou fier de toi ! Je suis certaine que par la suite, tu seras plus responsable de ta personne et que tu prendras davantage soin de toi !



Des décisions qui comptent

Autres activités permettant de creuser le sujet

Récit d'introduction – imaginer des histoires

Après que les élèves ont travaillé sur le récit d'introduction du journal « Des décisions qui comptent », elles et ils réfléchissent à la façon dont la journée de Sam aurait pu se dérouler. Elles et ils rédigent en groupes un scénario et composent une histoire en photos (images) avec des commentaires. Les différents scénarios imaginés sont présentés et discutés en classe.

Autres formes possibles : bande dessinée, scénario en images (storyboard), petit film, pièce radiophonique.

Boissons énergisantes – bilan de la consommation

Les élèves enquêtent – en préservant l'anonymat – sur la quantité de boissons énergisantes consommées par la classe durant une semaine. Ensuite, des estimations et des comparaisons sont faites pour une année scolaire concernant les domaines suivants :

- Nombre de canettes et leur longueur en kilomètres/en hauteur comparativement à des bâtiments connus.
- Quantité de sucre consommé en morceaux de sucre, en comparaison d'un espace en trois dimensions.
- Quantité de caféine consommée.

Les résultats calculés sont discutés et on en déduit les conséquences possibles pour l'avenir.

Boissons énergisantes – s'appropriier des connaissances de base

Les fiches d'info suivantes contiennent des renseignements précis sur les boissons énergisantes.

Elles peuvent être utiles lors du travail dans le journal « Des décisions qui comptent ».



Addiction Suisse : Fiche
d'information Boissons
énergisantes
(addictionsuisse.ch)

Cigarettes électroniques jetables – s'approprier des connaissances de base

Les fiches d'information ci-dessous fournissent des informations sur les cigarettes électroniques jetables. Ces fiches peuvent être utilisées pour travailler dans le journal « Des décisions qui comptent ».

Connaissances de base : Vapes
vapefree.info (vapefree-info.ch)



Connaissances de base : Puffs & co
www.ciao.ch



Informations générales sur les cigarettes électroniques de type JUUL :
Fiche d'information Vaporette de type JUUL – Addiction Suisse (addictionsuisse.ch)



Informations générales sur les puff bars et autres e-cigarettes jetables :
Association suisse pour la prévention du tabagisme (at-schweiz.ch)



S'exercer à prendre des décisions

Le musée Stapferhaus de Lenzburg s'est intéressé en profondeur au sujet « Décider ». L'exposition intitulée « Entscheiden – Décider » (2012-2014) a incité beaucoup de visiteuses et visiteurs à réfléchir sur la liberté, la contrainte et une vie que l'on décide et que l'on gère de manière responsable. De nombreux supports pédagogiques ont alors été produits pour les écoles. Les documents « Naufrage » et « Une île sans retour » sont repris plus loin pour développer le sujet « Décider ».

Naufrage

Déroulement

Durée	Contenu	Matériel
10'	Individuellement, chaque élève classe les différents objets.	Fiche pratique Naufrage
15'	Par petits groupes de 4 à 6 élèves, il s'agit de trouver un consensus ; les élèves discutent de leurs listes individuelles et dressent une nouvelle liste qui convient au groupe. Il ne sera guère possible de trouver une solution convenant à 100% à tous les membres du groupe ; le but est de trouver une solution que toutes et tous puissent approuver.	
10'	Décision des déléguées et délégués : chaque groupe élit une représentante ou un représentant qui, en discutant avec les autres déléguées et délégués et en argumentant, évalue la liste. Les autres membres du groupe n'ont pas le droit de s'exprimer.	
20'	Les différents résultats sont comparés entre eux et avec le résultat du comité d'expertes et experts des officières et officiers.	Résultat des expertes et experts
15'	Discussion en groupe sur les différentes stratégies de décision dans un groupe : consensus, compromis, décision de la majorité/décision démocratique, décision autoritaire. Faire ressortir qu'il existe différentes possibilités de décisions de groupes.	
20'	Par deux, les élèves cherchent, à partir d'un exemple approprié, les avantages et les inconvénients des différentes possibilités de décisions de groupes. Les résultats des différents petits groupes sont notés au tableau noir.	

Naufrage

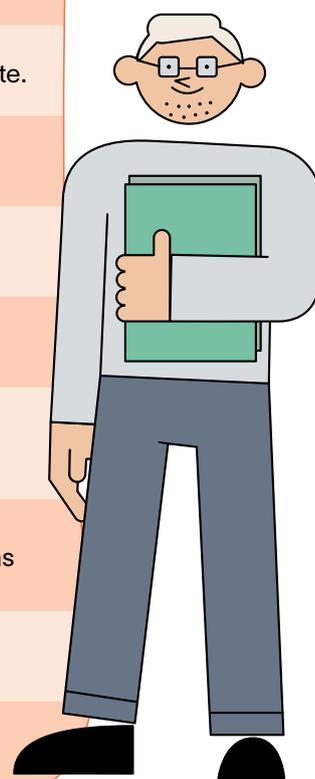
Tu navigues à Noël sur un yacht privé en pleine mer, à environ 800 milles marins au sud-est de l’Afrique du Sud, lorsqu’un incendie se déclenche à bord. Tu ne peux emporter dans le seul canot de sauvetage disponible que les 15 objets énumérés plus bas. Comme le canot est trop chargé, vous devez décider quels objets vous voulez jeter et lesquels garder. Des naufragés et naufragées ont emporté des allumettes. Votre tâche consiste à classer ces objets en fonction de l’utilité qu’ils paraissent avoir pour vous dans cette situation. Attribue le numéro 1 à l’objet le plus important, le numéro 2 au deuxième objet le plus important, etc.

Objet	Ton classement	Classement du groupe	Classement de la classe
Sextant			
Miroir de rasage			
25 litres d’eau potable			
Grande moustiquaire			
Ration alimentaire d’un jour par personne			
Carte de l’océan Indien			
Oreiller gonflable			
24 litres de diesel			
Transistor radio FM			
1 litre de liquide pour repousser les requins			
10 m ² de plastique			
1,5 litre de cognac			
5 m de ficelle en nylon			
400 g de chocolat par personne			
Canne à pêche et accessoires			

Résultat des expertes et experts

D'après les expertes et experts, en cas de naufrage, les articles les plus importants sont ceux qui aident à se faire repérer de potentiels sauveteuses ou sauveteurs et à survivre dans l'immédiat. Les outils de navigation ne sont pas importants, car on se trouve à une trop grande distance de la terre ferme pour pouvoir l'atteindre par ses propres moyens. D'ailleurs, ni la nourriture ni l'eau disponible ne suffiraient. L'être humain peut – sans subir de dommages durables – rester 36 heures sans eau et 30 jours sans nourriture. Dans l'hémisphère sud, les saisons sont inversées par rapport aux nôtres : là-bas, c'est donc l'été quand c'est l'hiver chez nous (et inversement). Les courants marins se déplacent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (dans l'hémisphère nord, dans le sens des aiguilles d'une montre). Le canot de sauvetage se déplace donc en direction de l'Antarctique.

1. Miroir de rasage. Le soleil peut s'y réfléchir et on peut envoyer des signaux.
2. Gasoil (diesel). Peut être déversé dans la mer et on peut y mettre le feu.
3. Eau. Pour ne pas avoir trop soif.
4. Ration alimentaire.
5. Feuille en plastique. Pour pouvoir recueillir l'eau de pluie et la rosée et se protéger contre les intempéries.
6. Chocolat. Comme nourriture de réserve.
7. Canne à pêche et accessoires. Comme il n'est pas certain que l'on puisse attraper du poisson ici avec cet équipement, le chocolat est plus important.
8. Ficelle en nylon. Pour pouvoir attacher des choses importantes en cas de tempête.
9. Oreiller gonflable. Comme aide à la nage/bouée de sauvetage si une personne tombe à l'eau.
10. Liquide pour repousser les requins. Est seulement utile si l'on va dans l'eau.
11. Cognac. Pour désinfecter les blessures. Comme boisson, le cognac n'est pas approprié dans cette situation car il dilate les pores (perte d'eau) et donne soif.
12. Transistor radio FM. Ne sert à rien, parce qu'en raison de la courbure de la Terre, la distance de réception est de 30 kilomètres au maximum et que la terre ferme est trop éloignée.
13. Carte de l'océan Indien. Ne sert à rien parce que les naufragés et naufragées ne peuvent pas déterminer précisément leur position et qu'elles et ils ne peuvent pas se déplacer par leurs propres moyens en direction de la terre ferme.
14. Moustiquaire. À une telle distance de la terre ferme, il n'y a pas de moustiques. Le filet ne convient pas non plus pour pêcher.
15. Sextant. Est relativement inutile sans chronomètre et tableaux, car on ne peut pas s'en servir pour déterminer sa position.



Île sans retour

Déroulement

Durée	Contenu	Matériel
30'	<p>Les élèves lisent la fiche d'activité « Île sans retour » et cherchent par petits groupes une solution acceptable pour toutes et tous.</p> <p>La personne enseignante passe de groupe en groupe et aide à structurer la discussion en posant des questions. Qu'est-ce qui est certain ? Où y a-t-il des points incertains ? Qu'est-ce que vous préférez : la sécurité ou la civilisation ?</p>	Fiche pratique « Île sans retour »
20'	<p>L'évaluation a lieu dès que le groupe a trouvé une solution ou que le temps est écoulé. Les points suivants peuvent être abordés lors de l'évaluation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Risque ou sécurité ? Faut-il préférer une survie sûre sur une île sans civilisation et sans possibilité de retour ? Ou faut-il plutôt risquer sa vie pour la possibilité d'être sauvé ou sauvée et de retourner à la civilisation ? - Comment faire lorsqu'il faut prendre des décisions alors que certains facteurs sont incertains et imprévisibles ? (La ligne aérienne et la ligne maritime sont sûres, mais il n'est pas certain que nous serons vus ou vues.) 	

Île sans retour

Après avoir pu t'enfuir du yacht avec toutes les personnes et (étonnamment) tous les objets, sans que le canot de sauvetage ne coule, vous découvrez une carte de l'Afrique du Sud et de la mer située au sud. La carte porte en plus l'indication d'une ligne aérienne et d'une ligne maritime empruntées par des avions et des bateaux selon une fréquence que vous ne connaissez pas (à intervalles de plusieurs heures ? de plusieurs jours ? de semaines ?). Par ailleurs, vous savez approximativement où votre yacht a coulé et vous pouvez vous situer sur la carte maritime. Avec le gasoil restant, la ligne aérienne et maritime pourrait être atteinte de justesse. Si vous êtes repérées et repérés là-bas par un navire ou un avion, vous pouvez être sauvées et sauvés et retourner à la civilisation.

En outre, on voit aussi sur la carte les contours de l'Île sans retour vers laquelle tous les courants convergent. Avec l'essence restante, cette île serait également difficile à atteindre. Quiconque y accoste ne peut plus repartir de cet endroit sans un sauvetage de l'extérieur. En revanche, les chances de survie sur l'île sont bonnes : le climat est très agréable, il y a de l'eau, beaucoup de plantes comestibles et peu d'animaux dangereux. L'essence ne suffirait pas à atteindre aussi bien la ligne aérienne et la ligne maritime que l'île.

Que faites-vous et pourquoi ? Trouvez, en tant que groupe, une solution qui vous convient.

Notes durant la discussion :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Voici la décision de notre groupe. Justifiez votre réponse.

.....

.....

Ce stress sans cesse !

Autres activités permettant de creuser le sujet

Toutes celles et ceux qui, comme moi, se sentent stressées ou stressés quand... – jeu pour la classe

Toutes et tous les élèves sont assis sur des chaises disposées en cercle. Une personne est debout au milieu. Elle dit à voix haute : « *Toutes celles et ceux qui, comme moi, se sentent stressées ou stressés quand elles ou ils ne trouvent pas leur portemonnaie à la caisse, dans un magasin, changent de place.* »

Tous les élèves qui se sentent concernés changent de place. La personne au milieu essaie de s'asseoir sur une chaise libre. La personne qui n'a pas trouvé de place se tient au milieu et énonce une autre affirmation. Par exemple : « *Toutes celles et ceux qui, comme moi, se sentent stressées ou stressés quand elles ou ils se tiennent au milieu de ce cercle changent de places.* »

Adaptation de : Suchtprävention in der Schule. Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur. Autriche

Baromètre du stress – repérer les situations stressantes

Sur le sol, on marque à l'aide d'un ruban adhésif une échelle de 0 à 10. Le chiffre 0 signifie « *cette situation ne déclenche aucun stress chez moi* ». Le chiffre 10 signifie « *cette situation me stresse énormément* ».

La personne enseignante énumère des situations de la vie courante qui pourraient générer du stress. Les élèves évaluent la situation et prennent position sur l'échelle selon leur ressenti. À titre facultatif, les élèves peuvent commenter leur évaluation du stress.

À la fin de la séquence, la discussion s'engage sur les stratégies utiles pour combattre le stress. On se référera au besoin au journal « Ce stress sans cesse ! ».

Situations possibles :

Faire un exposé, se produire en public, arriver à l'heure à l'école, se porter candidat ou candidate pour une place d'apprentissage, voyager en avion, rentrer à la maison de nuit, étudier pour un examen/un contrôle.

Adaptation de : Suchtprävention in der Schule. Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur. Autriche

Es-tu stressée ou stressé ? Exercices pour gérer le stress



[Brochure stress \(www.unige.ch\)](http://www.unige.ch)

D'autres informations et idées pour l'enseignement en rapport avec le sujet du stress sont à disposition sur le site Internet de ciao.ch

[Santé mentale – Thèmes – ciao.ch](http://ciao.ch)

Combattre le stress – c'est gagné !

Qu'est-ce qui aide contre le stress ? Déplacez-vous librement avec votre classe dans votre salle de cours ou de hors en prenant avec vous cette fiche d'activité. Trouve pour chaque case une personne que l'activité mentionnée aide pour combattre le stress. Parlez-en brièvement. Dans quelles situations cela aide-t-il ? Quelles sont tes expériences personnelles ? Demande à la personne de signer. Le but est de remplir une ligne horizontale, verticale ou diagonale. Si tu y parviens, tu as gagné !

Rencontrer des amies et amis	L'humour	Écouter de la musique	Respirer à fond	Demander de l'aide
Planifier son temps	Se promener	Listes des choses à faire	Regarder des séries	Fixer des priorités
Chanter	Tchater	Le yoga	Le téléphone portable	Téléphoner
Lire	En parler	Dessiner	Le sport	L'air frais
Danser	Serrer une personne dans ses bras	Dormir	Les réseaux sociaux	Caresser des animaux

Une bonne estime de soi fait merveille

Autres activités permettant de creuser le sujet

Coupe de la classe – inscrire les réussites

La coupe de la classe peut être agrandie et imprimée sur une feuille A3, affichée en classe et éventuellement décorée. On y inscrit toutes les réussites de la classe ou des élèves, individuellement. Le document à photocopier se trouve à la fin de l'outil de travail.

I like – J'aime – renforcer l'estime de soi

Tous les élèves reçoivent une feuille et inscrivent leur nom. Les élèves se déplacent ensuite dans la salle de classe et notent des compliments pour tous les autres participants et participantes. Questions possibles pour orienter les élèves : qu'est-ce que la personne sait bien faire ? Qu'est-ce qui te plaît chez elle ? Qu'est-ce que tu admires chez elle ?

Petite piqûre de motivation – des citations pour une bonne estime de soi

Discuter en introduction de la citation de Henry Ford

« Ne cherchez pas la faute, cherchez le remède. »

Questions pour encourager la réflexion :

- Que veut-on dire par là ?
- Es-tu d'accord avec cette phrase ? Justifie ton point de vue !

Les élèves rassemblent des citations en rapport avec une bonne estime de soi ou en lien avec un autre sujet (croire en soi, attitude face aux difficultés, ...). Les citations sont disposées de manière à être bien visibles. Chaque matin, une citation du jour est choisie et affichée au moyen d'un aimant ou d'une punaise.

Estime de soi personnelle

Ce site Internet s'adresse directement aux élèves et peut aussi être utilisé par la personne enseignante comme source d'inspiration.



[Estime de soi - Thèmes - ciao.ch](https://www.ciao.ch/estime-de-soi-themes)

Voyage dans le monde des émotions

Autres activités permettant de creuser le sujet

Apprendre à accepter de l'aide – exercice

Tous les élèves notent sur des cartes des situations dans lesquelles elles et ils ont besoin d'aide et lors d'une seconde étape, des situations dans lesquelles elles et ils accepteraient de l'aide.

Exemples :

Lorsque la chaîne de mon vélo est coincée et que je ne sais plus quoi faire, lorsque je cherche le lieu de rendez-vous dans une ville inconnue, pour mes devoirs d'allemand, en cas d'accident, pour choisir des activités de loisirs, quand je suis triste, ...

Les cartes sont posées de manière à être bien visibles ou affichées au mur.

Des petits groupes sont alors constitués. Chaque groupe reçoit soit l'exercice A soit l'exercice B. La répartition entre A et B doit être à peu près égale.

- Exercice A : À quel point est-il facile pour vous d'accepter de l'aide ? Classez les situations de facile à difficile et inscrivez-les sur une feuille. Justifiez l'ordre choisi.
- Exercice B : À quel point est-il important d'accepter de l'aide dans la situation donnée ? Classez les situations d'important à sans importance et inscrivez-les sur une feuille. Justifiez l'ordre choisi.

Les résultats des groupes ayant l'exercice A et B sont comparés et discutés.

- Quelles différences y a-t-il ? Pourquoi ?
- Pourquoi peut-il être difficile pour quelqu'un d'accepter de l'aide ?
- Quand est-il important d'accepter de l'aide ?

Adaptation de : Suchtprävention in der Schule. Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur. Autriche

Bucketlist – une liste pour la classe

Au sein de la classe, différentes activités sont répertoriées ; elles pourront être réalisées au cours de l'année scolaire et faire plaisir à la classe ou à d'autres personnes. Il peut s'agir d'excursions, de la réalisation d'un petit projet, d'une bonne action, etc. La personne enseignante indique au préalable quelles sont les limites fixées (budget, temps à disposition, etc.).

Communication non-violente – faire part de ses besoins correctement

Le concept de la communication non-violente a été développé par Marshall B. Rosenberg. La communication non-violente se fonde sur la théorie selon laquelle nous communiquons mal nos besoins par le dialogue. Des règles simples permettent d'améliorer la communication.

*Mieux communiquer : la méthode CNV ou Communication Non-Violente (passeportsante.net)
C'est quoi ? | CNV en Suisse romande (cnvsuisse.ch)*

Des valeurs fortes

Autres activités permettant de creuser le sujet

Enquêter sur les valeurs – comparaison entre les générations

Les élèves interrogent une personne adulte de leur entourage en lui posant la question suivante :

« *Quelles sont les valeurs qui sont particulièrement importantes pour toi ?* » À partir des réponses fournies, une liste est établie avec la personne adulte par ordre de priorité.

Les valeurs sont mises en commun en classe. Les élèves attribuent des points aux valeurs en fonction de leur position dans la liste des priorités. La valeur qui obtient le moins de points est celle qui a la plus grande priorité.

Les élèves comparent le classement par priorité avec leurs propres valeurs. Quels sont les points communs ? Quelles sont les différences ? Les valeurs dépendent-elles de l'âge ? Justifie ton raisonnement !

Adaptation de : Wetterfest. Stärkung der Lebenskompetenzen als Basis für Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention in Kindergarten und Schule. Praxisbeispiele für den Kindergarten und alle Schulstufen. Province autonome de Bolzano, Tyrol du Sud

Dire stop – exercice

Par groupes de deux, les élèves se tiennent face à face à une distance de quelques mètres. La personne A marche lentement en direction de la personne B. Quand la personne A s'approche trop, la personne B dit stop. La personne A a le droit de « provoquer » et de s'approcher encore plus. Ensuite, les rôles sont inversés.

Après le premier tour, les élèves discutent de la façon dont la personne doit dire « stop » pour être crédible : p. ex. posture du corps, voix, contact visuel, volume sonore.

Plus des informations sur le site web : [Dire «non» - Tous les articles - ciao.ch](#)

Quel dilemme – connaissances générales et exercices

La prise de décision et l'argumentation lors de dilemmes nécessitent de l'exercice. La discussion d'un dilemme permet d'exercer la capacité de jugement moral, l'aptitude à argumenter et l'évaluation des arguments. Sous le lien indiqué, on trouve d'autres exemples de dilemmes ainsi que des informations générales utiles pour discuter des dilemmes.

Idées d'activités génériques | [Enseigner l'éthique \(enseignerlethique.be\)](#)

Comprendre les conflits de valeurs et les résoudre

Exercice en groupe

Consigne

1. Répartissez-vous en petits groupes et lisez les conflits de valeurs ci-dessous.
2. Choisissez une situation et analysez-la. Quelles sont les valeurs qu'il s'agit de mettre dans la balance ?
3. Discutez des solutions possibles et mettez-vous d'accord pour une solution.
4. Présentez votre situation et la solution à votre classe. Vous pouvez aussi le faire sous la forme d'une courte scène de théâtre.

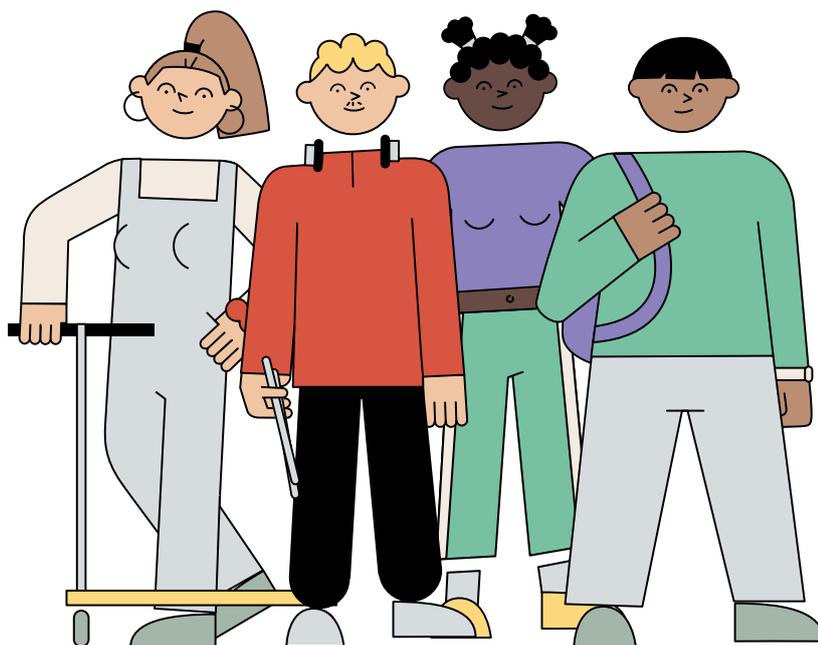
Tu te trouvais avec un ami dans un magasin de vêtements et tu l'as vu voler des chaussettes. À la sortie, vous êtes tous les deux stoppés par l'agent de sécurité du magasin et vous êtes interrogés séparément.

Une amie raconte à tout le monde très fièrement qu'elle a été choisie comme modératrice de la fête de fin d'année. Ce matin, on t'a sollicitée pour accomplir les mêmes tâches parce qu'on te trouve plus convaincante. Si tu acceptais, ton amie ne serait plus modératrice. Mais tu n'es pas encore autorisée à lui en parler.

Tu aimerais absolument assister à un concert avec tes amis. Malheureusement, tu devras renoncer. Tes moyens ne te le permettent pas. C'est alors que tu trouves dans la rue un portemonnaie contenant 150 CHF.

Tu t'es exercé longtemps pour te produire en public et tu ne peux presque plus attendre d'être sur scène.

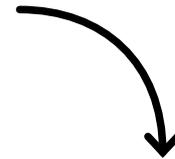
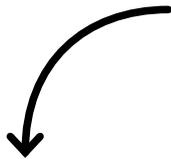
Peu avant la date, ta sœur tombe malade et doit aller à l'hôpital. Toute ta famille va la voir et aimerait que tu l'accompagnes. Si tu vas voir ta sœur, tu rates ta représentation publique.



Quel est le problème ? Quelles sont les valeurs qui pèsent dans la balance ?



Quelles possibilités y a-t-il ? Il est possible aussi d'énoncer plus de deux possibilités.



Possibilité A:

Pour

Contre

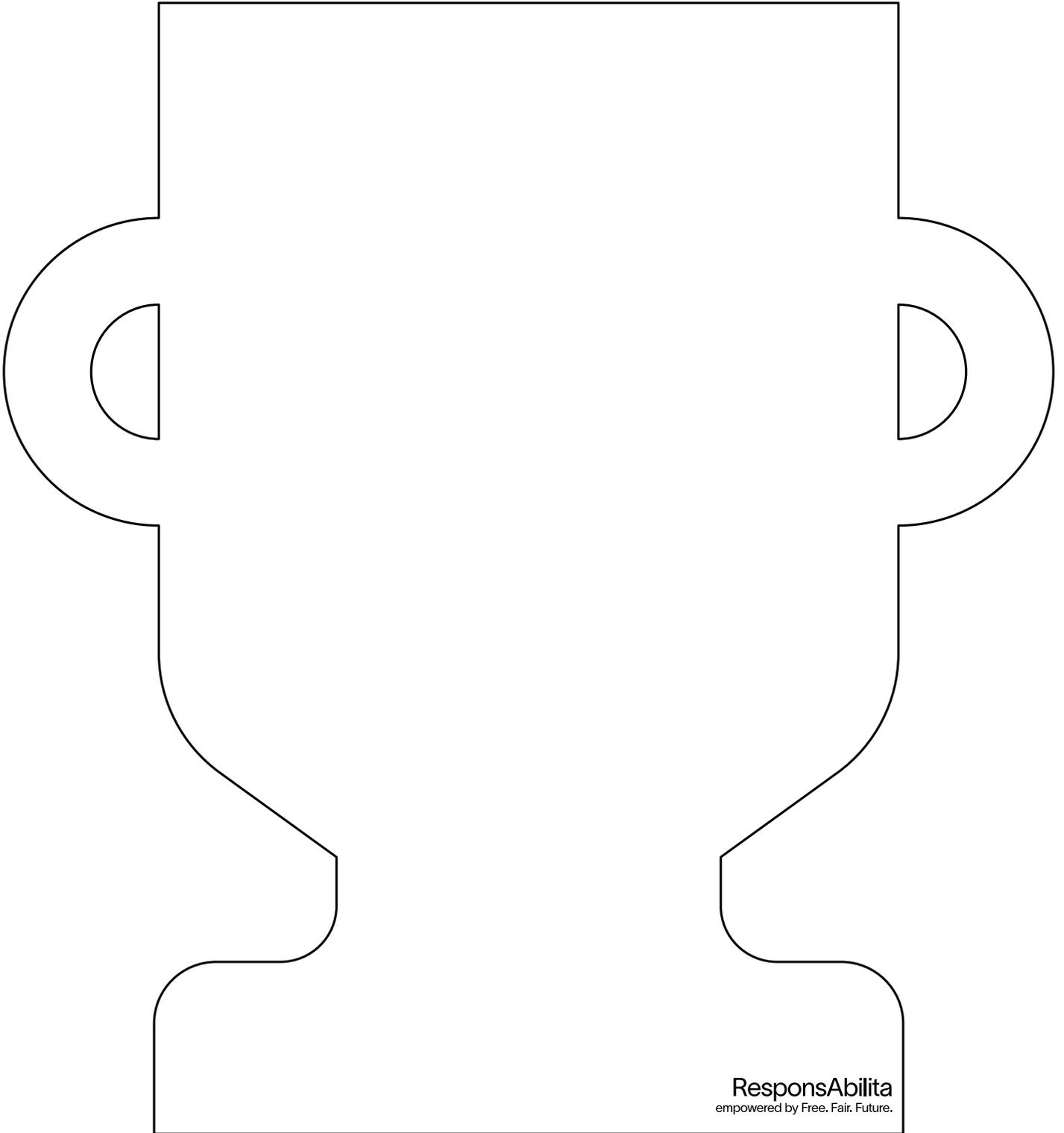
Possibilité B:

Pour

Contre



Pour quelle possibilité vous décidez-vous ? Pourquoi ?



Impressum

Auteure : Claudia Füglistaller

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

Traduction : Martine Besse

Adaptation en français : Valérie Arank, education21

Révision du contenu et de la narration : Merith Heinemann, Thierry Li-Marchetti, Bernet Relations

Relecture : Rotstift AG, Bâle

Conception du design : Heyday, Berne

Illustrations : YK Animation Studio, Berne

Année de production : 2023

ResponsAbilita fait partie du programme à destination des enfants et des adolescents Free. Fair. Future. du Fonds de prévention du tabagisme (FPT), qui en assure le financement. L'objectif de Free. Fair. Future. est de faire en sorte que les enfants et les adolescents vivent sans tabac ni nicotine en Suisse. Free. Fair. Future. se concentre sur les enfants et les jeunes afin d'améliorer leur cadre de vie. Le programme met en contact des organisations avec des personnes engagées, des enfants et des jeunes.

→ [freefairfuture.ch](https://www.freefairfuture.ch)

éducation21 est le Centre national de compétence pour l'Education en vue d'un Développement Durable (EDD). La fondation soutient au niveau pratique l'intégration, la mise en œuvre et l'évolution de l'EDD à l'école, un lieu d'apprentissage, de vie et de travail. éducation21 est une agence spécialisée de la Conférence des directrices et des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP).

→ www.education21.ch

@education21.ch: [Facebook](#), [Twitter](#), [LinkedIn](#) | #e21ch #éducation21