

Activités pour libérer la parole :

Cycle 1 :

- Travail sur les émotions (dé des émotions, météo intérieure,...)
- Travail avec des marionnettes
- Dessins
- Albums
- Mise en scène de personnages
- Comptines, chansons

Cycle 2 :

- **Quoi de neuf**
- **Groupe de parole**
- **Dessins**
- **Création d'histoires**
- **Jeux coopératifs**
- **Activités théâtrales**
- **Lecture d'histoires**
- **Boîte à souvenirs** (« *Quand je repense au corona virus, au confinement ...* » : dépôts de réflexions, dessins, ou autres pour ne pas occulter et pouvoir déposer ses angoisses, ses questions.)
- **Création de dessins, poèmes, sketches** sur les thèmes apparus comme la solitude, la peur, l'absence, le temps libre ...
- **Création d'une œuvre collective**

Cycle 3 :

- **Expression par littérature, albums, romans, films, pratiques ...** sur les thèmes de la peur d'un monde inconnu, de la privation de liberté, de la promiscuité avec les autres, les tensions, les dangers ... mais aussi de l'espoir, du renouveau, de la reprise d'une vie normale mais un peu différente.
- **Groupes de paroles** (questions ou amorces + affiche <http://cartablecps.org/docs/Fichier/2020/4-200504053113.pdf>)
- **Débats philo** (l'homme est un être social – le confinement a fait prendre conscience au monde entier que nous avons besoin de ses contacts pour vivre. Prévoir des exemples de belles choses qui sont arrivées pendant cette période grâce au

confinement. Effets sur la pollution, la nature, les relations entre les gens (reprendre contact avec certains). Citer certains événements marquants la volonté de « faire ensemble malgré tout » : l'orchestre national...)

- **Boîte à souvenirs** (« *Quand je repense au corona virus, au confinement ...* » : dépôts de réflexions, dessins, ou autres pour ne pas occulter et pouvoir déposer ses angoisses, ses questions.)
- **Dessins**
- **Jeux coopératifs**
- **Création d'une œuvre collective**
- **Création de dessins, poèmes, sketches** sur les thèmes apparus comme la solitude, la peur, l'absence, le temps libre ...
-

Activités sur les compétences psychosociales :

Les compétences psychosociales :

- Savoir résoudre les problèmes/Savoir prendre des décisions
- Avoir une pensée critique/Avoir une pensée créatrice
- Savoir communiquer efficacement/Etre habile dans les relations interpersonnelles
- Avoir conscience de soi/Avoir de l'empathie pour les autres
- Savoir gérer son stress/Savoir gérer ses émotions

Un guide top pour tous les cycles pour travailler les émotions, l'empathie, la conscience de soi, les relations interpersonnelles : http://cpe.ac-dijon.fr/IMG/pdf/guide_action_cps_dsdn.pdf

- **Les petits bonheurs, les petits malheurs** : création de dessins, photos qui évoquent ces deux aspects de l'épisode vécu, en permettant de faire émerger l'ambivalence : les bons, les mauvais moments peuvent exister chez la même personne, cela fait partie de la vie. Empathie, complexité des expériences différentes et semblables pour (se) transmettre cet événement et le dépasser.
- **Le jeu du veilleur bienfaisant invisible**; Au début d'une période déterminée (semaine par exemple), tous les enfants reçoivent une enveloppe mystère différente qui contient le nom d'un autre enfant sur lequel ils sont chargés de veiller. Ce jeu part du principe que tous les enfants sont capables de faire preuve d'altruisme et d'empathie à partir du moment où l'environnement le leur permet. Le but du jeu est d'être à la fois suffisamment discret dans les bonnes actions, dans les encouragements, dans les sollicitudes pour ne pas être démasqué et suffisamment présent pour être un ange gardien efficace. Selon toi, qui était ton veilleur bienfaisant ? Comment vous y êtes-vous pris pour rester invisible ? Qu'avez-vous ressenti au cours de cette période ?

- **Les piliers du vivre ensemble.** Construire collectivement et démocratiquement les 7 sept piliers du vivre ensemble qui définiront les valeurs du groupe : 7 mots clés qui fonderont la charte et le cadre de la vie collective, assurant la protection et l'inclusion de chacun des membres. Un travail philosophique et artistique pourra être réalisé autour de ces 7 piliers afin de les comprendre, de les intégrer et de les incarner. Acrostiches exposés sur les murs de l'école.

- **Jeu de l'oie des compétences sociales et émotionnelles :**
la spirale du bonheur : <https://www.scholavie.fr/fr/nos-offres/nos-jeux/96/la-spirale-du-bonheur>
Je suis libérée-délivrée : <http://cartablecps.org/docs/Fichier/2020/4-200506125354.pdf>

- **Tous les exercices de relaxation, de respiration, de bien-être qui apprennent la gestion du stress et des émotions (cf fiches ressources)**