

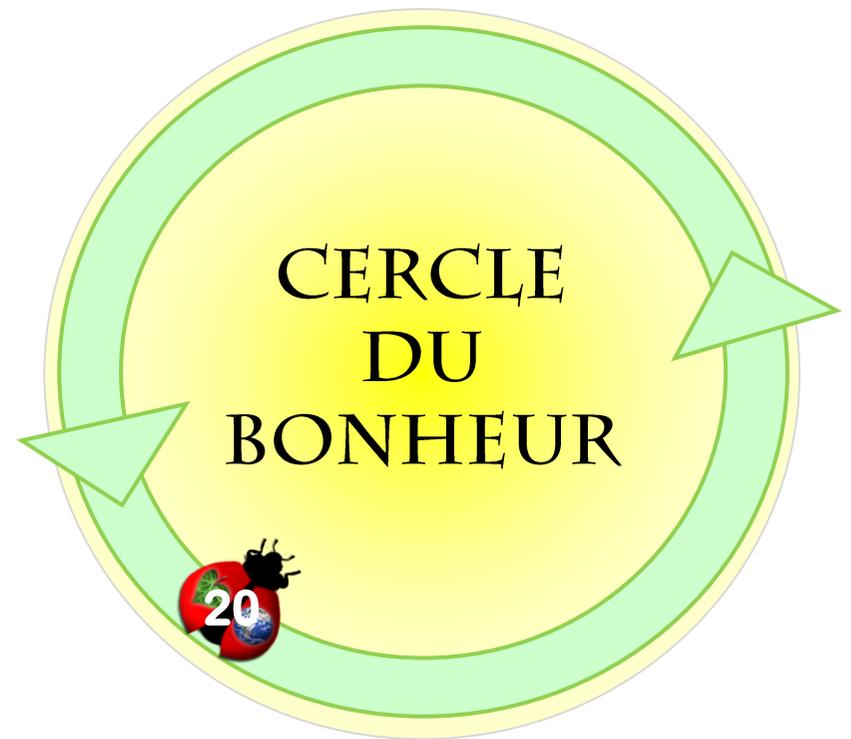
LE BIEN-ÊTRE ENSEMBLE

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



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

6e et 5e



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.



BIENVEILLANCE



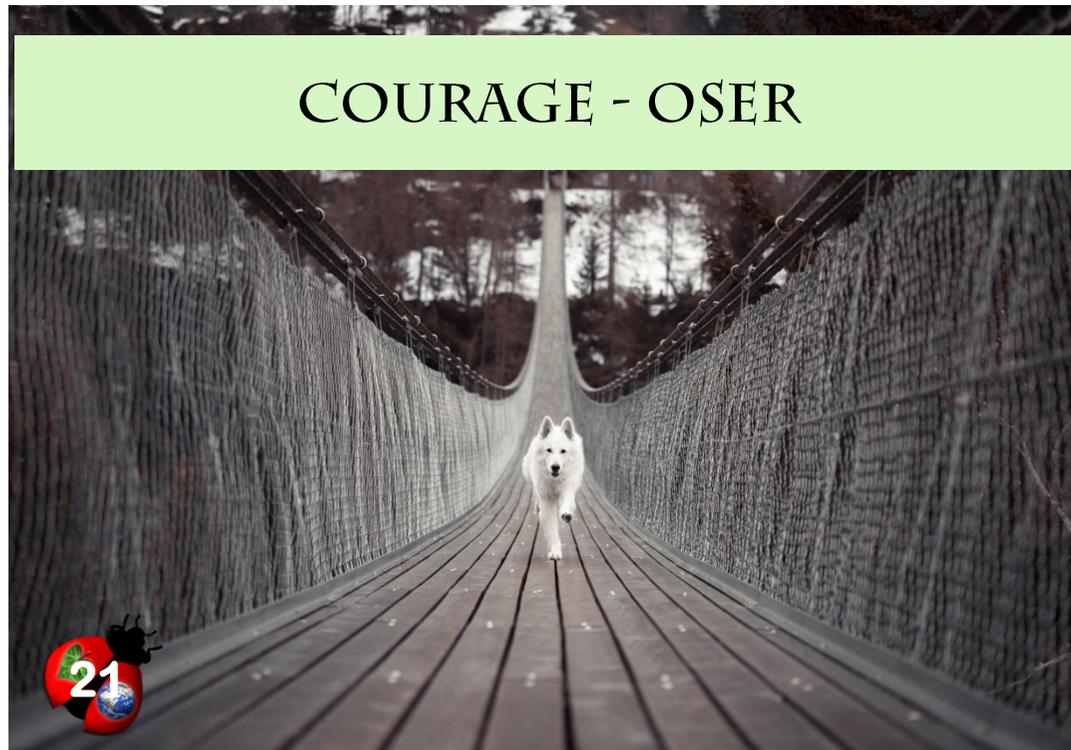
RESPECT



SOLIDARITE



COURAGE - OSER





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.

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

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

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

www.evolutscience.fr – Laure-Emilie Verkest



BIENVEILLANCE

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.

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

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

www.evolutscience.fr – Laure-Emilie Verkest



RESPECT

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.

www.evolutscience.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.**



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)



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.

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



POSITIVITE

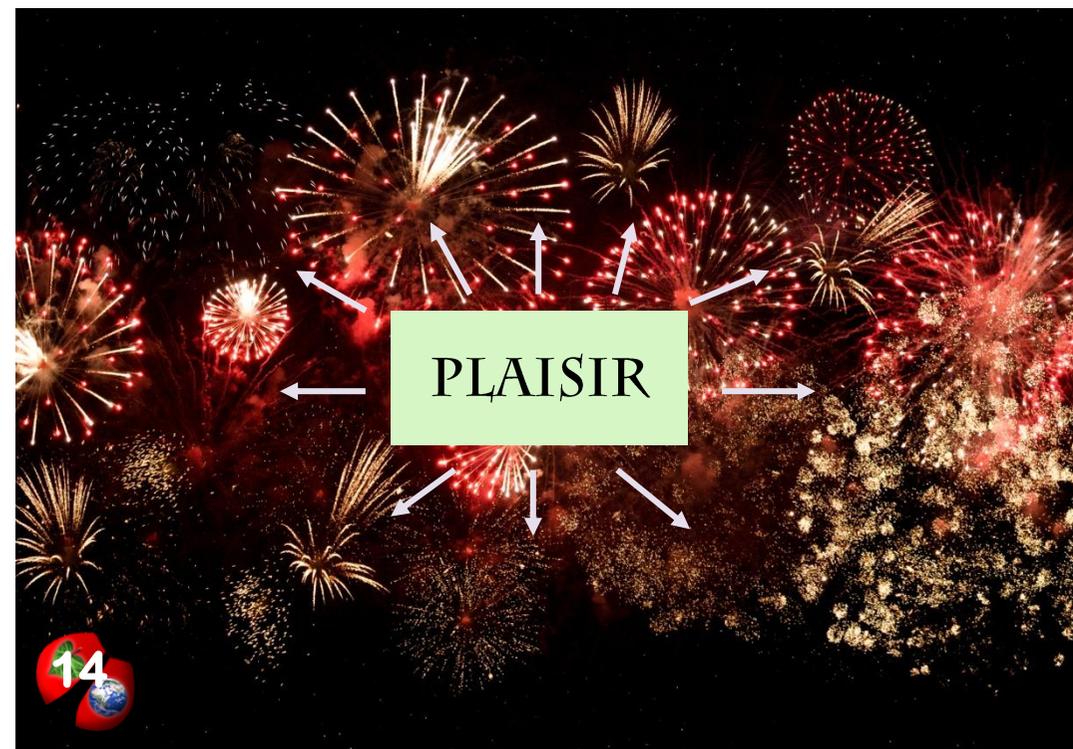
La positivité désigne l'état d'être optimiste.

Elle consiste en une attitude pleine d'espoir en se concentrant sur 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

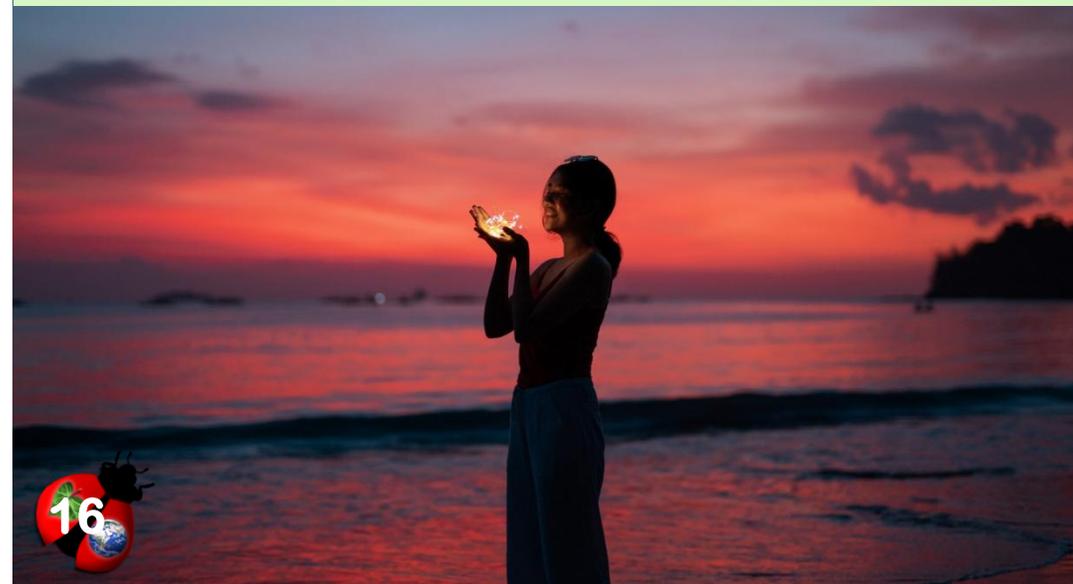
DECOUVERTE ET OUVERTURE AUX NOUVEAUX APPRENTISSAGES



JOIE



CONFIANCE





JOIE

La joie est une émotion agréable, profonde et temporaire.

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.evolutscience.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.

www.evolutscience.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.

www.evolutscience.fr – Laure-Emilie Verkest



PLAISIR

Le plaisir est une sensation agréable et de courte durée.

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.evolutscience.fr – Laure-Emilie Verkest

BESOINS PERSONNELS SATISFAITS

SENTIMENTS

si les besoins sont
SATISFAITS

Se sentir écouté.



PARDON



VENGEANCE



JUGEMENT





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.

C'est le départ d'un engrenage où la personne se vengeant ajoute de la **violence** autour d'elle.



BESOINS PERSONNELS SATISFAITS

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

On se sent compris et écouté.

Les besoins personnels sont satisfaits.



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.

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



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**.

Pardoner 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**.

TEMOIN



34

SUPPOSITION



22

DISPUTE



23

INSULTE



24



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



TEMOIN

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

En cas de violence : prévenir **un adulte de l'établissement**.

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**.

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 !



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**.



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.

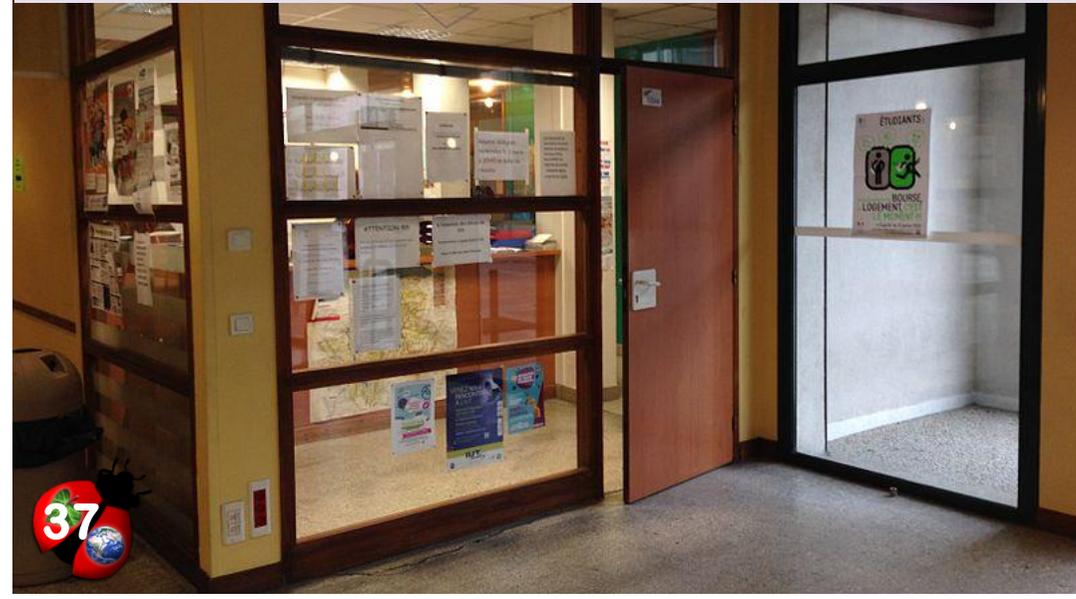
Les rumeurs entraînent un déferlement de **négativités** : **peur, anxiété, tristesse** et **frustration des besoins personnels**.

HARCELEMENT - REPETITION



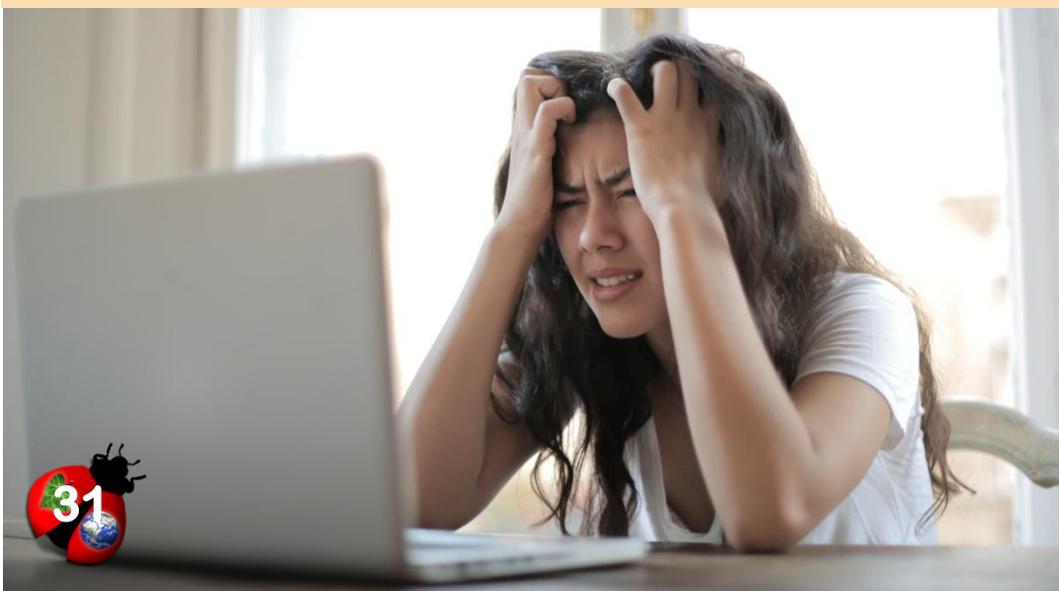
29

ADULTES DE L'ETABLISSEMENT



37

PEUR - ANXIETE



31

TRISTESSE



32



PEUR - ANXIÉTÉ

La peur est une émotion intense ressentie en présence d'un danger.

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 subit des événements de **violences physiques ou psychologiques**.

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



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



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**.



ADULTES DE L'ÉTABLISSEMENT

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**.

