

Développer des liens et des comportements prosociaux

S1.3

Compétences sociales - Développer des relations constructives

S1

**Savoir et
savoir-faire 1**

3 principaux savoirs et savoir-faire

Savoir rentrer en relation et développer des relations de qualité

Savoir 2

Connaître les différents comportements prosociaux

Savoir-faire 3

Mettre en œuvre des comportements prosociaux au-delà de ses proches et savoir exprimer de la reconnaissance (ou gratitude)

Définition conceptuelle : Développer des liens et des comportements prosociaux c'est « savoir commencer des relations, échanger de façon amicale en écoutant et posant des questions, montrer de l'intérêt, s'entendre avec les autres et pouvoir nouer des amitiés (...ainsi que), pouvoir adopter des comportements prosociaux, c'est-à-dire des attitudes et des actions

qui soient favorables aux autres et qui leur apportent une aide (coopération, comportements d'entraide, de collaboration, d'engagement social...). (Cette compétence) implique la capacité à accepter les autres et à reconnaître leurs qualités, et ce quelles que soient leurs spécificités (culture différente, situation de handicap... » [SpF, 2022].

Définition opérationnelle : Développer des liens sociaux implique la participation à des interactions, répétées et durables, entre au moins deux personnes. La notion de liens sociaux met en avant la fréquence d'interactions entre personnes mais ne précise pas la qualité et les effets de cette relation. Les liens sociaux peuvent engendrer des effets défavorables pour les individus et la société (on parle alors de **liens et comportements antisociaux**, de **domination**, de **radicalisation**, d'**inadaptation sociale**). Ils peuvent aussi être favorables au développement de la personne et de la communauté (on parle alors de **liens et comportements prosociaux**, de **socialisation**, d'**adaptation sociale**). Les **comportements prosociaux** représentent ainsi des comportements volontaires ayant un effet bénéfique pour autrui, que ce soit au niveau individuel, collectif, ou environnemental ; ils peuvent se développer et s'entraîner à tous les âges de la vie.

De façon pratique, développer des liens et des comportements prosociaux nécessite de développer trois principaux savoirs et savoir-faire psychologiques :

1. Savoir entrer en relation et développer des relations de qualité

Dans un premier temps, développer des relations de qualité implique de savoir initier des interactions et de pouvoir construire des échanges

cordiaux et respectueux. Plusieurs aptitudes sont mobilisées, notamment : savoir se présenter, dialoguer en écoutant et posant des questions, tenir une conversation à deux et dans un groupe, s'intéresser à l'autre et savoir montrer son intérêt... (voir CPS sociales de S1.1 et S1.2).

En second, développer des relations de qualité nécessite de savoir ajuster et adapter ses comportements relationnels en fonction des contextes, ce qui implique de connaître et comprendre les règles et normes sociales, d'adapter son mode de communication en fonction des hiérarchies sociales, d'ajuster ses comportements relationnels en fonction des comportements d'autrui. Chaque interaction requiert donc une analyse fine et une compréhension des situations et de leur contexte.

Enfin, il est aussi important de parvenir à construire des relations dans la durée, permettant de satisfaire les besoins affectifs et relationnels de chacun, notamment les besoins d'affection et d'amour. En reconnaissant ces besoins psychologiques comme communs à tous (voir les besoins psychologiques dans la CPS cognitive C1.3) et en portant attention aux qualités et compétences des autres comme de soi (voir CPS cognitive C1.5 et CPS sociale S1.1) il est possible d'accepter les différences, de nouer des relations avec des personnes « différentes », de développer des amitiés positives et durables avec une diversité de personnes.

2. Connaître les différents comportements prosociaux

Les comportements prosociaux représentent les attitudes et les actions qui sont favorables aux autres, qui leur apportent une aide en satisfaisant leurs besoins physiques et/ou psychologiques (*voir besoins psychologiques dans la CPS cognitive C1.3*). **Plusieurs types de comportements prosociaux peuvent être distingués :**

- les comportements prosociaux de nature matérielle : don, partage... ;
- les comportements prosociaux émotionnels ou psychologiques : réconfort, soutien affectif, soutien social... ;
- les comportements prosociaux altruistes qui impliquant un coût pour l'acteur ;
- les comportements prosociaux coopératifs et collaboratifs (entraide, partage) qui visent un but commun et bénéficient au destinataire comme à l'acteur.

Les comportements prosociaux (efficaces) se produisent **en réponse aux besoins physiques et/ou psychologiques d'autrui**. Ils se basent donc sur une bonne compréhension des états internes d'autrui (notamment les besoins psychologiques) et mobilisent les connaissances des besoins (*CPS C1.3*) et la mise en œuvre de la CPS sociale d'empathie (*S1.2*).

3. Mettre en œuvre des comportements prosociaux au-delà de ses proches et savoir exprimer de la reconnaissance (ou gratitude)

Les comportements prosociaux sont davantage utilisés envers ses proches et les personnes que l'on apprécie. **Cependant, il est possible d'élargir ses comportements prosociaux en favorisant :**

- le sentiment d'humanité commune grâce à la conscience des besoins physiques et psychologiques partagés par soi et les autres ainsi que la nécessité d'écouter et de satisfaire ces besoins fondamentaux ;
- le sentiment de compassion qui comprend cinq éléments distincts, à savoir la reconnaissance de la souffrance d'autrui, la compréhension que la

souffrance humaine est un sentiment universel, un sentiment de préoccupation pour la personne qui souffre, la capacité à tolérer des sentiments inconfortables, et la motivation à agir pour diminuer la souffrance d'une autre personne ;

- les actions d'entraide (en réponse aux besoins physiques et psychologiques fondamentaux, voir C1.3) dès le plus jeune âge ;

- le sentiment et l'expression de gratitude (par exemple, à travers la rédaction d'une lettre de gratitude, d'un support partagé comme un tableau de gratitude ...etc). Lorsque l'on prend conscience des comportements et intentions favorables d'une personne à son égard, on peut éprouver un sentiment de reconnaissance (ou gratitude) ce qui permet augmenter les comportements prosociaux tant chez la personne qui exprime sa gratitude que chez la personne qui reçoit l'expression de cette reconnaissance.

Principaux effets : Développer des liens et comportements prosociaux permet de :

- **satisfaire les besoins affectifs et relationnels :** les liens sociaux permettent de ressentir un sentiment d'appartenance, ce qui favorise l'équilibre psychologique et participe à donner un sens à la vie. Le sens donné à sa vie permet également de ressentir une plus grande confiance en soi et de faire preuve d'optimisme au quotidien.

- **renforcer le bien-être psychique et physique :** les comportements prosociaux (émis et reçus) favorisent la satisfaction des besoins physiques et/ou psychologiques, augmentent le bien-être et la satisfaction de vie et réduisent le stress. Ils représentent un facteur de maintien d'une bonne santé physique et psychique à l'âge adulte et d'allongement de l'espérance de vie.

Principales conditions : développer des liens et comportements prosociaux implique de :

- **comprendre et percevoir les besoins psychologiques et physiques de l'autre** (*voir CPS cognitive C1.3*) et **mettre en œuvre une bonne régulation émotionnelle et comportementale** (*voir CPS émotionnelle E2.2 et CPS cognitive C2.2*) pour apporter une réponse appropriée : face à l'autre, et notamment dans une situation de détresse, il peut être difficile de démêler ses propres émotions de la souffrance de la personne qui se trouve en face. Pourtant, il est important de pouvoir passer outre cette réaction automatique (que l'on appelle contagion émotionnelle) pour mettre en place un comportement efficace dans l'interaction. Réguler ses émotions permet de mieux prendre en compte les besoins de tous dans une situation sociale, et de trouver un équilibre avec ses propres envies et buts notamment dans des situations de coopération ou de partage de ressources.

- **une prise en considération du contexte :** les actions visant à entrer en lien avec autrui, que ce soit dans le contexte d'entraide, de réconfort, de partage, de coopération ou de simple conversation, nécessitent de tenir compte du contexte pour être efficaces. Les capacités d'attention (*voir CPS cognitive C1.6*) et de communication empathique (*voir CPS sociale S1.2*) sont importantes. Ainsi, il est nécessaire de déplacer son attention d'un élément du contexte à un autre pour prendre en compte l'ensemble d'une situation et agir en conséquence, surtout dans un milieu nouveau. De même, il est aussi important de percevoir et comprendre l'expérience vécue par les personnes présentes, afin de pouvoir s'y ajuster.

EXEMPLES DE PRATIQUE – Renforcer sa CPS

(Adultes)

L'étoile des ressemblances

(Extrait du Programme Prodas, Planning familial, www.prodas.fr)

Public : ☐ Enfants ☒ Jeunes ☒ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle

Objectif principal : Développer des liens et comportements prosociaux (S1.3)

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☒ Savoir rentrer en relation et développer des relations de qualité
- ☐ Connaître les différents comportements prosociaux
- ☐ Mettre en œuvre des comportements prosociaux au-delà de ses proches et savoir exprimer de la reconnaissance (ou gratitude)

Modalités : ☐ En individuel ☒ En groupe

Matériel : Feuilles blanches et feutres de couleur

« Objectifs

Être conscient de notre propre individualité et de celle des autres

Identifier ce que nous avons en commun

Favoriser les liens sociaux

Déroulement

Demandez aux participants de réfléchir à ce qu'il est intéressant ou important de découvrir au sujet d'une personne que vous rencontrez pour la première fois. Invitez-les à nommer diverses catégories d'informations : nom, âge, sexe, nationalité, statut matrimonial, (...) travail/études, goûts musicaux, activités sportives, informations générales sur ce que la personne aime/n'aime pas, etc.

Ensuite expliquez aux participants qu'ils vont devoir trouver ce qu'ils ont en commun. Distribuez les feuilles et les stylos (si possible, donnez un feutre de couleur différente pour chaque personne) et expliquez-leur que la première étape consiste à représenter leur identité à la manière d'une étoile : en inscrivant un aspect de leur personnalité sur chaque pointe de la branche d'une étoile. Invitez-les à déterminer ainsi 8 à 10 aspects majeurs de leur identité et à dessiner leur étoile personnelle.

Proposez ensuite aux participants de se déplacer pour aller comparer leurs étoiles avec les autres (comptez environ 15 minutes pour cette partie de l'activité). Lorsqu'ils trouvent une personne dont l'identité présente un aspect similaire, les participants notent le nom de cette personne à côté de la branche de leur propre étoile.

Puis, revenez en plénière et invitez-les à parler de leur individualité. Vous pouvez leur demander :

- « - Était-il difficile de déterminer les aspects fondamentaux de votre personnalité ?
- Avez-vous certains aspects de votre personnalité en commun avec d'autres personnes ?
- À l'inverse avez-vous des aspects qui sont uniques ?
- Certains ont-ils été surpris en comparant leurs étoiles ?
- Aviez-vous plus, ou moins, de points communs que vous ne pensiez ? ».

Le jeu du plateau

(Extrait du Programme Prodas, Planning familial, www.prodas.fr)

Public : ☐ Enfants ☒ Jeunes ☒ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle

Objectif principal : Développer des liens et comportements prosociaux (S1.3)

Savoirs et savoir-faire développés :

☒ Savoir rentrer en relation et développer des relations de qualité

☐ Connaître les différents comportements prosociaux

☐ Mettre en œuvre des comportements prosociaux au-delà de ses proches et savoir exprimer de la reconnaissance (ou gratitude)

Modalités : ☐ En individuel ☒ En groupe

« Temps 1 : Le groupe est debout en cercle. L'animateur propose au groupe de marcher tranquillement dans la pièce, en veillant à occuper l'espace de façon homogène et à maintenir ainsi l'équilibre du plateau imaginaire sur lequel tout le monde imagine qu'il se déplace. Puis il proposera différentes phrases en fonction desquelles les participants pourront constituer des petits groupes. L'animateur peut par exemple introduire la séance comme suit : *« Aujourd'hui je vais vous faire quelques propositions qui vont nous permettre de nous rencontrer et de mieux nous connaître. »*

Temps 2 : Les participants se regroupent au fur et à mesure des propositions, comme ils le souhaitent. Entre chacun des regroupements, l'animateur prend le temps de questionner chaque groupe constitué pour qu'ils puissent présenter leur groupe et dire quels ont été les éléments qui leur ont permis de se regrouper. On questionne en premier lieu le ou les groupes minoritaires en nombre. Certains des regroupements que les participants vont opérer, se baseront exclusivement sur l'observation des autres et de soi-même, et d'autres amèneront les participants à communiquer pour pouvoir se regrouper (par exemple pour les regroupements par lieux de naissance). Chacune des propositions de regroupement doit permettre aux participants de s'intégrer à un groupe. Par exemple, concernant la couleur d'un vêtement, toutes les nuances d'une même couleur peuvent être acceptées dans un même groupe. Après chaque regroupement et temps de présentation de chaque groupe, on se remet en marche en attendant la proposition suivante.

Exemples de motifs de regroupement : *« Maintenant, vous allez pouvoir vous regrouper par : - La couleur de votre tee-shirt, pull... - La couleur de vos cheveux, ou leur longueur... - Ceux qui aiment chanter, ou danser, ... - Le style ou la couleur de vos chaussures - Ce que vous aimez manger au petit-déjeuner - Vos prénoms - Si vous avez des frères, des sœurs, ou si vous êtes enfant unique - Le jeu que vous préférez en ce moment - Votre lieu de naissance - Un rêve que vous avez et que vous aimeriez réaliser - Un endroit où vous vous sentez bien - Comment vous vous sentez, là maintenant »*

Pour finir, on peut proposer au groupe de se mettre en cercle par couleur des yeux en faisant un dégradé allant du plus clair au plus foncé. Les propositions sont à adapter en fonction de l'âge des participants, et peuvent être enrichies selon vos idées.

Une fois terminé, on permettra aux enfants d'exprimer leurs vécus en lien avec l'activité :

« - L'activité a-t-elle été plaisante ? - Pour quelles raisons ? - Qu'a-t-elle créée au sein du groupe ?

- Comment vous êtes-vous sentis lorsque vous avez dû aller vers les autres pour trouver des points communs ?

- Est-ce qu'il a parfois été difficile de trouver un groupe dans lequel s'intégrer ? - Si oui, comment avez-vous fait dans ces cas-là ? - Ou était-ce au contraire très facile ? ».

EXEMPLES DE PRATIQUE – Développer la CPS

(Enfants et jeunes)

« Trouve quelqu'un qui »

(Extrait du Programme « Le voyage des Toimoinous, grandir et vivre ensemble », consortium d'opérateurs et ARS Nouvelle Aquitaine– inspiré du cartable des compétences psychosociales)

Public : ☒ Enfants ; ☐ Jeunes ; ☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle

Objectif principal : Développer des liens et comportements prosociaux (S1.3)

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☒ Savoir rentrer en relation et développer des relations de qualité
- ☐ Connaître les différents comportements prosociaux
- ☐ Mettre en œuvre des comportements prosociaux au-delà de ses proches et savoir exprimer de la reconnaissance (ou gratitude)

Modalités : ☐ En individuel ; ☒ En groupe

Matériel : Un espace de déplacement suffisant et une Grille « Trouve quelqu'un qui »

Trouve quelqu'un qui



Rappel des objectifs

- aller à la rencontre de l'autre,
- oser poser des questions à l'autre afin d'obtenir des informations à son sujet,
- formaliser les points communs et différences entre les enfants du groupe,
- dépasser l'appréhension qui existe dans la réalité d'une prise de contact avec l'autre (format jeu).

Déroulé et consignes

Distribuer la grille « Trouve quelqu'un qui » à chacun des participants (à adapter en fonction de l'âge, du groupe).

- Consigne : remplir la grille le plus rapidement possible en notant le prénom d'une personne du groupe dans chacune des cases. Attention : il est nécessaire de se déplacer vers les autres afin de pouvoir les interroger, car on ne peut pas répondre au hasard et on ne peut pas inscrire le nom d'une personne sans son accord.

Ajouter les consignes suivantes selon le temps disponible :

- Le jeu est terminé quand quelqu'un a rempli une ligne avec des prénoms différents (principe du Bingo)
- Le jeu est terminé quand quelqu'un a rempli toutes les cases de la grille avec les prénoms de personnes différentes.
- Le jeu est terminé quand tout le monde a rempli sa grille avec des prénoms différents.

Prise de conscience / Analyse

- Faire la liste avec les participants des modes de communication qu'ils ont utilisés durant l'exercice : aller vers l'autre, se déplacer vers... Ecouter avec ses oreilles, son corps... Se regarder... Parler pour demander, pour répondre...
- Lister les freins identifiés à la communication.

Points forts

- Permet de réfléchir sur soi et de mieux se connaître
- Permet de faire connaissance avec les autres
- Permet de s'intéresser aux caractéristiques de l'autre

Durée

10 à 20 min.

Matériel

- Un espace suffisant pour permettre les déplacements.
- Grille « Trouve quelqu'un qui » (éventuellement à adapter).

Aime faire du camping	Sait loucher	A son anniversaire le mois prochain	A un grand frère ou une grande sœur
Est parti dans un autre pays cette année			Adore les mathématiques
A une console de jeux			Fait de la danse
Est allé au cinéma pendant les dernières vacances	Ecrit de la main gauche	A déjà fait du bateau	A déjà été à un concert

Les rencontres éclair

(Extrait du Programme TEAL (Tous épanouis à l'école) par Floriane Boyer et Rebecca Shankland)

Public : ☒ Enfants ☐ Jeunes ☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle

Objectif principal : Développer des liens et comportements prosociaux (S1.3)

Savoirs et savoir-faire développés :

☒ Savoir rentrer en relation et développer des relations de qualité

☐ Connaître les différents comportements prosociaux

☐ Mettre en œuvre des comportements prosociaux au-delà de ses proches et savoir exprimer de la reconnaissance (ou gratitude)

Modalités : ☐ En individuel ☒ En groupe

Matériel : Un espace suffisant pour permettre des déplacements

Séance 1

Se rencontrer pour s'entraider

Activité 2 : Les rencontres éclairs

COMPÉTENCE SOCIALE



Développer des liens sociaux

Consignes

L'objectif de cette activité est de promouvoir un environnement propice à la confiance en encourageant l'interaction et la connaissance mutuelle entre les élèves.

L'intervenant propose aux élèves de se déplacer dans l'espace de manière aléatoire. Au bout d'un certain temps, l'animateur énonce distinctement un "Top !". À ce moment précis, chaque élève s'arrête et échange avec la personne qui est en face de lui, afin de trouver ensemble un point commun. Les élèves ont une minute pour y parvenir.

L'animateur encourage les élèves à rechercher les points communs les plus spécifiques possibles.

Répéter cette séquence dix fois.

Matériel

Aucun

Debriefing

- Comment avez-vous procédé pour trouver un point commun avec vos camarades ?
- Qu'avez-vous appris de nouveau sur vos camarades ?

Cultiver la reconnaissance et la solidarité

(Extrait du Programme TEAL, Tous épanouis à l'école par Floriane Boyer et Rebecca Shankland)

Public : ☒ Enfants ☐ Jeunes ☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle

Objectif principal : Développer des liens et comportements prosociaux (S1.3)

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☐ Savoir rentrer en relation et développer des relations de qualité
- ☒ Connaître les différents comportements prosociaux
- ☐ Mettre en œuvre des comportements prosociaux au-delà de ses proches et savoir exprimer de la reconnaissance (ou gratitude)

Modalités : ☐ En individuel ☒ En groupe

Matériel :

- Feuilles d'arbre
- Dessin d'arbre
- Crayons
- Scotch

Séance 3

Cultiver la reconnaissance et la solidarité

Activité 2 : L'arbre des réussites solidaires

COMPÉTENCE COGNITIVE	→	Capacité d'auto-évaluation positive
COMPÉTENCE SOCIALE	→	Développer des attitudes et comportements prosociaux

Consignes

Dans cette activité, chaque élève dessine sur un papier en forme de feuille une réussite solidaire dont il est fier. Il s'agit d'une réussite centrée sur la solidarité, l'entraide ou la collaboration.

Un exemple pourrait être : "j'ai réussi à aider un camarade pour un exercice."

Les élèves se répartissent ensuite en petits groupes pour partager leurs dessins et expliquer leur réussite solidaire. Enfin, tous les dessins sont rassemblés et accrochés sur un arbre collectif dans la classe pour renforcer le solidarité des élèves.

Matériel

- Feuilles d'arbre
- Dessin d'arbre
- Crayons
- Scotch

Debriefing

- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez partagé vos réussites solidaires ?
- Comment vous êtes-vous senti(e) lorsque vous avez été encouragé(e) par vos camarades ?
- Quels sont les points forts de votre groupe ?
- Comment pourriez-vous être davantage solidaires avec vos camarades dans les jours à venir ?

Le monde caché des émotions

Ma main de la gratitude

(Extrait de Annabelle Pernet, Rebecca Shankland & Ilios Kotsou. 2024)

Public : ☒ Enfants ☐ Jeunes ☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle

Objectif principal : Développer des liens et comportements prosociaux (S1.3)

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☐ Savoir rentrer en relation et développer des relations de qualité
- ☐ Connaître les différents comportements prosociaux
- ☒ Mettre en œuvre des comportements prosociaux au-delà de ses proches et savoir exprimer de la reconnaissance (ou gratitude)

Modalités : ☐ En individuel ☒ En groupe

Matériel : Dessin de la main de la gratitude

Ma main de la gratitude

Écris ou dessine, dans chaque doigt de la main, une chose pour laquelle tu as envie de dire merci ou une personne à qui tu as envie de dire merci.



« Une fois la main complétée, les enfants peuvent par deux, partager ces moments de gratitude qu'ils ont vécus.

L'animateur propose un temps d'échange collectif à la suite de cette activité à l'aide de quelques questions ouvertes telles que : qu'avez-vous découvert de cette expérience ? Qu'est-ce que cela vous donne envie de faire de différent ? ».

Le monde caché des émotions

Les clés de la gentillesse

(Extrait de Annabelle Pernet, Rebecca Shankland & Ilios Kotsou, 2024)

Public : ☒ Enfants ☐ Jeunes ☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle

Objectif principal : Développer des liens et comportements prosociaux (S1.3)

Savoirs et savoir-faire développés :

☐ Savoir rentrer en relation et développer des relations de qualité

☒ Connaître les différents comportements prosociaux

☐ Mettre en œuvre des comportements prosociaux au-delà de ses proches et savoir exprimer de la reconnaissance (ou gratitude)

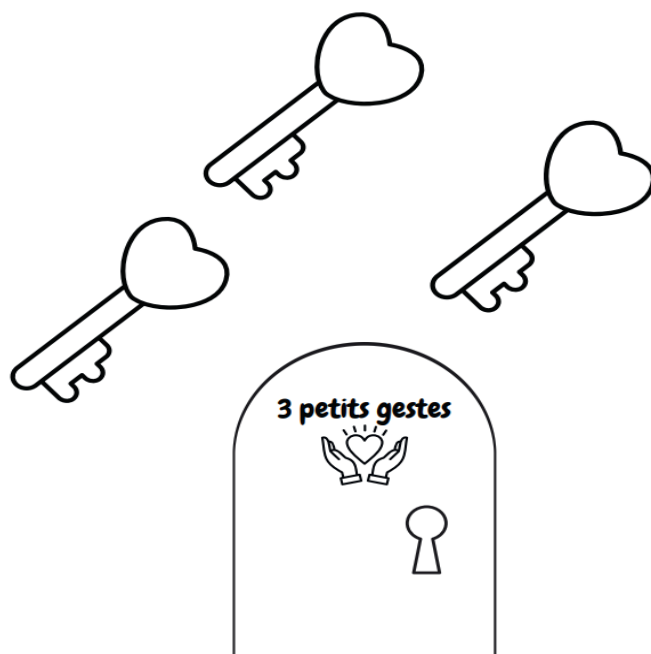
Modalités : ☐ En individuel ☒ En groupe

Matériel : Dessin des clés de la gentillesse

« (...) L'animateur invite les enfants à prendre le temps de repérer au moins une situation dans laquelle ils ont pu apporter quelque chose aux autres au cours de leur vie. Cela peut être des gestes altruistes comme un dessin, un cadeau, un don à une association, un geste envers une personne en difficulté. Cela peut être des situations dans lesquelles les personnes ont pu ressentir de la gratitude envers eux et les remercier d'un geste, d'un mot ou d'une présence.

Une fois la situation trouvée, les enfants peuvent échanger entre eux en binôme puis l'animateur peut leur demander ensuite comment ils se sont sentis et comment ils se sentent en y repensant aujourd'hui. Proposer ensuite aux enfants de compléter la fiche activité en écrivant sur chaque clé un acte de gentillesse qui va permettre d'ouvrir la porte de la gratitude, les enfants peuvent ensuite échanger en binôme ».

Les clés de la gentillesse



Cultiver l'amitié avec la gentillesse

(Extrait du Programme de l'École des émotions par Thomas Villemonteix)

Public : ☒ Enfants ☐ Jeunes ☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle

Objectif principal : Développer des liens et comportements prosociaux S1.3

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☐ Savoir rentrer en relation et développer des relations de qualité
- ☒ Connaître les différents comportements prosociaux
- ☒ Mettre en œuvre des comportements prosociaux au-delà de ses proches et savoir exprimer de la reconnaissance (ou gratitude)

Modalités : ☐ En individuel ☒ En groupe

Matériel : Poster du jardin de la gentillesse ; livre avec personnages produisant des actions de gentillesse

« **Enseignement** : Nous savons que les plantes ont besoin de certaines choses pour pousser (...). La terre, l'eau, le soleil et l'amour/ des soins. Les amitiés des enfants ont aussi besoin de quelque chose, vous savez de quoi ? D'empathie, ou de gentillesse. Aujourd'hui nous allons lire ensemble le livre Peppa est gentille. Vous connaissez Peppa ? Avec Peppa, nous allons apprendre plein de manières de faire grandir l'amitié.

Lire le livre avec vos élèves : Dans le livre que nous venons de lire, Peppa Pig a été gentille avec les autres de plein de manières. Pouvez-vous me donner des exemples de la façon dont elle a été gentille ?

Conclusion : Aujourd'hui nous avons appris avec Peppa comment être gentils avec les autres, pouvons-nous essayer de faire comme Peppa dans notre classe ?

(...) Comme Peppa Pig, nous pouvons faire des actes pour faire grandir des amitiés dans notre classe en étant gentils :

1. Nous pouvons jouer ensemble
2. Nous pouvons partager
3. Nous pouvons aider les autres quand ils ont besoin d'aide
4. Nous pouvons partager des sourires, et rire ensemble

Aujourd'hui, j'ai apporté quelque chose. Savez-vous ce que c'est ? Montrez le poster. C'est un **jardin de gentillesse**, on l'appelle aussi le jardin d'empathie. Dans ce jardin, nous pourrions voir pousser les amitiés de notre classe. Lorsque je remarquerai que vous ou un ami faites une chose gentille, parfois, je demanderai à certains d'entre vous de planter une graine de gentillesse dans le sol de notre affiche du jardin d'empathie. Voici les graines que nous planterons. Montrez les graines. Donnez un exemple d'acte de gentillesse qui permettrait de coller une graine.

Conclusion : Dans notre classe, nous cultivons des plantes, mais nous cultivons aussi des amitiés les uns avec les autres. Faire des choses gentilles pour des gens, c'est planter des graines de gentillesse... Croyez-vous que ça va pousser dans ce jardin ?

Terminez la séance avec la cloche.

Pour que l'activité du jardin d'empathie fonctionne bien dans votre classe, il y a deux précautions à prendre dans la façon de la présenter :

- D'abord, Il est important d'expliquer que les graines sont plantées pour la classe et non pas pour l'enfant. Ce sont des graines pour tout le monde.

- Ensuite, il faut préciser à vos élèves qu'ils ne doivent pas venir vous raconter les choses gentilles qu'ils ont faites eux-mêmes, car cela ne conduira pas à planter une graine. Ils doivent venir vous raconter les choses gentilles que les autres ont faites pour eux.

Mur d'expression ou de gratitude pour ceux ou celles qui le souhaitent.

Il s'agit d'une grande feuille affichée au mur sur laquelle il sera possible de coller des post-it à la fin de chaque séance. L'animateur invite les participants à fermer les yeux et repenser à la séance qui vient de s'écouler en identifiant des petites choses qui se sont passées pour lesquelles ils éprouvent peut-être de la gratitude.

Par exemple, une personne du groupe qui m'a aidée avec un exercice, ou une phrase de l'animateur qui m'a encouragée, ou encore un moment où je me suis senti vraiment serein. Chacun peut écrire quelques mots ou une phrase. Cela peut être anonyme ou non. Puis ils viennent placer les post-it sur le mur de gratitude qui permet de garder en mémoire ces moments du programme.

- Comment vous êtes-vous senti quand vous avez collé des post-it sur le mur de gratitude ?
- Comment vous êtes-vous senti quand vous avez lu des post-it accrochés au mur ?
- Qu'est-ce que cela vous a donné envie de faire ? ».

Les amis de la réussite
(Extrait de Reynaud L, 2021)

Public : ☒ Enfants ; ☐ Jeunes ; ☐ Adultes

Type d'activité : ☐ formelle ☒ Rituel/informelle

Objectif principal : Développer des liens et comportements prosociaux (S1.3)

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☐ Savoir rentrer en relation et développer des relations de qualité
- ☐ Connaître les différents comportements prosociaux
- ☒ Mettre en œuvre des comportements prosociaux au-delà de ses proches et savoir exprimer de la reconnaissance (ou gratitude)

Modalités : ☐ En individuel ; ☒ En groupe

Matériel : Un espace suffisant pour faire un cercle

Pendant ce temps de regroupement après les ateliers, il est important que les enfants prennent conscience qu'on apprend seul mais aussi avec et grâce aux autres, notamment en s'inspirant de leurs comportements, stratégies, etc. Le rituel développé ci-dessous permet aux enfants d'identifier les personnes qui les ont aidés à réussir les activités proposées dans les ateliers : un camarade, l'enseignant, l'Atsem, un parent présent, etc. Il permet aussi de satisfaire le besoin de lien et de proximité sociale des enfants. L'enfant comprend qu'ensemble on va plus loin, qu'on peut demander de l'aide, qu'on a des alliés sur qui s'appuyer, des amis qui peuvent nous inspirer et nous donner de l'énergie, qu'on peut aussi aider les autres. Ce sont les bases de la coopération qui sont posées ici. On valorise la coopération et l'inspiration et non la compétition et la comparaison.

Déroulement

Une fois les enfants installés en cercle, leur demander de réfléchir aux personnes qui les ont aidés.

« Pour bien travailler et être heureux, on a besoin d'amis, de personnes de confiance, qui peuvent nous aider, nous encourager, etc. Qui sont ces personnes à votre avis ? Qui sont les amis de la réussite du jour ? »

Les enfants qui le souhaitent peuvent nommer cette (ou ces) personne et lui dire merci, ou encore la remercier en se mettant debout devant elle et en joignant les deux mains, en la regardant dans les yeux et en mettant la main sur le cœur, en lui remettant une gommette, un insigne imaginé et/ou conçu ensemble, etc.

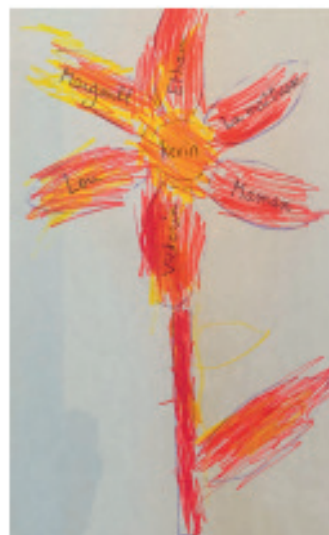
Pour les plus grands, une fois la personne identifiée, on peut les aider à formuler ce qui les a aidés, inspirés, ce que cela leur a procuré comme ressentis et émotions.

Prolongement

• La fleur des amis

Chaque élève peut créer sa fleur des amis et écrire (ou faire écrire) dans son cœur son prénom et dans chaque pétale le nom des personnes qui l'ont aidé. Ce sont les personnes qui aident la fleur à pousser, à s'épanouir. Les fleurs sont ensuite « plantées » dans un cahier ou sur un panneau ou sur un mur, dans la classe ou dans le couloir. Elles forment un véritable champ de fleurs de la confiance.

*La fleur des amis de la réussite (ou de la confiance)
de Kevin, élève de PS
(fleur complétée en plusieurs fois).*



La boîte de la gratitude (Extrait de Reynaud L, 2021)

Public : ☒ Enfants ; ☐ Jeunes ; ☐ Adultes

Type d'activité : ☐ formelle ☒ Rituel/informelle

Objectif principal : Développer des liens et comportements prosociaux (S1.3)

Savoirs et savoir-faire développés :


- ☐ Savoir rentrer en relation et développer des relations de qualité
- ☐ Connaître les différents comportements prosociaux
- ☒ Mettre en œuvre des comportements prosociaux au-delà de ses proches et savoir exprimer de la reconnaissance (ou gratitude)

Modalités : ☐ En individuel ; ☒ En groupe

Matériel : Une boîte à chaussures décorée - Gommelettes - Papier - Smileys

A | La boîte de la gratitude

MS-GS, 10-15 minutes pour la mise en route du rituel, puis 5 minutes, une boîte à chaussures décorée, des gommelettes, des papiers et des smileys pour remplir cette jolie boîte.

Présenter une boîte personnalisée avec dessins, pictos, photos, carte des forces de la gratitude ou illustrations évoquant la gratitude. Demander aux enfants s'ils devinent ce que montrent les dessins. Attirer leur attention sur le mot écrit qu'ils ont peut-être déjà rencontré (merci), sur un picto connu (mains jointes), sur un smiley qui sourit, sur la forme du cœur, sur la carte de la force de la gratitude (voir l'outil « Autour des forces » ) qui est collée sur la boîte. Pour les aider et les mettre sur la piste, ouvrir la boîte et saisir le papier préalablement glissé à l'intérieur. Puis, posément et en chuchotant, pour capter pleinement leur attention, leur lire le message secret : « Je remercie les élèves d'avoir bien rangé la classe après les ateliers de ce matin. »

Attendre d'éventuelles réactions et questionner les enfants pour percer le mystère de cette boîte, si ce n'est déjà fait.

« Qui a écrit ce message ? Comment je me sens à votre avis ? Comment s'appelle cette force qui consiste à aimer dire merci et à apprécier les choses qui nous entourent, à y faire attention (la gratitude) ? Et vous, que ressentez-vous en recevant ce message, cette gratitude : de la joie, de la fierté, du bonheur ? La gratitude est aussi une émotion agréable qui nous fait du bien. La gratitude est un beau cadeau : elle fait du bien à celui qui l'exprime (moi) et à celui ou ceux qui la reçoivent (vous).

Je vous propose de faire comme moi et d'exprimer toutes vos gratitude, c'est-à-dire toutes ces choses que vous aimez et pour lesquelles vous avez envie de dire merci. Un merci du cœur qui fait du bien à dire et à recevoir, un merci qui vous permettra de développer votre force de la gratitude. Un merci pour quelqu'un que vous avez envie de remercier, pour soi (vous pouvez vous dire merci, c'est en effet important) ou pour quelque chose (merci au soleil, à la mer, etc.).

Comment ? En glissant par exemple dans la boîte un cœur à chaque fois que vous avez envie de dire merci, un dessin, un mot que je peux vous aider à écrire, des smileys, etc. Vous pouvez mettre votre nom ou pas, c'est vous qui décidez. »

Régulièrement, inviter des élèves à ouvrir la boîte, à observer le nombre de cœurs et de smileys, à réagir, à venir piocher un papier, à le montrer pour le partager avec l'ensemble de la classe. Si son auteur n'est pas anonyme, on peut lui demander de s'exprimer. Si le message de gratitude est adressé à un camarade, on peut lui demander ce qu'il ressent en le recevant, si ce message lui fait plaisir.

Exemples :

- « Merci pour la partie de ballon jouée ensemble. »
- « Merci à la maitresse de m'avoir consolé. »
- « Merci à Sophie (l'Atsem) de toujours m'écouter. »
- « Merci à David pour ses efforts d'attention (de la part de la maitresse). »
- « Merci à la nature d'être si belle. »
- « Merci à moi pour mes efforts. »

Variantes et prolongements

• Le mur de la gratitude.

À la place d'une boîte ou en prolongement de cette activité, on peut installer un mur de la gratitude dans la classe ou le couloir. Il s'agit d'un pan de mur sur lequel tous les enfants, l'enseignant, les parents, l'Atsem sont invités à venir coller un Post-it avec une phrase en dictée à l'adulte, une photo, un soleil, une fleur ou un dessin exprimant leurs gratitude.

Exemples : « Merci de m'avoir aidé à faire mes lacets, merci à mon papa de m'avoir consolé, merci à la maitresse de nous faire rire, merci à Julie de m'avoir aidé, etc. »

Comme un rendez-vous régulier, inviter les élèves à l'observer et organiser un temps de partage.

Ce mur de la gratitude peut être organisé à l'échelle d'une école entière, dans le hall de l'établissement par exemple. Un rituel fédérateur qui génère beaucoup d'émotions agréables.

• **Le journal de gratitude (MS-GS, 5-15 minutes)**

Régulièrement, collecter les gratitudes du jour partagées et les consigner dans un journal de classe, qui peut être le cahier de vie ou un cahier dédié qu'on appellera « journal de gratitude ». On peut y coller des photos, écrire des commentaires et laisser ce journal à disposition lors du temps d'accueil pour les parents.

Vous pouvez proposer aux élèves d'écrire avec leur famille leur propre journal de gratitude et inviter ceux qui le souhaitent à en faire un retour en classe.

Voici un exemple de consigne que l'on peut partager avec les parents :

« Chaque soir pendant une semaine, repensez avec votre enfant à votre journée, pendant le dîner ou juste avant de dormir. Trouvez deux à trois choses agréables ou moments qui se sont bien passés, à l'école, à la maison ou ailleurs. »

L'objectif est d'inviter les parents à aider leur enfant à réfléchir au rôle qu'il a pu jouer et aux émotions engendrées. Là encore, ce journal peut être illustré, complété avec des photos et peut même devenir un journal de gratitude familial.



Cette activité est probablement la plus puissante de toutes les techniques de psychologie positive. Il existe différentes variantes de cet exercice. Elles ont fait l'objet de recherches par différents scientifiques, avec toujours des résultats notables. Il a été démontré, par exemple, que cette activité augmente de façon durable le bonheur³.

Le soleil de la gentillesse

(Extrait de Reynaud L, 2021)

Public : ☒ Enfants ; ☐ Jeunes ; ☐ Adultes

Type d'activité : ☐ formelle ☒ Rituel/informelle

Objectif principal : Développer des liens et comportements prosociaux (S1.3)

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☐ Savoir rentrer en relation et développer des relations de qualité
- ☒ Connaître les différents comportements prosociaux
- ☐ Mettre en œuvre des comportements prosociaux au-delà de ses proches et savoir exprimer de la reconnaissance (ou gratitude)

Modalités : ☐ En individuel ; ☒ En groupe

Matériel : Papier jaune ou feutres jaunes

C | Le soleil de la gentillesse

MS-GS, durée variable, étalée dans le temps, du papier jaune ou un feutre jaune pour réaliser un grand soleil avec de nombreux rayons.

Ce rituel consiste d'abord à identifier les actes de gentillesse réalisés en classe, dans la cour de récréation ou à la cantine, pendant la journée. Cela peut être une grande ou une petite chose, mais il faut que l'acte profite à quelqu'un : rendre un service à son voisin, aider un camarade à faire une activité, sourire, tenir la porte... il y a de nombreuses possibilités !



Exemple en MS-GS : cuisiner des sablés et les offrir aux copains, à son maître ou sa maîtresse, à l'Atsem, etc.



Exemple en PS-MS : identifier des actes de gentillesse et les colorier, ici jouer ensemble pendant la récréation.

Déroulement

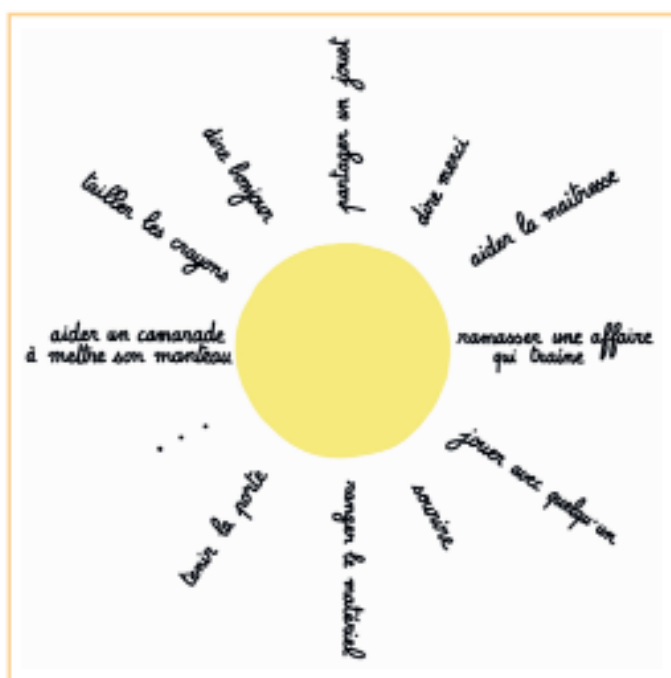
Organiser un remue-méninge pour répondre à cette question :

« Comment être gentils les uns avec les autres ? »

Chacun est invité à partager des idées d'actes de gentillesse réalisés ou à réaliser les uns pour les autres : aider un camarade à mettre son manteau, à faire ses lacets, ranger le matériel, tenir la porte, partager son goûter, prêter un jouet, expliquer comment faire un travail, etc. Une fois plusieurs exemples recensés, vous pouvez écrire sur les rayons d'un grand soleil ces actes de gentillesse partagés, qui sont autant d'invitations au passage à l'action. Pour accompagner les mots, les élèves peuvent progressivement dessiner ces actes de gentillesse, coller des photos, des images, etc.

Inviter ensuite régulièrement les élèves à coller une gommette sur le bon rayon à chaque fois que l'acte de gentillesse a été accompli (par eux-mêmes ou par un de leurs camarades), des smileys, à écrire leur nom, etc. On peut les encourager à exprimer ce qu'ils ont ressenti en accomplissant cet acte de gentillesse ou en bénéficiant d'un acte de gentillesse.

Progressivement, le soleil de la gentillesse va s'enrichir et briller de mille feux. Il sera important d'observer son évolution pour en parler, savourer, exprimer ses ressentis et réchauffer les cœurs. Il sera important aussi de s'y retrouver régulièrement pour chanter, danser, exprimer ses ressentis, etc., et réchauffer les cœurs.



Un exemple de soleil de la gentillesse.

Variante

Les élèves peuvent choisir un acte de gentillesse à faire chaque jour ou sur une période de temps déterminée. Une manière intéressante de développer une de ses forces : l'utiliser chaque jour d'une manière différente⁶.

Les cercles de l'amitié

(Extrait du programme Pilou et Filou- Approche de soutien au développement des compétences psychosociales chez les enfants de 18 mois à 5 ans. Centre de psycho-éducation du Québec & Ensemble pour la Petite Enfance. Édition 2023)

Public : ☒ Enfants ; ☐ Jeunes ; ☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle

Objectif principal : Développer des liens et comportements prosociaux (S1.3)

Savoirs et savoir-faire développés :

☒ Savoir rentrer en relation et développer des relations de qualité

☐ Connaître les différents comportements prosociaux

☐ Mettre en œuvre des comportements prosociaux au-delà de ses proches et savoir exprimer de la reconnaissance (ou gratitude)

Modalités : ☐ En individuel ; ☒ En groupe

Matériel : Quatre ou cinq cerceaux ou craies ; Jeux

« ▪ Objectif : Faire une demande pour jouer avec un ami

▪ Durée approximative : 5 minutes à 10 minutes

▪ Matériel requis : Quatre ou cinq cerceaux ou craies permettant de dessiner de grands cercles. Jeux à positionner dans les cercles.

▪ Moments propices : Pendant les activités du matin ou de l'après-midi

▪ Déroulement : Le professionnel dispose des cerceaux par terre ou dessine de grands cercles en prenant soin de laisser de l'espace entre chaque zone et il dispose des jeux à l'intérieur des cercles. Chaque enfant va dans un cercle. Si un enfant veut aller dans un autre cercle pour jouer avec un autre enfant, le professionnel appuie les demandes en or faites par les enfants et les félicite si ces demandes sont faites.

Pour les enfants non verbaux : L'enfant est invité à remplacer la demande par des gestes.

La demande en Or est la demande suivante : « Est-ce que tu veux jouer avec moi » et « Est-ce que je peux jouer avec vous ? » avec le respect du choix de jouer ou non de chacun des enfants ».

Le jeu de l'étoile

(Extrait du programme Pilou et Filou- Approche de soutien au développement des compétences psychosociales chez les enfants de 18 mois à 5 ans. Centre de psycho-éducation du Québec & Ensemble pour la Petite Enfance. Édition 2023)

Public : ☒ Enfants ; ☐ Jeunes ; ☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle

Objectif principal : Développer des liens et comportements prosociaux (S1.3)

Savoirs et savoir-faire développés :

☒ Savoir rentrer en relation et développer des relations de qualité

☐ Connaître les différents comportements prosociaux

☐ Mettre en œuvre des comportements prosociaux au-delà de ses proches et savoir exprimer de la reconnaissance (ou gratitude)

Modalités : ☐ En individuel ; ☒ En groupe

« Objectifs : Prendre contact. Apprendre à faire attention à l'autre quand je me déplace.

▪ Durée approximative : 10 minutes

▪ Matériel requis : Aucun

▪ Moments propices : Fin de journée ou transition

▪ Déroulement : Les enfants sont couchés sur le dos et placés en cercle, la tête au centre et les pieds à l'extérieur du cercle. Le professionnel commence l'activité en disant : « je me promène dans le ciel pour cueillir une étoile. Cette étoile sera (nom de l'enfant) ».

L'enfant se lève, prend le professionnel par la main, se promène dans le cercle et dit à son tour « Je me promène... » et choisit un autre enfant. Les enfants doivent déambuler en prenant garde de ne pas marcher sur l'étoile. L'enfant cueille délicatement l'étoile en la frôlant à l'épaule.

▪ Retour : Le professionnel valorise les touchers doux des cueilleurs d'étoile ».

À votre imagination... »