

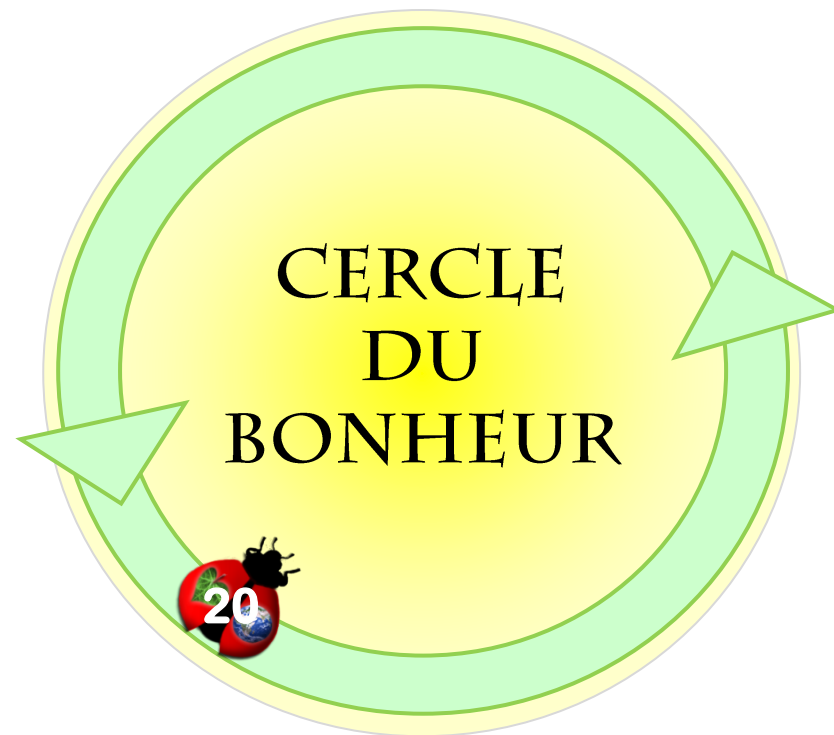
LE BIEN-ÊTRE ENSEMBLE

Pour tous avancer dans la même direction,
c'est à vous de jouer !



Créé et diffusé par Laure-Emilie Verkest
sur www.evoluscience.fr

4e et 3e



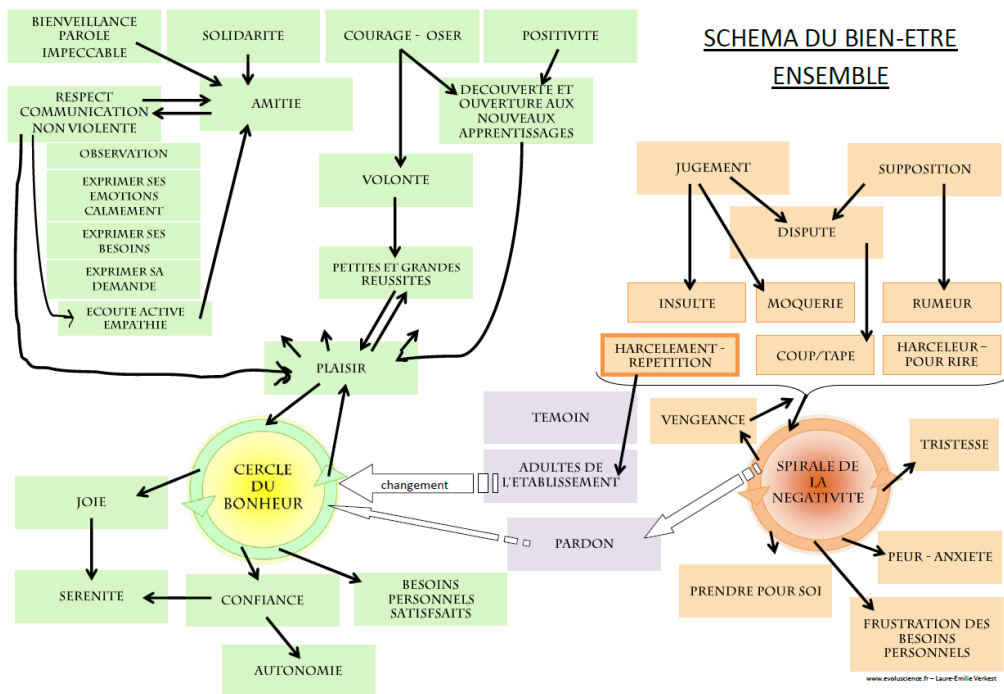
Activité pour la 2^e séance auprès des jeunes :
Même organisation que pour la séance 1.

Après correction en collant les étiquettes sur la feuille A3 en portrait,
l'objectif est de pouvoir faire le lien entre les deux parties du schéma.

En effet, avec l'aide de la CPE, de la Vie Scolaire et du témoin, il est possible de se sentir mieux et par ce changement retourner dans le cercle du bonheur.

QRCode donnant accès aux jeux de cartes, aux étiquettes et à la correction.





Les **violences physiques, verbales et psychologiques** (si répétées = harcèlement) entraînent un mal-être de la victime qui peut croire que tout est de sa faute : elle peut le **prendre pour elle**.

Cela entraînera de la **peur**, de l'**anxiété**, de la **tristesse** voire des **besoins personnels non satisfaits**.

Il est possible que la victime veuille alors **se venger**.

Licence Creative Commons BY-NC-ND pour une utilisation éducative.
Ce jeu de cartes peut être diffusé et utilisé gratuitement en indiquant le nom de la créatrice :
Laure-Emilie Verkest.

Tout usage commercial, ou moyennant rémunération, n'est pas autorisé.

L'objectif est de faire réaliser un schéma du bien-être ensemble dans la classe.

L'activité peut être réalisée lors de deux séances de Vie de classe :

- 1ère séance : Comprendre la mise en place du cercle du bonheur.
- 2e séance : Comprendre la mise en place de la spirale de la négativité et une aide pour retourner dans le cercle du bonheur.

Organisation commune aux deux séances :

- Séparer la classe en 2 ou 3 groupes chacun ayant ce jeu de cartes (vertes ou oranges-violettes)
- **25 minutes d'activité** : Les élèves placent les cartes et utilisent les pointes-bouchons de stylos pour indiquer leur sens d'actions.
- **25 minutes de correction et réalisation du schéma pour la classe** : Les élèves apportent leurs idées et le professeur explique la correction en collant les étiquettes sur une feuille A3 en portrait.



Spirale d'actions qui entraînent une succession de conséquences positives comme la **joie**, la **confiance en soi**, la **satisfaction des besoins personnels** et le **plaisir**.

Le **plaisir** va agir sur de nombreux facteurs et est l'un des moteurs important du cercle vertueux du bonheur.

Le bonheur est un état émotionnel durable, agréable et équilibré dans lequel on ressent de la satisfaction.

« Le plaisir se ramasse, la joie se cueille et le bonheur se cultive. » Bouddha

BIENVEILLANCE PAROLE IMPECCABLE



RESPECT COMMUNICATION NON VIOLENTE



OBSERVATION



EXPRIMER SES EMOTIONS CALMEMENT





OBSERVATION

1^{ère} étape de la **Communication Non Violente**.

On communique calmement pour exprimer avec honnêteté comment on se sent (sans reproche, ni critique)

« Lorsque je (vois, entends)... »

Δ Ne pas confondre avec le jugement qui pose une étiquette sur l'autre.

Exemple : Tu es pénible ≠ Lorsque je t'entends tapoter ton stylo sur la table.

www.evoluscience.fr – Laure-Emilie Verkest



EXPRIMER SES EMOTIONS CALMEMENT

2^e étape de la **Communication Non Violente**.

On exprime comment on se sent (nos émotions ou pensées).

« ..., je me sens... »

Exemple : je me sens stressé et perdu en classe.

www.evoluscience.fr – Laure-Emilie Verkest



BIENVEILLANCE PAROLE IMPECCABLE

La bienveillance est la capacité à se montrer indulgent, gentil et attentionné envers autrui.

La parole est une graine qui va se développer dans l'esprit humain.

Une parole impeccable permet de partager du positif et de la joie et de développer l'**amitié**.

Exemple : Remercier plutôt que dénigrer
Echanger et écouter au lieu de juger
Etre content au lieu d'être jaloux

www.evoluscience.fr – Laure-Emilie Verkest



RESPECT COMMUNICATION NON VIOLENTE

Le respect est une valeur essentielle et réciproque lors de la construction de toute relation, notamment celle de l'**amitié**.

C'est penser et agir positivement avec les autres mais aussi avec soi-même.

Toute utilisation de force ou de pouvoir pour contraindre, dominer ou blesser est interdite.

Au contraire, la CNV (Communication Non Violente) est une communication renforçant notre aptitude à donner avec bienveillance et à inspirer aux autres le besoin d'en faire autant. On exprime ce dont on a besoin (**observation**, **sentiment**, **besoin** et **demande**) et on sait **écouter activement** les autres.

www.evoluscience.fr – Laure-Emilie Verkest

EXPRIMER SES BESOINS

take what
you need

happiness
courage
passion
hope
love



FORMULER CALMEMENT UNE DEMANDE



ECOUTE ACTIVE EMPATHIE

SOLIDARITE





ECOUTE ACTIVE EMPATHIE

L'empathie est la capacité à percevoir et à comprendre les émotions/sentiments éprouvés par la ou les personne(s) en face.

Reconnaître les sentiments de l'autre et essayer de comprendre son raisonnement aide à se sentir compris et accepté. Il ressent un sentiment de plaisir.

Cette écoute active fait partie de la **Communication Non Violente**, dans le **respect**. Elle renforce les liens d'**amitié**.

« Lorsque tu (vois, entends)..., tu te sens... parce que tu as besoin...
Voudrais-tu... ? »

www.evoluscience.fr – Laure-Emilie Verkest



SOLIDARITE

La solidarité est une valeur partagée entre deux ou plusieurs personnes qui vont s'entraider.

On va agir comme si on était concerné par le problème de la personne et l'aider à trouver une solution.

On ressent un lien d'appartenance à un groupe.

Elle permet de développer l'**amitié**.

Exemple : Défendre un camarade en cas d'injustice, donner de la nourriture à une association...

www.evoluscience.fr – Laure-Emilie Verkest



EXPRIMER SES BESOINS

3e étape de la **Communication Non Violente**.

Je dis ce dont j'ai besoin ou qui touche à mes valeurs, éveillant mes sentiments.

« parce que j'ai besoin de... »

Exemple : parce que j'ai besoin de me concentrer pour comprendre.

www.evoluscience.fr – Laure-Emilie Verkest



EXPRIMER SA DEMANDE

4e étape de la **Communication Non Violente**.

Je demande clairement ce qui pourrait embellir ma vie sans que ce soit une exigence. La phrase est affirmative.

« Serais-tu d'accord pour... ? »

« Serait-il possible de ... »

Exemple : Serait-il possible de ne plus taper le stylo sur la table ? »

J'apprécie qu'on accède à ma demande en disant merci.

Pour continuer dans le **respect**, notre interlocuteur nous **écoute activement**.

www.evoluscience.fr – Laure-Emilie Verkest

AMITIE



POSITIVITE



VOLONTE



PETITES ET GRANDES REUSSITES





VOLONTE

Faire preuve de volonté : c'est avoir pris une décision, en ayant réfléchi aux conséquences et en la poursuivant dans le temps pour aboutir à une action.

La personne voulant progresser (scolairement ou dans sa vie personnelle) va **oser** sortir de sa zone de confort pour aller plus loin. Cela nécessite du courage.

Cette volonté est récompensée par des **réussites : petites ou grandes.**

www.evoluscience.fr – Laure-Emilie Verkest



PETITES ET GRANDES REUSSITES

Faire de son mieux : c'est un engagement pour son avenir.

- Ni plus (risque d'épuisement)
- Ni moins (risque de culpabilité et de regret)

On passe à l'action parce qu'on en a envie : notre **volonté** et notre choix.

Agir, c'est être vivant et vivre intensément.

Chaque réussite (petite ou grande) est à savourer et apporte du **plaisir** !

www.evoluscience.fr – Laure-Emilie Verkest



AMITIE

L'amitié est une relation affective entre deux personnes qui s'apprécient beaucoup.

Elle implique plusieurs valeurs : **bienveillance, solidarité et respect.**

Elle va elle-même renforcer le **respect.**

« Un ami est celui qui vous donne la liberté d'être vous-même. »
Jim Morrison (chanteur)

www.evoluscience.fr – Laure-Emilie Verkest



POSITIVITE

La positivité désigne l'état d'être optimiste.
Elle consiste en une attitude pleine d'espoir en se concentrant sur les opportunités et les possibilités rencontrées lors de chaque situation (≠ sur les problèmes).

Bienfaits (d'après l'Organisation Mondiale de la Santé) :

- Une meilleure adaptation aux **nouvelles découvertes : ouverture**
 - Moins de problème de sommeil
 - Augmentation de la longévité de la vie
- Un système immunitaire plus performant
 - Une meilleure santé physique

www.evoluscience.fr – Laure-Emilie Verkest

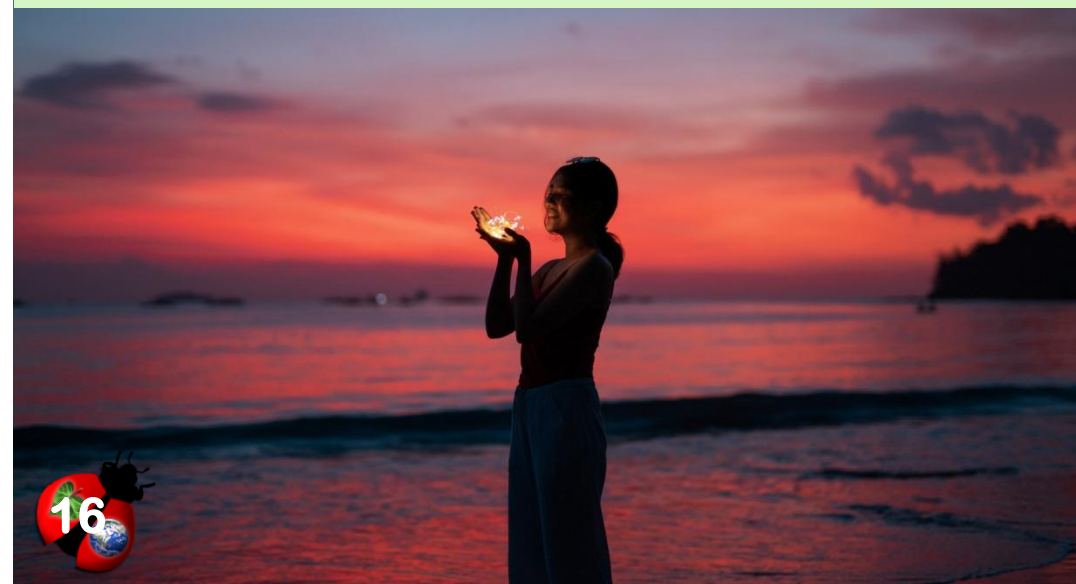
DECOUVERTE ET OUVERTURE AUX NOUVEAUX APPRENTISSAGES



JOIE



CONFIANCE





JOIE

La joie est une émotion agréable, profonde et temporaire.
Elle se caractérise par un sentiment de plénitude.

Avec la **confiance en soi**, elle permet la mise en place d'un sentiment de calme et de **sérénité**.

Chaque moment de **plaisir** (une réussite, une belle rencontre, un évènement heureux...) agit sur le **cercle du bonheur** et ainsi procure de la joie.

www.evoluscience.fr – Laure-Emilie Verkest



CONFIANCE

Tous les petits **plaisirs** sont autant de « fiertés » permettant de gagner confiance en soi.

C'est le fait d'être suffisamment assuré pour réaliser de nouvelles expériences et apprentissages.

Elle permet de gagner en **sérénité** et en **autonomie**.

www.evoluscience.fr – Laure-Emilie Verkest



DECOUVERTE ET OUVERTURE AUX NOUVEAUX APPRENTISSAGES

En étant curieux, on s'intéresse à ce qui se passe autour de nous en posant des questions.

On fait les liens avec ce que nous connaissons déjà ce qui nous apporte du **plaisir**. On intègre les nouvelles connaissances sans s'en rendre compte.

L'ouverture aux nouveaux apprentissages est le fait d'accueillir la nouveauté sans jugement ni préjugé, au contraire en faisant preuve d'une curiosité **positive**.

www.evoluscience.fr – Laure-Emilie Verkest



PLAISIR

Le plaisir est une sensation agréable et de courte durée issue du fonctionnement du circuit de la récompense (libération de dopamine).

Elle est indispensable à la survie car elle joue un rôle dans la motivation et la prise de risque. Cela permet la mise en place du **cercle du bonheur** et ainsi de **satisfaire les besoins personnels** vitaux et de développer la **joie**, la **confiance en soi** et **toutes réussites**.

Plusieurs facteurs peuvent induire du plaisir comme : le **respect**, la **découverte/ouverture aux nouveaux apprentissages** et les **réussites**.

www.evoluscience.fr – Laure-Emilie Verkest

BESOINS PERSONNELS SATISFAITS

SENTIMENTS
si les besoins sont
SATISFAITS

Se sentir écouté.



SERENITE



AUTONOMIE



JUGEMENT





AUTONOMIE

L'autonomie, c'est avoir assez **confiance en soi** pour oser réaliser certaines actions et devenir capable de réfléchir par soi-même.

Elle permet de se débrouiller au quotidien, de devenir de plus en plus indépendant et de pouvoir prendre ses propres décisions.

www.evoluscience.fr – Laure-Emilie Verkest



JUGEMENT

Le jugement est une opinion souvent négative sur la conduite ou le caractère de quelqu'un pouvant causer des **disputes, insultes** et **moqueries**.

On met une étiquette sur la personne alors qu'il faudrait parler simplement des faits.

En effet, la personne jugée peut croire ce qu'on lui dit, le prendre pour elle et finir par s'identifier totalement à cette étiquette.

Exemple : Tu es idiote ≠ Tu n'as pas compris cet exercice de mathématiques.

www.evoluscience.fr – Laure-Emilie Verkest



BESOINS PERSONNELS SATISFAITS

Suite à toutes les valeurs positives permettant de développer du **plaisir**, un **cercle vertueux du bonheur** se met en place.

On se sent compris et écouté.

Les besoins personnels sont satisfaits.

www.evoluscience.fr – Laure-Emilie Verkest



SERENITE

La sérénité est une émotion qui se traduit par un sentiment de calme et d'apaisement. Elle est permise par la **confiance en soi** et la **joie**.

L'équilibre est atteint entre les émotions positives et négatives.

Cet état se traduit par un bonheur, une plénitude et une satisfaction.

Bienfaits :

- Un meilleur sommeil
- Des relations sociales apaisées
 - Plus d'énergie
- Une meilleure concentration

Pour améliorer : méditation, yoga, sophrologie et écriture.

www.evoluscience.fr – Laure-Emilie Verkest

COURAGE - OSER



SUPPOSITION



DISPUTE



INSULTE





DISPUTE

Violence verbale suite à un désaccord au cours d'une discussion.

La dispute peut être la conséquence d'un **jugement** ou d'une **supposition**.

Elle reste momentanée et exceptionnelle.

Il est possible qu'elle monte en intensité en associant des **coups/tapes**.

www.evoluscience.fr – Laure-Emilie Verkest



INSULTE



Violence verbale où on enferme une personne dans une étiquette (= **jugement**) extrêmement négative et injurieux dans le but de la rabaisser et de la blesser.

L'insulte entraîne un déferlement de négativités : **peur, anxiété, tristesse** et **frustration des besoins personnels**.

www.evoluscience.fr – Laure-Emilie Verkest



COURAGE - OSER

Le courage est la capacité d'une personne à surmonter sa peur pour braver le danger, supporter la souffrance et oser entreprendre des choses effrayantes ou difficiles.

Le courage, c'est oser agir au-delà de la peur.

Le courage permet de développer la **volonté** d'entreprendre et de sortir de sa zone de confort pour réaliser de **nouvelles découvertes**.

« Le plus grand échec est de ne pas avoir le courage d'oser. » Abbé Pierre

www.evoluscience.fr – Laure-Emilie Verkest



SUPPOSITION

La supposition est une hypothèse considérée comme probable. Cette opinion peut être positive ou négative. Elle ne repose pas sur des faits avérés et vérifiés.

Une supposition peut être à l'origine d'une **dispute**, d'une **rumeur**...

www.evoluscience.fr – Laure-Emilie Verkest

MOQUERIE - RAILLERIE



RUMEUR



COUP/TAPE



HARCELEUR - POUR RIRE





COUP/TAPE



Violence physique pour rabaisser et/ou menacer une personne, souvent suite à une **dispute**.

Les coups et tapes entraînent un déferlement de **négativités** : **peur, anxiété, tristesse** et **frustration des besoins personnels**.

www.evolutscience.fr – Laure-Emilie Verkest



HARCELEUR / POUR RIRE



Le harceleur fait subir de manière **répétée** à un ou des camarade(s) des **violences** :

- Verbales (insultes, moqueries)
- Non verbales (grimaces, tchips)
- Psychologiques (rumeurs, isoler quelqu'un)
- Physiques (coups, menaces)

Le harceleur justifie régulièrement ses actes en disant : « **c'est pour rire !** ». Il cherche à se mettre en avant auprès d'un public pour les faire rire. Or, il n'est pas drôle et au contraire il peut être puni pour cela.

Δ Une personne n'est jamais d'accord pour se faire insulter ou taper !

www.evolutscience.fr – Laure-Emilie Verkest



MOQUERIE - RAILLERIE



Violence verbale pour rabaisser une personne concernant son physique ou sa personnalité.

La victime subit un **jugement**.

Les moqueries et railleries entraînent un déferlement de **négativités** : **peur, anxiété, tristesse** et **frustration des besoins personnels**.

www.evolutscience.fr – Laure-Emilie Verkest



RUMEUR



Violence psychologique où l'on propage des propos faux concernant une personne. C'est la conséquence de **suppositions**.

La personne lançant la rumeur cherche à donner une image négative et souvent à isoler la victime.

Les personnes lançant la rumeur sont des harceleurs et peuvent être punis pour cela.

Les rumeurs entraînent un déferlement de **négativités** : **peur, anxiété, tristesse** et **frustration des besoins personnels**.

www.evolutscience.fr – Laure-Emilie Verkest

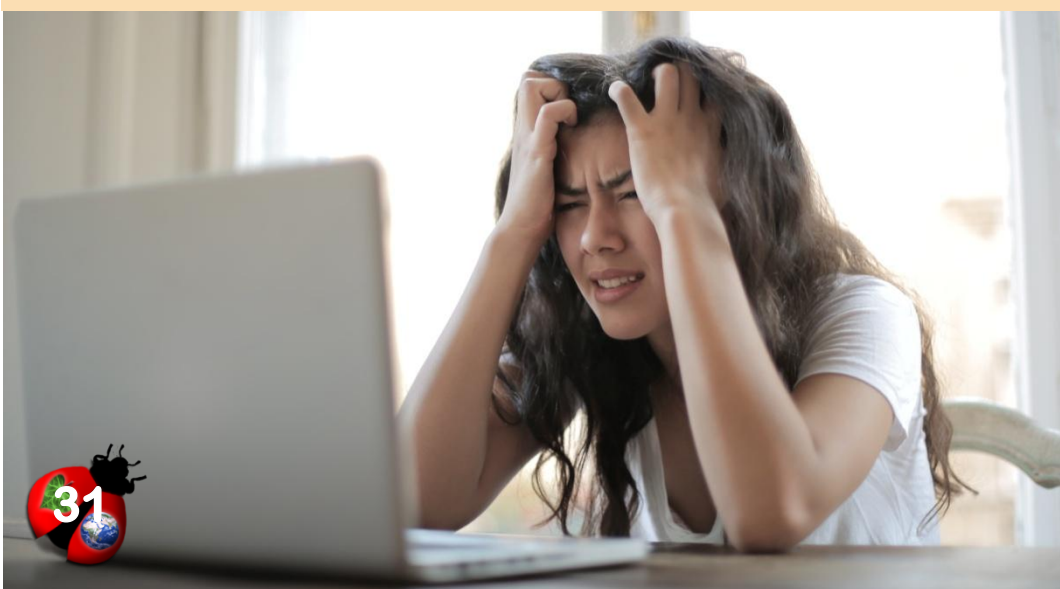
HARCELEMENT - REPETITION



PRENDRE POUR SOI



PEUR - ANXIETE



TRISTESSE





PEUR - ANXIÉTÉ

La peur est une émotion intense ressentie en présence d'un danger.
La perception de ce danger est personnelle et diffère fortement d'une personne à l'autre.

L'anxiété est une émotion de malaise où l'on ressent une inquiétude diffuse.

Ces émotions sont causées par un sentiment d'insécurité notamment lorsqu'on **prend pour soi**, suite des événements de **violences physiques ou psychologiques**.

Elles font partie d'une **spirale de la négativité**.

www.evoluscience.fr – Laure-Emilie Verkest



TRISTESSE

La tristesse est une émotion se manifestant par une douleur émotionnelle associée à des pleurs, une perte d'appétit et de perte de vitalité.

Elle entraîne souvent un gros inconfort et un comportement de repli sur soi.

Elle peut participer à une **spirale de la négativité**.

Pour vaincre sa tristesse :

- on commence par en déterminer sa source,
- on la laisse s'exprimer pour l'évacuer
- puis on cherche à réaliser des activités qui nous font plaisir, du bien.

www.evoluscience.fr – Laure-Emilie Verkest



HARCELEMENT - REPÉTITION



Le harcèlement scolaire est le fait pour un élève de subir de manière **répétée** à un ou des camarade(s) des propos ou comportements **agressifs**.

Cette violence peut être :

- Verbales (insultes, moqueries)
- Non verbales (grimaces, tchips)
- Psychologiques (rumeurs, isoler quelqu'un)
- Physiques (coups, menaces)

Δ Le harcèlement entraîne la **spirale de la négativité**.

www.evoluscience.fr – Laure-Emilie Verkest



PRENDRE POUR SOI

Prendre pour soi, c'est accueillir (involontairement et) inconsciemment les options et les actes d'autrui (dont **insultes, moqueries, coups/tapes...**).

Or, ce que les autres disent est souvent en lien avec eux-mêmes : cela ne nous concerne pas.

Prendre pour soi est alors directement s'identifier à ce qui nous est dit même si ce n'est pas vrai entraînant de la **tristesse, peur et frustration des besoins personnels**.

Une bonne manière d'éviter de prendre les choses personnellement est de prendre du recul concernant la situation.

www.evoluscience.fr – Laure-Emilie Verkest

FRUSTRATION DES BESOINS PERSONNELS



TEMOIN



VENGEANCE



ADULTES DE L'ETABLISSEMENT





TEMOIN

Un témoin est une personne présente et spectatrice d'un événement à qui on peut demander de raconter les faits observés (sans jugement). Il a quelques responsabilités.

- Lors d'une situation de violence physique, elle doit prévenir **un adulte de l'établissement** pour protéger la victime.
- Lors d'une situation de violence verbale ou psychologique, elle peut exprimer son désaccord directement auprès de l'auteur de la violence ou en informer **un adulte de l'établissement** pour éviter que cela ne dégénère en harcèlement.
- En cas de harcèlement, il peut accompagner la victime auprès d'**un adulte de l'établissement**.

www.evolutscience.fr – Laure-Emilie Verkest



ADULTES DE L'ETABLISSEMENT

La Vie Scolaire est un point central de l'établissement assurant l'accueil, la surveillance et le bon déroulement des activités du collège.

Les personnes y travaillant ont aussi à cœur l'épanouissement et la réussite des élèves.

Le Conseiller ou la Conseillère Principal(e) d'Education (CPE) gère et travaille en équipe avec les personnes de la Vie Scolaire.

En cas de situation de violence et/ou de harcèlement, il est important de contacter tout adulte pour protéger la victime et retrouver une ambiance sereine -> Retour au **cercle du bonheur**.

www.evolutscience.fr – Laure-Emilie Verkest



FRUSTRATION DES BESOINS PERSONNELS

Suite à toutes les **violences (physiques et morales)** que l'on peut **prendre pour soi** et les émotions qui en découlent (peur, anxiété, tristesse), une **spirale de la négativité** se met en place.

On se sent incompris et non écouté.

Les besoins personnels ne sont pas satisfaits : au contraire, on se sent frustré.

www.evolutscience.fr – Laure-Emilie Verkest



VENGEANCE

La vengeance est une émotion négative née de la **peur**, de la **tristesse** et de la colère.

En cherchant à se venger, la victime souhaite punir et faire souffrir comme elle-même souffre. Cet acte est souvent dirigé vers l'auteur de la souffrance.

C'est le départ d'un engrenage où la personne se vengeant ajoute de la **violence** autour d'elle et accentue un mal-être alimenté par des **sentiments négatifs**.

www.evolutscience.fr – Laure-Emilie Verkest

PARDON





PARDON

Le pardon est le résultat de l'acte de pardonner une faute.

C'est tenir une offense (une faute) pour nulle et renoncer à en tirer vengeance : on sort de la **spirale de la négativité**.

Pardonnez permet de passer soi-même à autre chose.

L'acte n'est pas oublié mais on ne ressasse pas.
Notre esprit est libre pour retourner vers le **cercle du bonheur**.