

ENTREPRENEUR:



Autonomiser les Jeunes

Support pour les enseignant·e·s, Volume 1



AUTONOMISER LES JEUNES avec le programme des Youth Start Entrepreneurial Challenges



CORE ENTREPRENEURIAL EDUCATION




ENTREPRENEURIAL CULTURE

ENTREPRENEURIAL CIVIC EDUCATION

 IDEA CHALLENGE Je suis capable de développer une idée qui m'est propre.	 HERO CHALLENGE Je suis capable d'apprendre en m'inspirant de modèles.
 MY PERSONAL CHALLENGE Je suis capable de relever des défis personnels.	 LEMONADE STAND CHALLENGE Je suis capable de vendre quelque chose.
 REAL MARKET CHALLENGE Je suis capable d'élaborer un plan d'affaires simple.	 START YOUR PROJECT CHALLENGE Je suis capable de planifier un projet et de le mettre en œuvre au sein d'une équipe.

 EMPATHY CHALLENGE Je suis à l'écoute de moi-même et sais me mettre à la place des autres.	 STORYTELLING CHALLENGE Je suis capable de rendre des sujets sous forme d'histoires.
 PERSPECTIVES CHALLENGE Je suis capable de me considérer comme faisant partie intégrante de mon environnement et d'y trouver ma place.	 TRASH VALUE CHALLENGE Je suis capable d'utiliser les ressources de façon consciencieuse et de créer quelque chose de valeur à partir de déchets.
 BE A YES CHALLENGE Je suis capable de me dire « oui » à moi-même, ainsi qu'au monde qui m'entoure.	 EXPERT CHALLENGE Je suis capable d'utiliser des techniques d'apprentissage et de communication.

 BUDDY CHALLENGE Je suis capable d'aider une autre personne à réaliser ses objectifs.	 OPEN DOOR CHALLENGE Je suis capable d'établir un réseau social.
--	---

 MY COMMUNITY CHALLENGE Je suis capable d'assumer des tâches pour la communauté au sein de laquelle je vis.	 DEBATE CHALLENGE Je suis capable de trouver des arguments pour étayer mon opinion et de les faire valoir lors d'une discussion.
 VOLUNTEER CHALLENGE Je suis capable de m'impliquer dans du bénévolat.	

Le programme des **Youth Start Entrepreneurial Challenges** se base sur une définition holistique de l'entrepreneuriat, le modèle TRIO, qui couvre trois domaines :

- CORE ENTREPRENEURIAL EDUCATION** – promotion de compétences entrepreneuriales au sens strict : développer ses propres idées innovantes et les mettre en œuvre de manière créative et structurée.
- ENTREPRENEURIAL CULTURE** – développement personnel : avoir le sens de l'initiative, croire en soi, montrer de l'empathie, faire preuve d'esprit d'équipe, s'encourager soi-même et encourager les autres.
- ENTREPRENEURIAL CIVIC EDUCATION** – renforcement des compétences sociales en tant que citoyen-ne : assumer ses responsabilités envers soi-même, les autres et l'environnement.

« **Jugend stärken** » encourage le sens de l'initiative et l'esprit entrepreneurial au niveau secondaire I.

Vous pouvez consulter l'intégralité du programme pédagogique sur www.jugendstaerken.at en allemand. Le site www.youthstart.eu comporte des traductions en anglais, en français et dans d'autres langues, la rubrique « Corps & Esprit » incluant de courtes vidéos avec des exercices physiques propres à favoriser l'activation et la concentration et le programme *Plaine conscience Youth Start*.

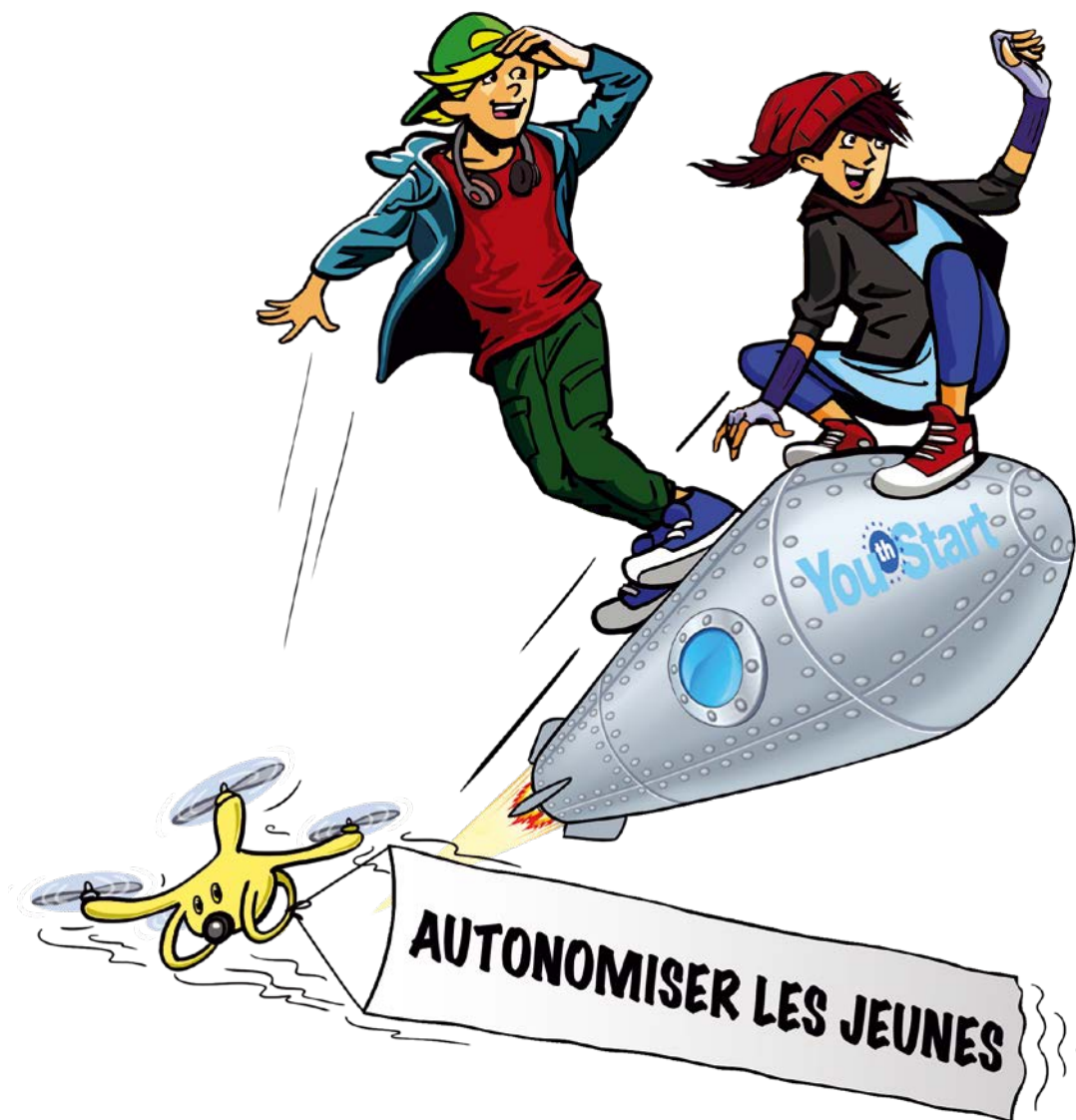




Be A YES Challenge A2

S'entraîner à l'optimisme

Support pour les enseignant·e·s



Ingrid Teufel ▯ Eva Jambor ▯ Heidi Huber

Préface et contenu

Si l'auteure, Ingrid Teufel, porte bien son nom (Teufel signifie « démon » en allemand), elle est un démon bienfaisant et stimulant. Dans le cadre d'une formation en psychologie positive, c'est avec une assiduité incroyable qu'elle a entrepris la rédaction du défi **Be A YES Challenge : S'entraîner à l'optimisme** sur la base du *modèle PERMA* élaboré par Martin Seligman et son équipe.

Un bref coup d'œil au programme pédagogique suffit à vous fasciner :

les jeunes y trouvent des suggestions et des idées pour devenir la *meilleure version d'eux/elles-mêmes* et déployer leur potentiel. Pas à pas, ils/elles sont invité·e·s avec bienveillance et subtilité à poser les *jalons d'une vie axée sur le bien-être*.

Ces pages ne manquent pas non plus de proposer un défi approprié, combinant jeux et tâches propres à stimuler la matière grise. L'une des particularités de cet ouvrage réside dans l'importance accordée par Ingrid Teufel aux *points forts et aux passions*. Ainsi, des *réussites extraordinaires* se produisent pratiquement d'elles-mêmes. La sensibilité et le dévouement sont palpables à chaque page. De façon presque imperceptible, à pas de loup, la *positivité* se faufile dans la salle de classe. Les enseignant·e·s se voient remettre des clés pour établir un *climat de bien-être et d'apprentissage positif*, nécessaire à un apprentissage durable. Autre particularité de cet ouvrage : celui-ci amène non seulement les adolescent·e·s à explorer les bases d'une *vie réussie*, mais également à pratiquer dans le même temps leurs compétences en lecture et en écriture.

Je déborde d'enthousiasme à l'idée que ce challenge issu du programme « Jugend stärken » insuffle de la passion ainsi qu'un *état d'esprit fortifiant et positif* au sein des écoles !

Dr. Philip Streit

Directeur de l'Institut für Kind, Jugend und Familie (IKJF) à Graz (Autriche)

Membre du conseil d'administration de l'International Positive Psychology Association (IPPA) et expert de premier plan dans la mise en œuvre d'interventions positives dans les pays germanophones

Jugend stärken ... /Autonomiser les jeunes...

... est le titre, l'objectif et l'objet d'un programme pédagogique axé sur la pratique et exhaustif, élaboré pour le niveau secondaire I. Il s'articule autour de défis d'ampleurs diverses (les « challenges »). Nous entendons par là des impulsions d'apprentissage dans trois domaines clés liés à l'autonomisation des enfants et des jeunes :

- la pensée et l'action entrepreneuriales ;
- le développement personnel ;
- l'engagement social

Pour une meilleure différenciation, les domaines correspondent à différentes couleurs. L'intégralité du programme est présentée au début du présent manuel.



Jugend stärken fait partie intégrante du programme des « **Youth Start Entrepreneurial Challenges** », qui vise à promouvoir le sens de l'initiative et l'esprit entrepreneurial chez les jeunes. Il a été développé en Autriche pour les enfants et les adolescent·e·s de l'école fondamentale jusqu'au cycle supérieur du lycée et est traduit en sept langues.



Le volume 1 de **Jugend stärken** comporte un seul défi, le **Be A YES Challenge A2** intitulé **S'entraîner à l'optimisme**. Il se base sur le défi « Be A YES Challenge A1 » (« Concentre-toi sur ce qui est bon pour toi ! ») destiné aux élèves du fondamental et paru en tant que volume 1 de **Jedes Kind stärken** (www.jedeskindstärken.at).

De quoi les gens ont-ils besoin pour pouvoir s'épanouir ? Comment apprennent-ils à se dire « oui » à eux-mêmes, ainsi qu'au monde qui les entoure, et à adopter une attitude positive envers la vie ?

La psychologie positive, l'enseignement pour une vie réussie et pleine de sens, a étudié cette question selon une approche scientifique. C'est ainsi qu'est né le programme PERMA visant à l'épanouissement, qui constitue la base du volume 1 de **Jugend stärken**.

Sur la base des résultats de recherche, l'auteure, Ingrid Teufel, a mis au point des exercices ayant pour objectif de transmettre les clés nécessaires à l'épanouissement :

- apprécier les émotions positives ;
- agir de façon engagée en mettant à profit ses propres points forts ;
- entretenir de bonnes relations ;
- définir des objectifs pertinents ;
- célébrer les réussites.

Par ailleurs, le volume comporte des suggestions pour maintenir sa forme physique et mentale et s'exercer à la ténacité. **Le programme d'entraînement pour les jeunes étant vaste, sa mise en œuvre peut, et même doit, s'effectuer sur plusieurs années scolaires.**

Le présent manuel destiné aux enseignant·e·s contient de nombreuses ressources supplémentaires telles que des modèles de jeux, des fiches visant à la révision et à la consolidation des acquis, ainsi que des informations de fond scientifiques (*De la psychologie positive à une « pédagogie positive »*).

Le programme des « Youth Start Entrepreneurial Challenges » soutient les jeunes dans le déploiement de leur potentiel.

Ces effets ont été prouvés par une étude scientifique menée sur le terrain entre 2015 et 2018 en Autriche, en Slovénie, au Portugal et au Luxembourg auprès d'environ 30 000 enfants et adolescent·e·s.

Les résultats de la recherche montrent que l'utilisation de ce programme au niveau secondaire I renforce l'estime de soi des jeunes et leur confiance en leur propre efficacité, tout en favorisant le travail d'équipe, la créativité, ainsi que la pensée critique et en réseau. Les jeunes apprennent la communication empathique et l'interaction attentive avec eux/elles-mêmes et leurs pairs, et acquièrent des compétences économiques de base importantes pour leur future vie professionnelle. Nous souhaitons de nombreux moments d'apprentissage inspirants à toutes les personnes qui mettront en œuvre ce programme !

Eva Jambor et Johannes Lindner, éditeur·rice·s


www.jugendstaerken.at | www.ifte.at | www.youthstart.eu


La tendance actuelle qui consiste à « mesurer académiquement » les performances des apprenant·e·s sans prendre leur bien-être en considération est une source de stress pour l'ensemble des parties prenantes, qui réduit leur motivation et rend beaucoup de monde malheureux, y compris des enseignant·e·s. Ceux/elles-ci se sentent souvent pris·e·s entre deux feux, entre le renforcement des compétences sociales et émotionnelles et la transmission de connaissances. Pour réussir leur vie, les jeunes ont besoin de compétences telles que la communication, la collaboration, la pensée créative et critique, ainsi que l'autonomie, l'attention, la concentration, la persévérance et l'endurance. Comment parvenir à leur inculquer ces compétences si le temps d'enseignement est monopolisé par le programme scolaire et la bureaucratie ? Tout devient possible si l'on prend appui sur le modèle PERMA, mis au point par Martin Seligman en collaboration avec d'autres psychologues. Le modèle PERMA fournit de l'inspiration et des suggestions fondées scientifiquement pour intégrer le bien-être (« well-being »), l'épanouissement (« flourishing ») et le développement du potentiel dans le quotidien scolaire. Pour ce faire, nul besoin d'une matière scolaire propre : il est possible d'inclure à tout instant des « moments de bien-être ensemble » dans le programme de la journée !

PERMA signifie...

- P** → **Positive Emotions**, émotions positives
Élaborez des méthodes pour inclure des sentiments agréables dans le quotidien à l'école, y compris pour vous-même.
- E** → **Engagement**, Engagement
Engagez-vous pour votre métier, votre vocation, en exploitant vos points forts. Découvrez des façons de les révéler et de les développer chez vos élèves.
- R** → **Relationships**, relations
Instaurez avec tou·te·s les élèves des relations résolument positives et respectueuses, qui forment la base d'un apprentissage durable.
- M** → **Meaning**, sens
Faites tout votre possible pour accomplir quelque chose qui ait du sens pour vous, pour vos élèves et pour le monde entier.
- A** → **Accomplishment**, réussite, accomplissement
Rendez les objectifs et les règles bien visibles dans le cours, adoptez une démarche cohérente, exigez des performances (adaptées au potentiel individuel) et réjouissez-vous avec vos élèves de leurs progrès personnels.

Mais pour s'épanouir, il faut aussi miser sur...

-  → **la forme physique et mentale**
Introduisez dans vos cours de brèves séquences d'activité physique et donnez aux élèves la possibilité de penser et réfléchir de manière ludique, ainsi que de laisser libre cours à leur imagination.

-  → **Entraînement à l'endurance et à la persévérance**
Vous trouverez dans ce manuel un set de fiches intitulé « *D'un esprit plaintif à un mental de vainqueur* ». Inspiré du programme « PENN » mis au point par Martin Seligman, il est destiné à une utilisation par les élèves la plus autonome possible, que ce soit sous forme d'exercice, de cours assuré par un·e remplaçant·e, dans l'encadrement de l'après-midi, dans des groupes de jeunes, etc.

Je vous souhaite, à vous et à vos élèves, beaucoup de succès et de plaisir dans la mise en œuvre du programme !

Ingrid Teufel, auteure



Be A YES Challenge A2

S'entraîner à l'optimisme

À travers le défi **Be A YES Challenge A2**, les jeunes se familiarisent avec le programme PERMA. Le psychologue américain Martin Seligman et son équipe ont étudié ce dont les personnes ont besoin pour s'épanouir et se sentir bien, dans leur peau et au sein du monde qui les entoure, pour pouvoir dire « OUI » à leur vie. C'est ainsi qu'est né le programme d'épanouissement PERMA.

Ce programme permet aux adolescent-e-s de s'exercer à apprécier des émotions positives, à faire preuve d'engagement dans ce qu'ils/elles entreprennent tout en exploitant leurs points forts, à entretenir de bonnes relations, à définir des objectifs qui font sens et à célébrer leurs réussites. Ce challenge comporte également des conseils pour rester en

L'efficacité du programme **PERMA** a été démontrée scientifiquement.

Compétence clé du challenge :

Je suis capable de me dire « oui » à moi-même, ainsi qu'au monde qui m'entoure, et de m'épanouir en conséquence.

Vidéo explicative du challenge : <https://www.youtube.com/watch?v=5JpHkXAbp8U>



Sommaire :

Compétences	Page 6
L'objectif en 9 étapes :	Page 7
Étape 1 – Qu'est-ce que l'épanouissement ?	Page 8
Étape 2 Apprécier les émotions positives	Page 9
Étape 3 Agir de façon engagée et exploiter ses forces	Page 12
Étape 4 Entretenir de bonnes relations	Page 14
Étape 5 Définir des objectifs pertinents	Page 16
Étape 6 Célébrer les réussites	Page 18
Étape 7 Entretenir sa forme physique et mentale	Page 20
Étape 8 Pratiquer la persévérance	Page 22
Étape 9 Mener une réflexion	Page 23
Fiche méthodologique	Page 24
Modèles à copier :	
Jeu : Deviner les émotions	Page 25
Yoga du rire	Page 29
Jeu sur les forces : Découvrir ses forces	Page 31
Jeu sur les forces : Jeu de vocabulaire autour des forces	Page 32
Jeu sur les forces : les étapes du succès	Page 35
Test sur les forces de caractère	Page 38
Interview bien-être	Page 45
Jeu de réflexion	Page 48
Jeu des 5 couleurs : Créativité et sens critique	Page 51
Interview sur les forces de la famille	Page 52
Jeu d'exercice physique	Page 53
Éventail de l'apprentissage	Page 54
Set de fiches : D'un esprit plaintif à un mental de vainqueur ..	Page 58
De la psychologie positive à une « pédagogie positive »	Page 82



De quoi s'agit-il ? L'idée sous-jacente

Ce challenge s'appuie sur les résultats du programme PERMA, mis au point sur la base des recherches d'expert·e·s en psychologie positive réunis autour de Martin Seligman. Grâce au programme PERMA, les adolescent·e·s se confrontent à leurs émotions et apprennent à favoriser leur bonne humeur et celle d'autrui ; ils/elles découvrent leurs propres points forts et apprennent à les utiliser avec détermination ; ils/elles découvrent des démarches issues de la psychologie positive qui les aident à nouer des relations positives ; ils/elles identifient ce qui donne un sens à leur vie et comment ils/elles peuvent se mobiliser en faveur d'objectifs mondiaux ; par ailleurs, ils/elles découvrent que leur engagement peut les mener à des réussites personnelles. Par le biais de démarches et d'exercices dont l'efficacité a été démontrée scientifiquement, ils/elles pratiquent également la persévérance et la résilience. L'entraînement a pour but d'autonomiser les adolescent·e·s en les guidant pour développer durablement une attitude et une mentalité positives et en leur fournissant des outils qui les soutiendront dans leur épanouissement personnel, eux/elles-mêmes ainsi que leur entourage.

Vidéo explicative du challenge : www.youtube.com/watch?v=5JpHkXAbp8U

Application « Chasse aux points forts » : www.youthstartchallenges.eu/staerkenapp

Compétences entrepreneuriales selon le cadre de référence:

www.youthstartchallenges.eu/Referenzrahmen

- Je suis capable de percevoir ma personne et le monde qui m'entoure de façon consciencieuse, et sais orienter mes actions en fonction des besoins identifiés.
- Je suis capable de percevoir ma personne et le monde qui m'entoure avec assurance et de tirer des leçons de mes erreurs.
- Je suis capable de reconnaître mes progrès d'apprentissage et de les mettre à profit pour me fixer de nouveaux objectifs ambitieux.
- Je suis capable d'apprendre selon la méthode qui me convient le mieux.
- Je suis capable d'examiner un sujet sous différents angles et de me mettre à la place des autres.
- Je suis capable de percevoir les défis et les problèmes comme des opportunités et d'en tirer parti avec confiance.
- Je suis capable de me fixer des objectifs et de planifier des étapes pour les réaliser.
- Je suis capable de prendre en charge la réalisation d'un objectif commun.
- Je suis capable d'exprimer mes émotions et mes besoins sans dévaloriser ni juger autrui.
- Je suis capable d'assurer une bonne cohésion d'équipe.
- Je suis capable d'encourager les autres et de leur fournir un feedback valorisant.
- Je suis capable d'expliquer les Objectifs mondiaux en matière de développement durable et de réfléchir à la contribution que je peux apporter de façon créative à la recherche d'une solution.
- Je suis capable d'identifier des moyens par lesquels je peux contribuer à un avenir durable en mettant mes points forts à profit.

Vérification des compétences

Le cahier des élèves contient un questionnaire de réflexion personnelle (« En quoi t'es-tu épanoui-e ? ») à la fin de chaque étape. Cela leur donne l'occasion d'évaluer leurs progrès personnels sur une échelle et de répondre à des questions de réflexion par écrit. L'étape 6 intitulée « Célébrer les réussites » se concentre sur la mise en exergue de compétences nouvellement acquises et sur la formulation d'objectifs individuels. La dernière étape (étape 9, « Mener une réflexion ») est entièrement consacrée à la réflexion personnelle.

Le matériel destiné aux élèves est parsemé de nombreuses invitations à la réflexion, qui les incitent à échanger entre camarades ou à mener une réflexion en solo. Deux symboles, signalant respectivement un moment de réflexion et un dialogue, représentent ces phases de réflexion qui servent souvent à examiner sa propre compétence. Enfin, les élèves visualisent dans un arbre de vie ce qui leur apporte à chacun·e l'épanouissement.



Préparation des différentes étapes de travail :

Tout-e-s les élèves reçoivent le cahier comportant les exercices relatifs aux différentes étapes de travail. Les titres des exercices sont marqués d'un « E ».

Conseils pour la mise en œuvre de ce challenge :

Un challenge pour plusieurs années

Prévoyez au moins une année scolaire pour ce challenge, ou réalisez-le comme une activité parallèle sur toute la durée du cycle secondaire inférieur.

Dans l'ordre... et avec un peu de temps

Les exercices proposés dans ce challenge sont interdépendants, et il faut du temps pour mener une réflexion sur ce que l'on y apprend et l'intégrer dans son quotidien personnel, ou « vivre » ces nouvelles connaissances. Si l'une des étapes du modèle PERMA est particulièrement d'actualité pour votre classe, commencez par cette étape, même si vous n'avez pas encore traité les précédentes. Les divers volets du modèle PERMA s'appuient les uns sur les autres.

Le set de fiches « D'un esprit plaintif à un mental de vainqueur »

Les fiches de cet outil (voir les modèles à copier) sont conçues pour permettre aux élèves de réviser et d'approfondir les contenus de leur cahier. Elles peuvent également être utilisées en cours, indépendamment du cahier.

Il est préférable de déléguer aux jeunes la responsabilité des diverses fiches. Demandez-leur d'en expliquer le contenu aux autres.

Un challenge très personnel

Dans certains exercices, par exemple lorsqu'ils/elles doivent chercher ce qui donne un sens à leur vie ou mener une réflexion sur leur environnement social actuel, les élèves sont volontairement amené-e-s à se pencher sur des questions très personnelles. Il vous revient de décider si ces étapes sont adaptées à votre classe et à quel moment il convient le mieux de les aborder. Il peut également être important que, en tant qu'enseignant-e et personne de confiance, vous vous rendiez parfois disponible pour des questions ou des entretiens personnels.

Dans de nombreux exercices, il sera très utile pour les élèves de pouvoir échanger leurs réflexions avec d'autres. Ce faisant, il est essentiel que cet échange ait toujours lieu sur une base volontaire, entre des élèves qui s'apprécient.

Pour aller plus loin autour du renforcement des talents – La Chasse aux points forts

Le site www.jugendstärken.at met à votre disposition du matériel supplémentaire pour le **Be A YES Challenge A2** : il s'agit de la Chasse aux points forts, qui a été élaborée pour inspirer de nombreux projets interdisciplinaires et interclasses autour du thème des points forts. Cette ressource vise à permettre aux enfants de s'essayer à diverses activités dans autant de domaines de compétence que possible, pour découvrir et mieux connaître leurs propres forces et centres d'intérêt.



Étape 1 – Qu'est-ce que l'épanouissement ?

Cette première étape offre un premier aperçu du programme PERMA issu de la psychologie positive.

E 1.1: Veux-tu t'épanouir et rayonner ?

Les élèves peuvent également dessiner le jeune arbre qu'ils/elles sont actuellement. Comment se sentent-ils/elles ? Les arbres sont-ils déjà relativement forts, bien vivants, avec un feuillage dense et en fleur ? Quel est l'aspect de leur arbre de vie actuellement ? Les élèves peuvent réaliser ce dessin à la maison et n'ont pas à le montrer aux autres. Ultérieurement, ils/elles pourront comparer leur arbre à la façon dont ils/elles se sentent et se demander s'ils/elles se dessineraient maintenant autrement.

E 1.2: Découvre le programme d'épanouissement PERMA

Les élèves réfléchissent aux éléments du programme qu'ils/elles appliquent déjà dans leur vie. Quand se sentent-ils/elles bien ? De quoi ont-ils/elles besoin pour cela ? S'engagent-ils/elles en faveur de quelque chose ? Ont-ils/elles atteint un objectif déterminé qu'ils/elles s'étaient eux-mêmes fixé ? En tandems ou en petits groupes, ils/elles exposent leurs réflexions et en discutent.

E 1.3: Pour une « pratique PERMA » PERMANente, il te faut...

La **loupe positive** symbolise le fait d'apprendre à observer les choses de plus près, notamment lorsque les aspects positifs ne sont pas immédiatement identifiables – comme si l'on ne pouvait pas les voir à l'œil nu.



Les élèves peuvent dessiner ou bricoler eux/elles-mêmes leur loupe positive personnelle, dans laquelle ils/elles inscrivent leurs points forts et ce dont ils/elles sont fier·ère·s. Au fil du programme, ils/elles la compléteront en y ajoutant toutes les forces qu'ils/elles se découvriront ou développeront. S'ils/elles ne progressent pas beaucoup, la loupe les aidera à se souvenir de leurs propres forces et à en découvrir de nouvelles.

Un **carnet** et un **crayon** sont des outils indispensables à avoir près du lit pour pratiquer quotidiennement un exercice mis au point par Martin Seligman à partir de la psychologie positive : « Three Blessings Exercise » ou « Three Good Things Exercise » (littéralement, l'exercice des trois bonnes choses). On l'appelle aussi le « journal du bonheur ».



Cet exercice a été étudié scientifiquement et il est prouvé qu'il rend plus heureux et plus résistant face aux difficultés. L'exercice consiste à se poser chaque soir une série de questions :

- Quels événements positifs ai-je vécus pendant la journée ?
- À qui ai-je fait du bien ?
- De quoi suis-je reconnaissant·e ?
- Qu'ai-je réussi ?
- De quoi me suis-je réjoui·e ?

Il peut s'agir de toutes petites choses. L'important est de se souvenir d'au moins trois jolies choses survenues au cours de la journée avant de s'endormir (voir aussi étape 2, E 2.7 : Tenir un journal du bonheur). Pourquoi ?

Il est prouvé que nous percevons les choses négatives et menaçantes avec cinq fois plus d'intensité que les choses positives, une qualité autrefois vitale pour nos ancêtres préhistoriques. En nous concentrant consciemment chaque jour sur le positif, nous libérons des neurotransmetteurs dont il est établi qu'ils renforcent notre système immunitaire. Inversement, si nous nous concentrons sur le négatif, les neurotransmetteurs qui sont sécrétés affaiblissent le système immunitaire. Le fait d'accorder volontairement plus d'importance aux événements positifs permet de développer les régions de notre cerveau responsables du bien-être. Plus nous nous entraînons à percevoir des choses positives, plus nous les percevons avec intensité. Voilà ce qu'apprennent les élèves grâce au programme PERMA, étape par étape.



E 1.4: Tes exercices d'épanouissement

Tous les exercices du challenge sont listés sur deux doubles pages, avec l'objectif à atteindre à chaque étape. Les élèves peuvent marquer les exercices qu'ils/elles ont déjà traités et résument leurs constatations dans l'exercice suivant :

E 1.5: Ton arbre de vie

Les élèves élaborent leur arbre de vie à mesure qu'ils/elles avancent dans le challenge. Ils/elles résument en une image ce qui favorise leur épanouissement.



Étape 2 – Apprécier les émotions positives

E 2.1: Tu es responsable de ta bonne humeur !



Outre la « loupe du bonheur » que l'on porte toujours sur soi, les élèves peuvent bricoler des « œillets du bonheur » (p. ex. en découpant un cercle dans une feuille de papier ou dans des rouleaux de papier toilette). Les élèves peuvent les décorer en y collant et peignant des images et des inscriptions qu'ils/elles associent au bonheur et à la joie.

À l'aide d'un téléphone portable, les élèves peuvent également photographier des « sujets » ou motifs découverts à l'aide de leur « œillet du bonheur ». Ils/elles choisissent, par exemple sur une période d'une semaine, leur motif préféré et élaborent ensemble un collage numérique avec les photos sélectionnées. Celui-ci peut être imprimé et affiché dans la salle de classe. En s'appuyant sur les photos, les élèves peuvent raconter ce qui rend leur œillet du bonheur si particulier.

E 2.2: Donne une chance au bonheur !

E 2.3: Que penses-tu de toi ?

Suite à l'autoévaluation réalisée dans l'exercice **E 2.2 : Donne une chance au bonheur !**, les élèves forment de petits groupes pour discuter de leurs expériences personnelles. Ils/elles découvrent ainsi différentes perspectives et apprennent même éventuellement que d'autres personnes partagent leurs pensées.

E 2.4: Le temple aux 1 000 miroirs

Invitation à la réflexion : dans quelle situation nouvelle as-tu manqué de confiance en toi ? Dans une nouvelle classe à la rentrée ? Comment t'en es-tu sorti-e ? Qu'est-ce qui t'a aidé-e dans cette situation ? Une personne en particulier, quelques mots gentils, un sourire ? Ton état d'esprit optimiste ?

E 2.5: Les fleurs ne sont pas les seules à s'épanouir, toi aussi tu le peux

Dans cet exercice, les élèves découvrent le pouvoir des spirales positives, que Barbara Fredrickson a décrites en 2011 dans sa théorie « Broaden-and-Build ». L'exercice vise à faire prendre conscience aux élèves qu'ils/elles sont capables de déclencher eux/elles-mêmes des spirales positives ou négatives. Les élèves doivent s'exercer aussi souvent que possible au quotidien à lancer des spirales ascendantes positives, et à interrompre ainsi les spirales descendantes négatives.

Impulsion pour la réflexion personnelle : les élèves décrivent (p. ex. dans le cadre de devoirs à faire) s'ils/elles ont déjà vécu un tel renforcement positif et, si oui, à quel moment. Avec des frères et sœurs, des ami-e-s, des parents ? Au sport, à l'école, en jouant, en préparant un gâteau, en bricolant ou en chantant, en dansant ou en jouant de la musique ?

Ils/elles peuvent se fixer comme prochain objectif d'apprentissage de démarrer délibérément une spirale positive chaque jour pendant une semaine.





E 2.6: Les pensées, les émotions et le corps forment une équipe

La science a montré que nos pensées influencent nos émotions et que, de la même façon, elles ont un impact immédiat sur notre posture. Les élèves doivent expérimenter dans quelle mesure, à l'inverse, leur posture peut aussi influencer (positivement !) leurs émotions et leurs pensées, et assimiler ce principe pour l'appliquer dans leur vie.



Ils/elles s'entraînent à se confronter à leurs propres émotions et aux émotions potentielles d'autrui dans le cadre du jeu « Deviner les émotions » auquel ils/elles peuvent jouer en petits groupes. L'objectif est de déduire les émotions potentiellement ressenties par des personnes à partir de leurs expressions faciales. Nous ne pouvons que spéculer sur les émotions ressenties par autrui et ne pouvons acquérir une certitude à ce propos qu'en demandant à la personne comment elle se sent vraiment. Ce jeu est disponible dans les modèles à copier.



Préparation : faire des copies couleur des cartes aussi souvent que nécessaire et les plastifier.

Il est démontré que les trois exercices suivants aident à percevoir le côté positif des choses avec plus d'intensité, ce qui augmente le bien-être personnel et renforce la capacité de résilience face à l'adversité

E 2.7: Tenir un journal du bonheur

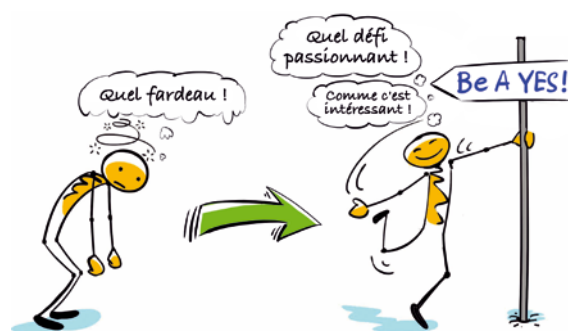
E 2.8: Renforcer et diffuser le pouvoir des émotions positives

E 2.9: La gratitude, l'une des clés du bonheur

La gratitude, l'une des 24 forces de caractère (voir étape 3), joue un rôle déterminant dans de nombreuses démarches en psychologie positive étudiées en détail, en tant que facteur d'augmentation du bien-être personnel, de développement de la résilience et d'amélioration et de consolidation des relations. Dans le cadre du cours, il ne s'agit pas de promouvoir le remerciement automatisé en guise de marque de politesse, mais d'aider les adolescent·e·s à **ressentir de la gratitude**.

E 2.10: La chance dans le malheur

L'exercice « One door opens » (littéralement, « une porte s'ouvre ») est une autre démarche en psychologie positive ayant fait l'objet d'études approfondies (voir aussi l'**étape 5, E 5.4 : Toute chose à ses bons et mauvais côtés** et **E 5.5 : Lorsqu'une porte se ferme, une autre peut s'ouvrir**). On apprend à identifier les aspects positifs, y compris dans une situation négative : lorsqu'une porte se ferme, une autre s'ouvre. On peut ainsi mettre en route une spirale positive. Les élèves s'exercent à transformer des pensées négatives en affirmations positives afin de se donner du courage.



Quand as-tu eu très peur de quelque chose ?

As-tu déjà cru que tu ne réussiras pas quelque chose ?

S'est-il avéré que le problème n'était finalement pas si grand ? Pourquoi n'était-il pas si grave ?

As-tu reçu de l'aide de quelqu'un ? Te faisais-tu de fausses idées ou avais-tu de fausses attentes ?

S'est-il produit un événement auquel tu ne t'attendais pas ?



E 2.11: Comment le corps et l'esprit s'influencent réciproquement

Les exercices physiques représentés ont un effet positif avéré sur les émotions, car la POSTURE corporelle influence notre posture mentale.

E 2.12: Comment te mettre toi-même de bonne humeur

D'abord individuellement, les élèves réfléchissent à ce qu'ils/elles peuvent faire pour se mettre de bonne humeur et influencer positivement des camarades mal lunés. En petits groupes, ils/elles échangent leurs réflexions à ce sujet et partagent leurs idées.

Les deux exercices suivants permettent de pratiquer la pleine conscience au quotidien :

E 2.13: Apprendre à apprécier

E 2.14: Planifier des journées du plaisir



Vous trouverez davantage d'exercices de pleine conscience dans le programme d'entraînement « Pourquoi la pleine conscience ? ». Ce programme permet de pratiquer la perception à l'aide des 5 sens. D'une part, cela aiguise nos sens, et cela nous aide d'autre part à observer, plutôt que juger ou évaluer. Enfin, cela renforce la confiance et favorise l'acceptation, ainsi que les rencontres dénuées de préjugés.



L'écoute active, l'écoute « à quatre oreilles » et la fourniture de feedback sont trois compétences que l'on peut pratiquer à l'aide des fiches du programme « Apprendre à apprendre de manière holistique », lequel comporte également des stations d'entraînement à la communication.

Les deux programmes d'entraînement sont disponibles gratuitement sur www.jugendstärken.at et peuvent également y être commandés en version imprimée.

E 2.15: Le rire est la meilleure médecine

Le jeu du « Yoga du rire » (pour de petits groupes ou l'ensemble de la classe) est idéal pour commencer la journée d'école (voir modèles à copier).



Préparation : faire des copies couleur des cartes aussi souvent que nécessaire et les plastifier, puis les déposer dans une corbeille ou une boîte.

E 2.16: Ton trésor du bien-être

Lorsque les élèves discutent ensemble de leurs trésors du bien-être, cela génère souvent des idées nouvelles.



E 2.17: Dessiner et peindre des images de bien-être

Cet exercice aide les élèves à prendre l'habitude de se concentrer sur le côté positif des choses.

E 2.18: En quoi t'es-tu épanoui-e ?

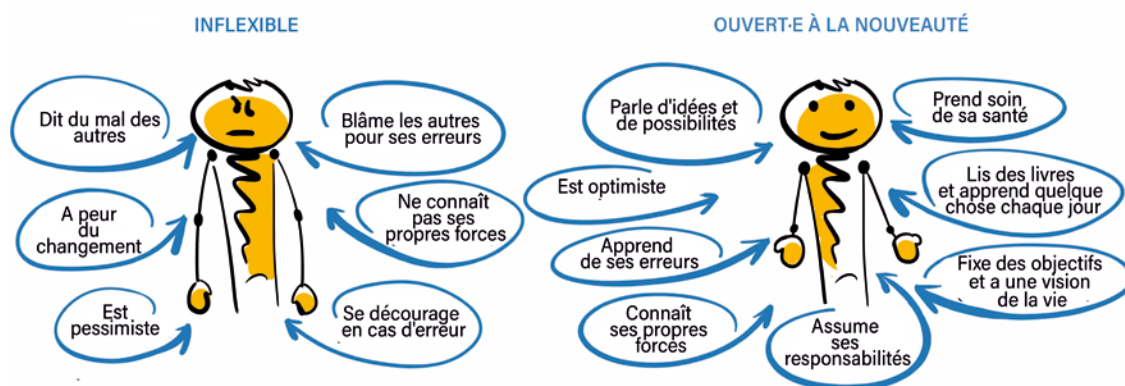
Exercice de réflexion pour conclure l'étape 2 : cette réflexion personnelle guidée permet aux élèves d'identifier les situations dans lesquelles ils/elles perçoivent et apprécient déjà consciemment des émotions positives. Elle vise un transfert des acquis dans le quotidien des adolescent·e·s. La question relative aux objectifs futurs doit inciter les jeunes à se fixer régulièrement de nouveaux objectifs personnels et à s'y atteler.



Étape 3 – Agir de façon engagée et exploiter ses forces

Pour aller plus loin autour du renforcement des talents – La Chasse aux points forts

Le site www.jugendstaerken.at met à votre disposition du matériel supplémentaire pour le **Be A YES Challenge A2** : il s'agit de la Chasse aux points forts, qui a été élaborée pour inspirer de nombreux projets interdisciplinaires et interclasses autour du thème des points forts. Cette ressource vise à permettre aux enfants de s'essayer à diverses activités dans autant de domaines de compétence que possible, pour découvrir et mieux connaître leurs propres forces et centres d'intérêt.



E 3.1: Be A YES!

Les élèves découvrent deux états d'esprit ou perceptions de soi, telles que définies par Carol Dweck : la « victime », avec ce que l'on appelle un « fixed mindset » (= état d'esprit INFLEXIBLE) et la « personne auto-déterminée », avec ce que l'on appelle le « growth mindset » (= état d'esprit OUVERT À LA NOUVEAUTÉ). Dans ses ouvrages, Carol Dweck décrit en quoi la perception de soi et les pensées y associées jouent un rôle déterminant dans le succès ou l'échec.

Trois jeux relatifs aux points forts (voir les modèles à copier) permettent d'introduire l'étape 3 consacrée aux forces personnelles :

- 1) Découvrir ses forces
- 2) Jeu de vocabulaire autour des forces
- 3) Les étapes du succès



Préparation :

- 1) Découvrir ses forces : copier un modèle (= plateau de jeu) en couleur pour chaque groupe (au format A4 ou A3).
- 2) Jeu de vocabulaire autour des forces : copier le plateau de l'alphabet pour chaque groupe (A4), et copier et plastifier les phrases à découper (1 jeu de cartes par groupe).
- 3) Les étapes du succès : copier un exemplaire de l'escalier pour chaque groupe (A4), et copier et plastifier les cartes « qualités » (1 jeu de cartes par groupe).

E 3.2: Tes forces de caractère font de toi une personne spéciale

En 2004, les psychologues Christopher Peterson et Martin Seligman ont défini 24 forces de caractère qu'ils ont rattachées à six vertus reconnues par toutes les cultures à travers le monde. Ils ont mis au point un test validé scientifiquement, que l'on peut réaliser en ligne. Une version spécialement destinée aux adolescent-e-s est disponible sur www.charakterstaerken.org. L'interprétation des résultats en ligne fournit un classement des forces personnelles. Cette analyse constitue une base utile pour les exercices **E 3.3 : Parmi ces forces, lesquelles possèdes-tu ?** et **E 3.4 : tes superforces**. Vous trouverez une version succincte du test dans les modèles à copier.

Selon les conclusions de la psychologie positive, ces 24 forces de caractère apportent une contribution essentielle au bien-être et à l'épanouissement personnels.



De nombreuses notions utilisées pour ces 24 forces et 6 vertus ne seront pas connues des élèves.

Pour les expliquer, cherchez avec eux/elles des personnages publics, historiques, de la littérature ou de leur entourage personnel, qui se distinguent par une force de caractère déterminée :
p. ex. des footballeur·euse·s célèbres pour l'« esprit d'équipe », des héroïnes et héros de cinéma pour la force « courage », des sportif·ive·s pour la « persévérance », des lauréat·e·s du prix Nobel pour la « sagesse », etc.

E 3.3: Parmi ces forces, lesquelles possèdes-tu ?

L'interprétation du test sur les forces de caractère (en ligne ou sur papier, avec les formulaires d'évaluation fournis dans les modèles à copier) constitue une excellente base pour réaliser cet exercice.
Outre les 24 forces de caractère, l'exercice énumère d'autres forces à sélectionner.

E 3.4: Tes superforces

Parmi toutes les forces citées, les élèves en sélectionnent 5 qu'ils/elles considèrent comme leurs superforces, et ils/elles réfléchissent aux situations dans lesquelles ils/elles les utilisent ou les utiliseront à l'avenir.

Quels métiers requérant les 5 superforces sélectionnées leur viennent à l'esprit ? Ils/elles peuvent également réfléchir à des activités concrètes en lien avec ces superforces et les décrire avec précision. Ont-ils/elles observé comment d'autres personnes utilisent leurs forces ? Quel métier exercent-elles ?

E 3.5: Un moment décisif dans ta vie

Dans cet exercice, les élèves se remémorent avec tous leurs sens un moment particulier dont ils/elles sont fier·ère·s. À cette occasion, il est essentiel qu'ils/elles prennent conscience de leurs forces leur ayant permis de vivre ce moment.

Ensuite, avec tous leurs sens, ils/elles construisent une vision de l'avenir : un objectif que leurs forces personnelles leur permettront d'atteindre. La psychologie positive a établi que les personnes sont attirées par des visions d'avenir positives et qu'elles progressent lorsqu'elles parviennent à remplacer des projections négatives par des visions de l'avenir attrayantes, quoique pragmatiques. On peut s'y exercer en visualisant une projection positive.

Les exercices suivants permettent de pratiquer diverses forces :

E 3.6: Fais de l'optimisme une force

Impulsion pour la réflexion : quelles personnes optimistes et confiantes connais-tu ? Décris ces personnes et raconte des situations dans lesquelles elles ont agi avec optimisme et confiance.

E 3.7: Fais de la persévérance une force

Mauvaise réponse : 1. Milo a toujours de la chance, tandis que Mila a toujours la poisse.

Mila est le type même de personne ayant un état d'esprit inflexible, et elle se voit comme une victime sans défense. Milo, en revanche, prend sa vie en main avec dynamisme, il tire des leçons de ses erreurs et fait preuve d'optimisme. Il déclenche ainsi des spirales positives qui lui permettent de s'épanouir.

Grâce à l'échange de réflexions avec les autres, les élèves développent des idées nouvelles et constatent que les autres aussi ont parfois du mal à persévérer. Ils/elles apprennent à s'aider mutuellement à persévérer.



E 3.8: Encourage-toi toi-même

Dans cet exercice, les élèves apprennent à utiliser des affirmations positives. L'effet des affirmations est prouvé scientifiquement.

Les 4 exercices suivants présentent diverses forces de caractère et visent à les pratiquer :

E 3.9: Fais du courage une force

E 3.11: Fais de la créativité une force

E 3.10: Fais de la curiosité une force

E 3.12: Fais de l'acceptation une force

E 3.13: Aime-toi tel-le que tu es et sois satisfait-e de toi-même

Activité supplémentaire pour un feedback positif mutuel entre les élèves :

Inscrivez le nom de chaque élève sur trois petits morceaux de papier, pliez-les et déposez-les dans une boîte. (Vous avez donc trois papiers au nom de « Julie », trois portant le nom de « Valentin », etc.)

Chaque élève tire trois papiers, note sur chacun une qualité tirée de la liste fournie dans l'exercice précédent, et remet les papiers aux personnes concernées. Celles-ci peuvent alors comparer s'il s'agit d'une qualité qu'elles ont elles-mêmes déjà identifiées en elles, ou si les autres voient en elles quelque chose qui ne correspond pas à l'image qu'elles se font d'elles-mêmes.

E 3.14: Ton futur « moi »

Comme dans l'exercice **E 3.5 : Un moment décisif dans ta vie**, il est ici question d'utiliser la méthode de la projection positive et de façonner une vision attractive de l'avenir à l'aide d'un discours sur soi. Les élèves qui le souhaitent peuvent lire leur discours à voix haute.

E 3.15: En quoi t'es-tu épanoui-e ?

Exercice de réflexion pour conclure l'étape 3 : à travers une autoréflexion guidée, les élèves déterminent dans quelle mesure ils/elles connaissent et utilisent déjà leurs forces et sur quels points ils/elles souhaitent encore s'améliorer.

Étape 4 – Entretenir de bonnes relations

E 4.1: Es-tu bien dans ta peau ?

Il est démontré qu'une bonne relation avec soi-même est indispensable à la construction de bonnes relations avec autrui. C'est pourquoi l'étape 4 commence par cet exercice.

À l'aide d'une « interview bien-être » (voir les modèles à copier), les élèves en découvrent davantage sur une personne qu'ils/elles apprécient et prennent des notes sur elle dans un « portrait bien-être ». Ils/elles remettent ensuite ce portrait à la personne interrogée.

Les élèves qui le souhaitent peuvent discuter de la description de leur « personne bien-être » et expliquer ce qui rend cette personne si spéciale. Ces pensées et descriptions peuvent être très personnelles. Il est donc important que ces échanges se déroulent sur une base volontaire et uniquement avec quelqu'un en qui l'élève a confiance.



Dans le « **Empathy Challenge A2** », les élèves en apprennent beaucoup sur leurs émotions et leurs besoins. Cet apprentissage les aide à mieux se connaître et à se mettre à la place d'autrui. De même, ils/elles apprennent ainsi à mieux gérer les conflits ou à les éviter.

Ce challenge fait partie du volume 2 de la série « Jugend stärken » (disponible au téléchargement gratuit ou à commander sur www.jugendstaerken.at).



E 4.2: Les émotions positives sont contagieuses, mais les négatives malheureusement aussi

Cet exercice met en lumière l'entourage très proche et les pensées très intimes des élèves. Ici, en tant qu'enseignant-e et personne de confiance, il est important que vous parliez avec les élèves individuellement si vous remarquez qu'ils/elles ont entouré le nom de nombreuses personnes en noir.

Vous pouvez également réaliser une variante de l'exercice, en demandant aux élèves de n'entourer que les personnes de leur entourage avec lesquelles ils/elles se sentent bien (= en jaune) et celles qu'ils/elles apprécient, mais qui les énervent parfois (= en rouge).

E 4.3: Écouter avec attention et réagir avec empathie

Il est démontré que la technique de la réponse active et constructive, dite « ACR » (= Active Constructive Responding), permet de multiplier ses propres émotions positives et d'améliorer ses relations avec autrui. Les jeunes s'entraînent à avoir des réactions empathiques, positives et aimables à ce qu'on leur dit, en veillant à leurs expressions faciales et leur langage corporel.

Exemple : un élève raconte qu'il a marqué un but lors du tournoi de handball.

	Actif	Passif
Constructif, positif	Réaction et réponse empathiques, positives et aimables : « Super ! Tu as marqué pendant la première ou la deuxième mi-temps ? » (contact visuel, corps tourné vers l'interlocuteur, sourire)	Réaction et réponse distraites, positives et aimables : « Ah, c'est bien ! Qu'as-tu mangé ce midi ? » (corps tourné vers l'interlocuteur, contact visuel furtif)
Destructeur, négatif	Réaction et réponse négatives, peu aimables : « Tu as eu de la chance, c'est tout, tu ne marques jamais normalement... » (posture détournée, bref contact visuel)	Réaction et réponse distraites, négatives et peu aimables : « Arrête de frimer, fais plutôt tes devoirs ! » (posture détournée, aucun contact visuel, ton peu aimable)

E4.4: Aider rend heureux-se !

... C'est prouvé scientifiquement ...

L'efficacité des deux exercices suivants se fonde sur l'effet connu des neurones miroirs :

E 4.5: L'amabilité est contagieuse, mais son contraire malheureusement aussi

Les élèves s'entraînent ici à réagir à des actes peu aimables :

Jeu de rôle : les élèves reconstituent une expérience avec une personne peu aimable et s'entraînent à réagir avec empathie et gentillesse.



E 4.6: Lance une chaîne de la gentillesse

Motivez les élèves à expérimenter eux/elles-mêmes l'effet éprouvé des chaînes de la gentillesse aussi souvent que possible. Il s'agit d'une démarche simple et extrêmement efficace en psychologie positive, qui améliore durablement le bien-être personnel et les relations.

Conseil supplémentaire : les élèves enregistrent une vidéo concernant les chaînes de la gentillesse au quotidien. Au lieu d'une vidéo, ils/elles peuvent également prendre des photos et les présenter sous forme de présentation PowerPoint (éventuellement avec de la musique).



E 4.7: Lettre de remerciement

Dankbarkeit empfinden zu können zählt zu den 24 Charakterstärken. Dankbarkeit auszusprechen, z.B. in einem Dankbarkeitsbrief, steigert das eigene Wohlbefinden und ist ein Schritt zum persönlichen Aufblühen.

E 4.8: Du stress ?

Cet exercice sert à la réflexion personnelle.

E 4.9: Ton merveilleux réseau relationnel

Cet exercice s'appuie sur les résultats des recherches menées par Kim Cameron sur les personnes qui, dans les réseaux relationnels, sont une source d'énergie positive (« énergiseurs ») et celles qui vident les autres de leur énergie (« désenergiseurs »).

Invitations à la réflexion :

- Quelles personnes de mon réseau relationnel m'apportent de l'énergie ?
- Quel est mon comportement à l'égard de ces personnes ? Est-ce que je rends de l'énergie à ces personnes ? Si oui, sous quelle forme ?

E 4.10: En quoi t'es-tu épanoui-e ?

À travers cette autoréflexion guidée, les élèves identifient dans quelle mesure ils/elles perçoivent consciemment leurs propres émotions et comment ils/elles influencent ainsi leur entourage. Ils/elles mènent une réflexion sur la gratitude et la pleine conscience, tout en s'interrogeant sur les points qu'ils/elles souhaitent encore travailler.

Étape 5 – Définir des objectifs pertinents

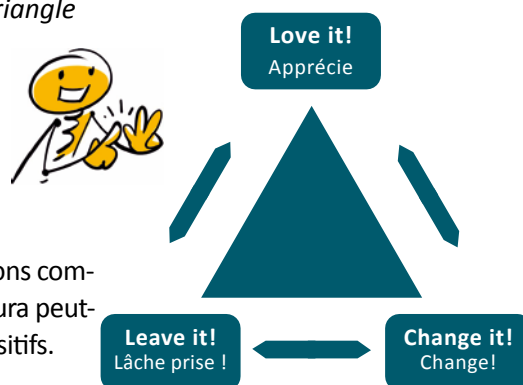
À travers les trois exercices suivants, les élèves découvrent le triangle des décisions et apprennent à l'utiliser :

E 5.1: Tu es ce que tu penses

E 5.2: Utilise le triangle des décisions

E 5.3: Entraîne-toi à utiliser le triangle des décisions

Les élèves peuvent échanger avec leurs camarades sur des situations complexes qu'ils/elles ont eux/elles-mêmes rencontrées. Quelqu'un aura peut-être des idées pour améliorer la situation ou y voir des aspects positifs.



Il est important que cet échange soit volontaire et se déroule avec une personne de confiance.

Les deux exercices suivants sont inspirés d'une démarche en psychologie positive appelée « One door opens » (« une porte s'ouvre »). On s'entraîne à reconnaître les aspects positifs d'une situation négative, car à chaque fois qu'une porte se ferme, c'est une autre qui s'ouvre. Généralement, on ne s'en aperçoit que beaucoup plus tard.

E 5.4: Toute chose a ses bons et mauvais côtés

E 5.5: Lorsqu'une porte se ferme, une autre peut s'ouvrir

L'exercice « ABCD » mentionné dans le cahier des élèves est une version simplifiée, adaptée au français, d'une démarche en psychologie positive particulièrement utile lorsqu'on est rongé par des pensées pessimistes : Exercice ABCDE mis au point par Albert Ellis et Martin Seligman.





À la fin de l'exercice, les élèves peuvent échanger – sur une base volontaire – à propos des situations et réflexions décrites.

E 5.6: Le pardon, une libération

Les élèves découvrent une autre démarche en psychologie positive à l'aide de laquelle ils/elles s'entraînent à pardonner : la méthode REACH, élaborée en 2001 par Everett Worthington. Incitez les élèves à tester cette méthode et guidez-les dans son application.

E 5.7: Mener une réflexion sur tes actions...

Les élèves apprennent à philosopher à travers cette forme simplifiée de l'impératif de Kant :
que se passerait-il si tout le monde agissait de la sorte ?

Ils/elles reçoivent d'autres invitations à philosopher.



Le programme d'entraînement « Apprendre à apprendre de manière holistique » contient de nombreuses suggestions pour réfléchir et philosopher, notamment le **coffre philosophique** (chapitre « Apprentissage par une réflexion non conventionnelle »).

Il est disponible gratuitement sur www.jugendstaerken.at et peut également y être commandé en version imprimée.

Les deux jeux suivants encouragent également la pensée critique et créative (voir les modèles à copier) :



1) Jeu de réflexion :

Préparation :

- faire une copie couleur du plateau de jeu pour chaque groupe (au format A4 ou A3) ;
- faire des copies couleur des cartes et les plastifier (1 jeu de cartes par groupe) ;
- dés, pions.



2) Jeu des 5 couleurs (= Créativité et sens critique) :

Préparation :

- faire une copie couleur du plateau de jeu pour chaque groupe (au format A4 ou A3) ;
- petites cartes : avant le jeu, chaque groupe prépare ses cartes de jeu concernant des thèmes travaillés récemment ;
- dés, pions.

E 5.8: Tout le monde peut assumer des responsabilités, non ?

La classe collecte des idées de tâches dont les jeunes peuvent assumer la responsabilité. Les élèves prévoient de prendre en charge une tâche déterminée dès le lendemain.

Celles et ceux qui le souhaitent peuvent également parler des tâches qu'ils/elles prennent ou ont déjà prises en charge.

À travers les trois exercices suivants, les élèves se penchent sur les Objectifs de développement durable des Nations Unies, également appelés Objectifs mondiaux.



Le jeu de cartes Changemaker permet d'en découvrir davantage sur les Objectifs mondiaux et de mener une réflexion sur la façon dont, en tant qu'acteur-riche du changement, on peut soi-même contribuer à leur réalisation (à commander sur www.jugendstärken.at).



E 5.9: Global Goals (= Objectifs mondiaux)

E 5.10: Ensemble, nous formons un tout solide et haut en couleur

Les élèves ne doivent pas seulement décrire les points communs ou différences extérieurs, manifestes, entre les personnages (comme l'âge), mais sont invité-e-s à se transposer dans leur univers et à imaginer des histoires les concernant :

- Où et comment vivent-ils ?
- Qu'aiment-ils faire ?
- De quoi rêvent-ils ?
- Qu'aiment-ils manger ?
- Quel métier exercent-ils ?
- Comment vont-ils ?
- Où aimeraient-ils le plus partir en vacances ?
- Qu'est-ce qui les réjouit ?
- Quelle est leur musique préférée ?
- Ont-ils des animaux ? Lesquels ?
- Quelles difficultés rencontrent-ils dans la vie ?

E 5.11: Quelle est ta vision d'un monde idéal en 2030 ?

Dans ce travail de projection, les élèves imaginent le monde du futur dans lequel les Objectifs mondiaux ont été réalisés, et ils/elles le dessinent.

- Sélectionner des Objectifs mondiaux et photographier ou filmer des endroits ou des situations qui, de l'avis des élèves, sont d'ores et déjà tels qu'ils devraient être en 2030 partout dans le monde.
- Jouer des saynètes dans lesquelles chacun-e change quelque chose en s'appuyant sur ses forces personnelles. Prendre des photos ou filmer.

S'ils/elles le souhaitent, les élèves peuvent insérer l'Objectif mondial correspondant dans les photos ou les vidéos, et assortir la présentation d'une musique.

E 5.12: Toi dans 20 ans

Ce travail de projection sert à nouveau à imaginer le MOI dans l'avenir, celui vers lequel les forces personnelles tendent à mener, et est complété par la question de savoir quelle contribution on a apportée au service du bien-être de **tou-te-s** jusqu'alors.

E 5.13: En quoi t'es-tu épanoui-e ?

Ce questionnaire incite à une nouvelle réflexion sur les principaux contenus de l'étape 5. Les élèves réfléchissent aux progrès qu'ils/elles ont personnellement réalisés et se demandent quels points ils/elles souhaitent travailler concrètement à l'avenir.

Étape 6 – Célébrer les réussites

E 6.1: L'objectif qui te fait vibrer

La psychologie positive nomme « Everest » les grands objectifs ayant un rayonnement particulier, qui sont en soi une importante source de motivation. Il s'agit d'objectifs qui « sont plus grands que soi » et que l'on vise de toutes ses forces. Dans ces pages, nous les appelons les objectifs « qui font vibrer ».





Dans cet exercice, les élèves utilisent tous leurs sens pour visualiser l'objectif personnel qui les fait vibrer comme une vision d'avenir concrète.

Celles et ceux qui le souhaitent peuvent dessiner, peindre, bricoler, réaliser un collage photo, etc. pour représenter cet objectif et le visualiser ainsi plus clairement.

E 6.2: L'objectif qui te fait vibrer, étape par étape

Cet exercice met en évidence les étapes vers la réalisation d'un objectif et permet de les pratiquer. Demandez à vos élèves de réfléchir à la ou aux personnes susceptibles de les soutenir dans la réalisation de leurs objectifs. Il est démontré que le fait de communiquer ses objectifs à d'autres personnes aide à persévérer (ce qui explique par exemple que les groupes d'entraide soient si efficaces).

Celles et ceux qui le souhaitent peuvent présenter à la classe l'objectif qui les fait vibrer.

Les trois exercices qui suivent abordent la question des origines, de la famille :

E 6.3: Ta famille et ses forces

Comment identifier les points forts et les succès au sein d'une famille, et apprendre à les apprécier ?

Quelques suggestions à ce propos :

- **photo des talents et des points forts** : interroger tous les membres de la famille et noter leurs forces ; inscrire la plus grande force de chacun-e sur une belle feuille de papier et le/la photographier tenant « sa feuille » entre les mains (ou avec un symbole/objet caractérisant son talents, comme un instrument de musique) ; réaliser un collage ;
- **photo d'un succès** : ici aussi, interroger tout le monde, etc. ; prendre une photo avec la personne tenant un symbole de réussite personnelle entre les mains ;
- célébrer ensemble une **fête de famille** au cours de laquelle chacun-e prend en charge une tâche en fonction de ses propres points forts (organiser, faire de la pâtisserie, cuisiner, décorer la salle, envoyer les invitations, présenter un tour d'adresse, chanter, faire de la musique, etc.) ; pour la fête, utiliser les sets de table de l'exercice **E 6.5 : Interview avec des proches**

E 6.4: L'arbre généalogique de tes forces

L'arbre généalogique des forces met en évidence les points forts de la famille. Il est démontré que cela renforce non seulement les membres de la famille individuellement, mais aussi le sentiment d'appartenance et la cohésion.



Celles et ceux qui le souhaitent peuvent présenter leur arbre généalogique des forces à la classe.

E 6.5: Interview avec des proches

Un modèle à copier (= « Interview sur les forces de la famille ») est également disponible plus loin pour le set de table illustré dans le cahier des élèves. Les élèves peuvent utiliser ce set pour interviewer leurs proches et ainsi mieux les connaître. Les réponses servent à enrichir le trésor des forces de la famille.

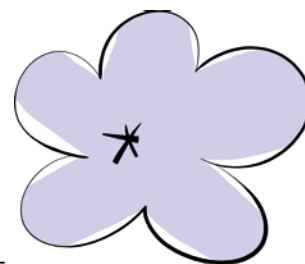
Les deux exercices suivants visent à rendre les succès tangibles, pour soi-même et autrui.

E 6.6: Ta fleur de la réussite

Des recherches ont démontré que les démarches suivantes de psychologie positive ont pour effet d'augmenter durablement le bien-être :



1. Prendre conscience de ses forces ;
2. Utiliser ses forces pour atteindre ses objectifs ;
3. Être reconnaissant·e pour une réussite ;
4. Consigner par écrit ses forces, ses objectifs atteints et les choses pour lesquelles on éprouve de la gratitude.



D'après des études, le fait de noter à une seule reprise seulement ses forces, ses objectifs atteints et les choses pour lesquelles on éprouve de la gratitude augmente le niveau de bien-être pour environ trois semaines. Quiconque tient un tel relevé de manière régulière voit son niveau de bien-être augmenter durablement, tout comme son estime de soi et sa confiance en son efficacité personnelle.

Ainsi, il convient d'aider les élèves aussi souvent que possible à prendre conscience de leurs forces et de leurs réussites et à en être reconnaissant·e·s.

E 6.7: Célébrer une fête de l'épanouissement

Réjouissez-vous avec vos élèves de leurs réussites et célébrez-les ! Si vous le souhaitez, vous pouvez inviter les familles et/ou d'autres classes aux présentations des réussites.

E 6.8: En quoi t'es-tu épanoui·e ?

Ce questionnaire permet aux élèves de mener une nouvelle autoréflexion sur les principaux contenus de l'étape 6.

Les jeunes évaluent dans quelle mesure ils/elles sont déjà capables de se concentrer sur des objectifs et réfléchissent en quoi ils/elles se sont épanoui·e·s. Cet exercice vise un transfert des acquis dans le quotidien des adolescent·e·s. La question relative aux objectifs futurs doit inciter les jeunes à se fixer régulièrement de nouveaux objectifs personnels et à s'y atteler. Ayant beaucoup appris sur la définition et la réalisation d'objectifs au cours de l'étape 6, ils/elles sont également amené·e·s à répondre à des questions sur les premières étapes vers la réalisation de leurs objectifs.

Étape 7 – Entretenir sa forme physique et mentale

E 7.1: ALI et la pleine conscience

Suggestion : avec les élèves, bricolez pour la classe des petites plaques/présentoirs ou une affiche représentant « ALI ». En situation de stress, cela rappellera à chacun·e d'introduire une pause de réflexion entre le moment de l'irritation et celui de la réaction : *air – légèreté et sourire – intériorité et réflexion*. Cette méthode prévient non seulement les réactions trop hâtives, mais a également un effet relaxant et apaisant.



Le programme d'entraînement « Pourquoi la pleine conscience ? » fournit de nombreuses autres idées autour du thème de la pleine conscience et sur la façon de s'orienter grâce à la « roue de la pleine conscience », pour accroître la confiance et l'acceptation, et favoriser les rencontres dénuées de préjugés.

Ce programme d'entraînement est disponible gratuitement sur www.jugendstaerken.at (rubrique « Corps & Esprit »), avec des vidéos d'accompagnement. Sa version imprimée peut également être commandée sous forme de brochure, intitulée « Pourquoi la pleine conscience ? ».

E 7.2: Les piliers de la pleine conscience

Dans les 7 piliers de la pleine conscience, Jon Kabat-Zinn a défini des attitudes pratiquées dans le cadre de formations MBSR certifiées pour réduire durablement le stress (MBSR = *mindful based stress reduction*). Avec les élèves, cherchez des exemples du quotidien (à l'école) pour chacun des 7 piliers. Réfléchissez ensemble à la façon dont on peut intégrer ces attitudes dans la vie quotidienne.



E 7.3: Manger et savourer en pleine conscience

Invitez les élèves à organiser une pause commune intitulée « Manger et savourer en pleine conscience ». Tout le monde apporte quelque chose à manger (ou prépare des tartines ou autre à l'école) et savoure ensemble la nourriture avec l'ensemble de ses sens, en pleine conscience.

E 7.4: De l'exercice pour un corps et un esprit agiles

Ce jeu d'exercice physique (voir les modèles à copier) incite les élèves à bouger pendant les pauses. Pour ce faire, copiez le modèle en plusieurs exemplaires (à plastifier éventuellement) et affichez-le à plusieurs endroits dans la classe ou l'établissement.



Des instructions concernant de brefs exercices physiques à réaliser entre deux activités sont disponibles sur le site www.youthstart.eu, à la rubrique « Corps & Esprit ». 23 courtes vidéos (max. 2 minutes) présentent des activités physiques qui combinent exercices rythmiques, éducation kinesthésique et pratique Tui Na, qui favorisent la concentration et stimulent les élèves dans leur apprentissage.

E 7.5: Détente

Les élèves recueillent des méthodes qui les aident à se détendre.

Le set de fiches « D'un esprit plaintif à un mental de vainqueur » (voir les modèles à copier) contient des instructions concernant les voyages imaginaires et la relaxation musculaire progressive (fiches 20 à 23) que vous pouvez proposer aux élèves comme méthodes de relaxation pendant le cours.



E 7.6: Sommeil

Pendant une semaine, les jeunes doivent tenir un « relevé de leur sommeil » dans lequel ils/elles consignent l'heure à laquelle ils/elles s'endorment et leur nombre d'heures de sommeil. Cet exercice permet d'attirer leur attention sur l'importance de dormir suffisamment avant minuit, car il est démontré que cela est particulièrement bon pour la santé et a des effets bénéfiques tant sur la santé mentale que physique.

En outre, les élèves peuvent échanger sur ce qu'ils/elles mettent en place pour pouvoir bien dormir. Ont-ils/elles des rituels déterminés ? Que font-ils/elles avant de s'endormir ? Lisent-ils/elles une petite histoire ? Écoutent-ils/elles de la musique ? Parlent-ils/elles avec leurs frères et sœurs ? Qu'est-ce qui les détend et les calme pour bien dormir ?

E 7.7: Méditation

Avec la classe, regardez la vidéo explicative « One Moment Meditation » de Martin Boroson. La vidéo dure 5 minutes. Elle est disponible avec des sous-titres en allemand sur YouTube. Cette vidéo propose une méditation guidée d'une minute axée sur la respiration, également disponible sous forme d'application.

E 7.8: En quoi t'es-tu épanoui-e ?

Les élèves mènent une réflexion sur les acquis de l'étape 7 : parviennent-ils/elles à gérer le stress, et comment ? Organisent-ils/elles leur quotidien d'une façon bénéfique pour leur corps, en mangeant en pleine conscience, en dormant suffisamment et en faisant assez d'exercice ? En déterminant les prochains objectifs sur lesquels ils/elles souhaitent travailler et les étapes concrètes à planifier dans cette optique, ils/elles assument une responsabilité envers eux/elles-mêmes, leur corps et leur santé.



Étape 8 – Pratiquer la persévérance

Les deux exercices suivants contiennent de précieux conseils d'apprentissage qui favorisent la persévérance :

E 8.1: Adieu, la repoussite !

Cette section comporte quelques conseils visant à aider les élèves à accomplir des tâches désagréables rapidement, au lieu de les repousser.

E 8.2: Éventail de l'apprentissage

L'éventail de l'apprentissage comporte des conseils en matière d'apprentissage. Il convient de copier un exemplaire du modèle par élève (voir les modèles à copier), puis de découper les fiches et les attacher par une ficelle pour former un éventail.



Dans le programme d'entraînement « Apprendre à apprendre de manière holistique », vous trouverez dans le chapitre « Apprendre à apprendre : initiation » d'autres précieux conseils pour apprendre à apprendre. Il est disponible gratuitement sur www.jugendstaerken.at et peut également y être commandé en version imprimée.

E 8.3: D'un esprit plaintif à un mental de vainqueur

Set de fiches « D'un esprit plaintif à un mental de vainqueur »

Les fiches de cet outil (voir les modèles à copier) sont conçues pour permettre aux élèves de réviser et d'approfondir les contenus de leur cahier. Elles peuvent également être utilisées en cours, indépendamment du cahier.



Les fiches peuvent être rangées dans une boîte pour être à la disposition des élèves à tout moment dans la classe. Au début, n'imprimez éventuellement que les fiches qui sont pertinentes pour la classe au moment même.

Il est préférable de déléguer aux jeunes la responsabilité des diverses fiches. Demandez-leur d'en expliquer le contenu aux autres.

Martin Seligman a mis au point deux programmes visant à promouvoir les émotions positives, l'optimisme, la pensée positive, la satisfaction de vivre et la résilience au sein des écoles – soit tout autant de facteurs qui préviennent également la dépression et augmentent la capacité d'apprentissage. De nombreux exercices du set de fiches s'inspirent largement de ces programmes :

Programme de résilience de l'université de Pennsylvanie (Penn Resiliency Programme, PRP)

Apprendre à mieux gérer le stress et les problèmes, à aborder les difficultés de manière réaliste et flexible, pratiquer l'optimisme et l'assertivité, et appliquer des méthodes de résolution de problèmes (p. ex. techniques de créativité, de prise de décision et de relaxation).

Programme de psychologie positive (PPP)

Identifier et exploiter ses propres forces de caractère telles que l'amabilité, le courage, la sagesse et la persévérance. Ainsi, on peut par exemple consigner des expériences positives dans un journal. Une telle démarche augmente la résistance au stress et les émotions positives. Une réflexion commune est menée sur ce qui rend la vie belle et lui donne du sens.

Disco Einstein

Pour réviser tout type de contenu d'apprentissage, la méthode « Disco Einstein » est idéale ; il est en effet démontré que le mouvement et le rythme favorisent l'apprentissage et la mémorisation. La fiche 38 du set « D'un esprit plaintif à un mental de vainqueur » fournit une description et des cartes à découper.



Demandez aux élèves de rédiger eux/elles-mêmes les fiches et de déterminer ainsi ce qu'ils/elles ont besoin de réviser (p. ex. du vocabulaire).

Étape 9 – Mener une réflexion

E 9.1: Mener une réflexion sur tes réussites et tes prochains objectifs

Cette évaluation personnelle donne aux élèves l'occasion de réfléchir (et de discuter) une fois encore sur l'ensemble du challenge. Ils/elles évaluent eux/elles-mêmes leurs progrès et le nombre d'étapes dans lesquelles ils/elles se sentent déjà tout à fait à l'aise. Le fait de déterminer leur prochain objectif est une façon de favoriser leur responsabilité individuelle dans le cadre de leur développement personnel et de renforcer leur motivation par rapport à leurs objectifs à venir.

E 9.2: Ta définition de l'épanouissement

En psychologie positive, PERMA signifie :

- Positive Emotions
- Engagement
- Relationships
- Meaning
- Accomplishment



Quelles notions les élèves associent-ils/elles à l'épanouissement ?

S'ils/elles le souhaitent, ils/elles peuvent en faire un poème ou un dessin.

E 9.3: Ton arbre de vie en fleur

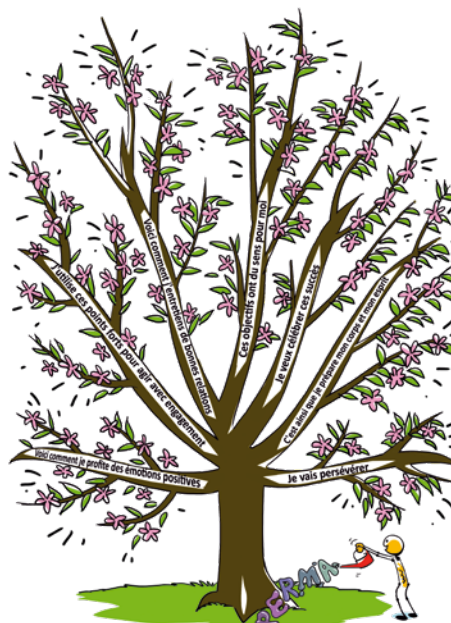
Pour finir, on renvoie à nouveau les élèves vers leur arbre de vie : comment l'épanouissement personnel se reflète-t-il dans le symbole de l'arbre de vie en fleur ?

Qu'est-ce qui favorise l'épanouissement des élèves ?

En quoi se sont-ils/elles déjà épanoui-e-s ?

Sur quels points vont-ils/elles encore travailler ?

Comme dans une *carte mentale*, l'arbre de vie récapitule les principaux enseignements tirés du challenge. Idéalement, il convient de le représenter de manière esthétique sur une feuille de dessin. Les élèves qui le souhaitent peuvent décorer leur arbre avec des fleurs et des feuilles.





Modèle TRIO pour l'entrepreneuriat

Selon la définition holistique de l'entrepreneuriat dans le cadre du modèle TRIO, le défi Be A YES Challenge relève du domaine « **Entrepreneurial Culture** », axé sur le développement personnel : avoir le sens de l'initiative, croire en soi, montrer de l'empathie, faire preuve d'esprit d'équipe, s'encourager soi-même et encourager les autres.

Durée du challenge

Ce challenge est très complet. Il est conçu de manière à pouvoir être utilisé pendant toute la durée du cycle secondaire inférieur, au minimum pendant un an, en accompagnement de toutes les matières.

Prérequis

aucun ; défi « **Be A YES Challenge A1** » recommandé

Contexte inhérent au programme des Youth Start Entrepreneurial Challenges

Tous les challenges : www.youthstart.eu

Le défi **Be A YES Challenge A2** se fonde sur le défi **Be A YES Challenge A1** et fournit des bases essentielles pour la mise en œuvre du défi **Be A YES Challenge B1**. Il est étroitement lié aux défis **Empathy Challenge A2** et **Expert Challenge A2**, ainsi qu'au programme « Pleine conscience » Youth Start.

Matériel supplémentaire :

Chasse aux points forts au format Word, à adapter soi-même : www.jedeskind.org

Appli « Chasse aux points forts » : www.youthstartchallenges.eu/staerkenapp

« One Moment Meditation » de Martin Boroson : <https://www.youtube.com/watch?v=tfetFVePqWo>

Jeu « Change maker », à commander sur : www.jugendstaerken.at



Deviner les émotions : associe les émotions aux photos correspondantes.

Il te faut : 30 cartes de vocabulaire et 36 cartes d'images, autant de partenaires de jeu que possible

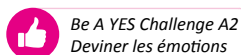
Voici comment jouer : chacun·e à votre tour, tirez une carte de vocabulaire et une carte d'image. Vont-elles ensemble ? Justifiez votre réponse. Mettez-vous dans la peau de la personne en photo, imitez l'expression de son visage et son attitude, et tentez de deviner comment elle se sent.



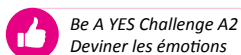
triste	angoissé·e	en colère
 Be A YES Challenge A2 Deviner les émotions	 Be A YES Challenge A2 Deviner les émotions	 Be A YES Challenge A2 Deviner les émotions
surpris·e	répugné·e	content·e
 Be A YES Challenge A2 Deviner les émotions	 Be A YES Challenge A2 Deviner les émotions	 Be A YES Challenge A2 Deviner les émotions
ennuyé·e	curieux·euse	désespéré·e
 Be A YES Challenge A2 Deviner les émotions	 Be A YES Challenge A2 Deviner les émotions	 Be A YES Challenge A2 Deviner les émotions
amoureux·euse	confiant·e	satisfait·e
 Be A YES Challenge A2 Deviner les émotions	 Be A YES Challenge A2 Deviner les émotions	 Be A YES Challenge A2 Deviner les émotions
honteux·euse	sûr·e	bouleversé·e
 Be A YES Challenge A2 Deviner les émotions	 Be A YES Challenge A2 Deviner les émotions	 Be A YES Challenge A2 Deviner les émotions
incertain·e	confus·e	heureux·euse
 Be A YES Challenge A2 Deviner les émotions	 Be A YES Challenge A2 Deviner les émotions	 Be A YES Challenge A2 Deviner les émotions



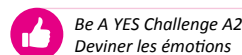
courageux·euse



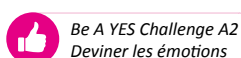
fier·ère



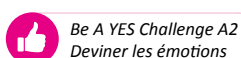
sûr·e de soi



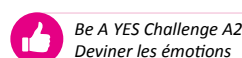
furieux·euse



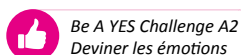
fatigué·e



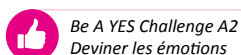
plein·e d'espoir



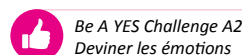
mécontent·e



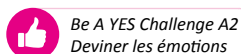
détendu·e



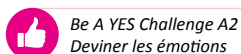
calme



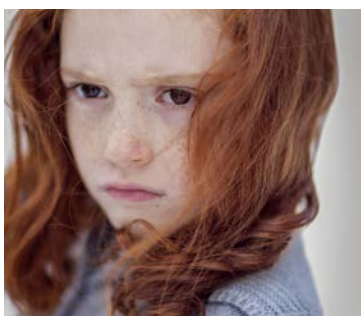
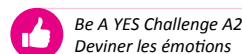
malheureux·euse

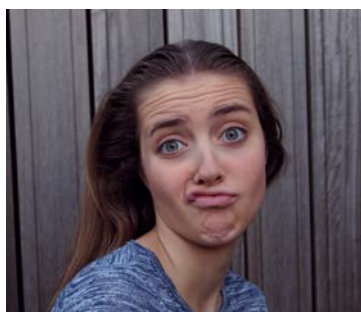


stressé·e



incertain·e

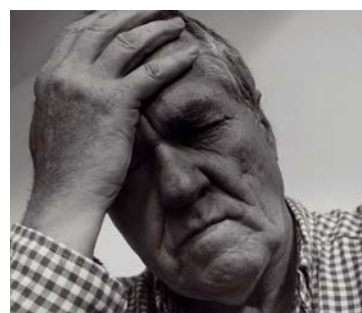
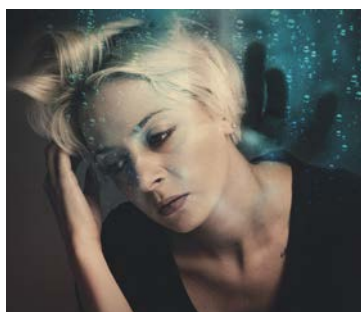






Be A YES
Challenge

Jeu : Deviner les émotions





Yoga du rire

Il te faut : 15 petites cartes « Yoga du rire » dans un petit panier, autant de partenaires de jeu que possible.

Voici comment jouer : chacun-e à votre tour, tirez une carte et riez tout en reproduisant le son indiqué. Au bout de quelques secondes, passez la carte au/à la joueur-euse de gauche. Toutes les cartes font le tour des joueur-euse-s jusqu'à ce qu'elles soient revenues au point de départ. La dernière carte est celle « sans le son ».



Rire



Haha



Be A YES Challenge A2
Yoga du rire

Rire



Ricaner



Be A YES Challenge A2
Yoga du rire

Rire



Râler



Be A YES Challenge A2
Yoga du rire

Rire



Héhé



Be A YES Challenge A2
Yoga du rire

Rire



Grogner



Be A YES Challenge A2
Yoga du rire

Rire



Siffler



Be A YES Challenge A2
Yoga du rire



Rire



Hihi



Be A YES Challenge A2
Yoga du rire

Rire



Hennir



Be A YES Challenge A2
Yoga du rire

Rire



Aboyer



Be A YES Challenge A2
Yoga du rire

Rire



Hoho



Be A YES Challenge A2
Yoga du rire

Rire



Couiner



Be A YES Challenge A2
Yoga du rire

Rire



Glousser



Be A YES Challenge A2
Yoga du rire

Rire



Huhu



Be A YES Challenge A2
Yoga du rire

Rire



f-f-f-f-f



Be A YES Challenge A2
Yoga du rire

Rire



Sans le son



Be A YES Challenge A2
Yoga du rire



DÉCOUVRIR SES FORCES

EMPATHIE

Quelles personnes capables de bien se mettre à la place des autres connais-tu ?

JOIE

Qu'est-ce qui te réjouit ?
Comment montres-tu ta joie ?

CURIOSITÉ

Qu'est-ce qui éveille ta curiosité ?

FORCE

Quelles forces les autres voient-ils/elles en toi ? Demande-leur !

AMOUR

Qui aimes-tu ou qu'aimes-tu ?

ESPOIR

Qu'attends-tu de l'avenir ?

GRATITUDE

De quoi es-tu reconnaissant-e ?

HUMOUR

Comment peux-tu te faire rire toi-même et les autres ?

OUVERTURE ET TOLÉRANCE

Comment réussis-tu à tenir compte de l'opinion des autres sans dispute ?

ANTICIPER AVEC SAGESSE

Que peut-il arriver si tu ne réfléchis pas aux conséquences possibles de tes actions ?

SÉRÉNITÉ

Qu'est-ce qui t'aide à rester calme et serein-e en situation de stress ?

ÉQUITÉ ET JUSTICE

Quand t'est-il arrivé de t'élever avec courage contre une injustice ?

Il te faut : un dé, des pions, 2 à 4 joueurs-euses

Comment jouer : commence où tu le souhaites et lance le dé. Lis le texte correspondant à l'icône sur lequel tu tombes. Réponds à la question. Puis c'est au joueur suivant. Si tu tombes sur une case avec un contour, discutez ensemble de la question suivante :

Pourquoi cette force est-elle importante pour la vie en communauté ?

Découvrez ainsi vos forces ensemble et réjouissez-vous en !





Jeu de vocabulaire autour des forces

Il te faut : 2 à 4 partenaires de jeu, 28 pierres en verre ou trombones dépliés, à raison d'une couleur par personne (pour 2 joueurs·euses, 14 unités par personne ; pour 4 joueurs, 7 unités par personne), des phrases découpées, le plateau de l'alphabet

Voici comment jouer : chacun·e à votre tour, tirez une phrase, lisez-la et répondez-y par un mot. Posez sur le plateau de l'alphabet une pierre ou un trombone sur l'initiale du mot choisi. Si une lettre est prise, les élèves ne peuvent plus choisir un mot commençant par cette lettre. Le/la joueur·euse ayant rempli le plus de cases avec sa couleur a gagné.

Phrases à découper :



Qu'est-ce qui me rend heureux·euse ?



Be A YES Challenge A2 –
Jeu de vocabulaire autour des forces

Qu'est-ce qui garantit une vie digne à toutes et tous ?



Be A YES Challenge A2 –
Jeu de vocabulaire autour des forces

Qu'est-ce qui me renforce et me donne confiance ?



Be A YES Challenge A2 –
Jeu de vocabulaire autour des forces

Qu'est-ce qui est bon pour ma santé ?



Be A YES Challenge A2 –
Jeu de vocabulaire autour des forces

Qu'est-ce qui me plaît quand je me trouve en pleine nature ?



Be A YES Challenge A2 –
Jeu de vocabulaire autour des forces

Qu'est-ce que qu'aime faire ?



Be A YES Challenge A2 –
Jeu de vocabulaire autour des forces



En quoi suis-je doué·e ?



Be A YES Challenge A2 –
Jeu de vocabulaire autour des forces

Que puis-je faire de bénéfique pour les autres ?



Be A YES Challenge A2 –
Jeu de vocabulaire autour des forces

Quand je me sens bien, je vois...



Be A YES Challenge A2 –
Jeu de vocabulaire autour des forces

Quand je me sens bien, j'entends...



Be A YES Challenge A2 –
Jeu de vocabulaire autour des forces

Quand je me sens bien, je sens à l'odeur...



Be A YES Challenge A2 –
Jeu de vocabulaire autour des forces

Quand je me sens bien, je sens au goût...



Be A YES Challenge A2 –
Jeu de vocabulaire autour des forces

Quand je me sens bien, je sens au toucher...



Be A YES Challenge A2 –
Jeu de vocabulaire autour des forces

Quelle est la prochaine chose que j'aimerais apprendre ?



Be A YES Challenge A2 –
Jeu de vocabulaire autour des forces

Qu'est-ce qui m'importe vraiment dans la vie ?



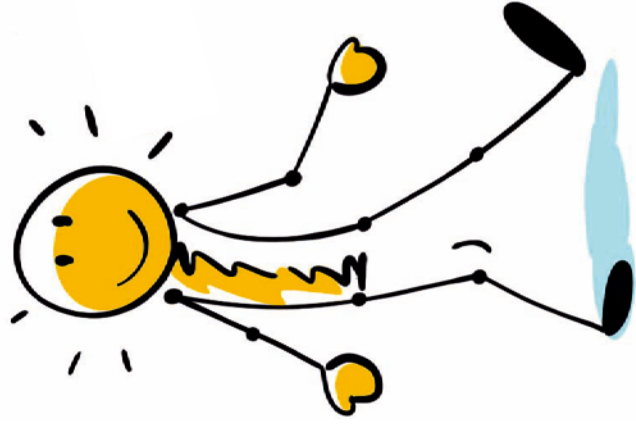
Be A YES Challenge A2 –
Jeu de vocabulaire autour des forces



A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P
Q	R	S	T
U	V	W	X
Y	Z		



Les étapes du succès



Il te faut :

2-4 partenaires de jeu, un pion par joueur·euse, une pile de cartes « qualités »

Voici comment jouer :

Prenez une carte « qualité » et lisez le mot de gauche. Demandez-vous si cette qualité est utile pour réussir sa vie. Si oui, montez d'une marche avec votre pion. Si non, descendez d'une marche.

Lors de la prochaine manche, lisez les qualités inscrites à droite sur les cartes. Réjouissez-vous de chaque étape franchie ! Notez les qualités utiles et utilisez-les aussi souvent que possible.

Vous pouvez également jouer à ce jeu dans un escalier et monter ou descendre les marches en fonction des cartes tirées.



Be A YES Challenge A2 – Jeu sur les forces :
Les étapes du succès



Cartes qualités (pour le jeu « Les étapes du succès »)



ingrat·e – reconnaissant·e



Be A YES Challenge A2 – Les étapes du succès

heureux·se – malheureux·se



Be A YES Challenge A2 – Les étapes du succès

ouvert·e à la nouveauté – inflexible



Be A YES Challenge A2 – Les étapes du succès

déloyal·e – serviable



Be A YES Challenge A2 – Les étapes du succès

malhonnête – honnête



Be A YES Challenge A2 – Les étapes du succès

patient·e – impatient·e



Be A YES Challenge A2 – Les étapes du succès

plein·e d'humour – sans humour



Be A YES Challenge A2 – Les étapes du succès

satisfait·e – insatisfait·e



Be A YES Challenge A2 – Les étapes du succès

distract·e – attentif·ve



Be A YES Challenge A2 – Les étapes du succès

affectueux·se – sans tendresse



Be A YES Challenge A2 – Les étapes du succès

pacifique – querelleur·se



Be A YES Challenge A2 – Les étapes du succès

indifférent·e – intéressé·e



Be A YES Challenge A2 – Les étapes du succès



agité·e – serein·e



Be A YES Challenge A2 – Les étapes du succès

empathique – égoïste



Be A YES Challenge A2 – Les étapes du succès

aimable – peu aimable



Be A YES Challenge A2 – Les étapes du succès

de mauvaise humeur – joyeux·se



Be A YES Challenge A2 – Les étapes du succès

ordonné·e – désordonné·e



Be A YES Challenge A2 – Les étapes du succès

créatif·ve – sans imagination



Be A YES Challenge A2 – Les étapes du succès

sautonome – dépendant·e



Be A YES Challenge A2 – Les étapes du succès

entêté·e – souple



Be A YES Challenge A2 – Les étapes du succès

humble – vantard·e



Be A YES Challenge A2 – Les étapes du succès

courageux·se – lâche



Be A YES Challenge A2 – Les étapes du succès

sans cœur – chaleureux·se



Be A YES Challenge A2 – Les étapes du succès

peu fiable – fiable



Be A YES Challenge A2 – Les étapes du succès

déterminé·e – confus·e



Be A YES Challenge A2 – Les étapes du succès

prêt·e à pardonner – rancunier·ère



Be A YES Challenge A2 – Les étapes du succès



TEST SUR LES FORCES DE CARACTÈRE

Tu souhaites découvrir encore davantage de forces ? Et tu veux aussi en savoir plus sur tes talents particuliers ?

- Réponds au test suivant, consacré aux forces de caractère.
- À l'aide du « Formulaire d'évaluation 1 », compte tes points par force.
- Reporte tes points dans le « Formulaire d'évaluation 2 ».

Voici comment jouer :

Lis attentivement chaque affirmation et demande-toi dans quelle mesure elle te correspond.

- Coche la case **tout à fait vrai** si l'affirmation s'applique complètement à ta personnalité.
- Coche la case **en grande partie vrai** si l'affirmation s'applique à ta personnalité dans une large mesure.
- Coche la case **plutôt vrai** si l'affirmation s'applique en partie à ta personnalité.
- Coche la case **plutôt faux** si l'affirmation ne s'applique que très peu à ta personnalité.
- Coche la case **tout à fait faux** si l'affirmation ne s'applique pas du tout à ta personnalité.

Important : il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse à ce questionnaire !

	Affirmation	Tout à fait vrai	En grande partie vrai	Plutôt vrai	Plutôt faux	Tout à fait faux
1	Je suis curieux·se de tout.					
2	Je trouve cela palpitant d'apprendre de nouvelles choses.					
3	Lorsque cela est nécessaire, je réfléchis avec une grande précision à la manière dont je vais					
4	Je pense être une personne très créative.					
5	Je m'ennuie facilement.					
6	Je m'adapte facilement à toute situation.					
7	J'arrive toujours à adopter une vue d'ensemble.					
8	J'exprime mon opinion, même en cas de forte opposition.					
9	Je ne m'efforce jamais vraiment d'entreprendre de nouvelles choses.					
10	La plupart de mes ami·e·s ont plus d'imagination que moi.					
11	Si je vois qu'une personne est énervée, je ne fais rien contre.					
12	J'ai tendance à juger rapidement.					



	Affirmation	Tout à fait vrai	En grande partie vrai	Plutôt vrai	Plutôt faux	Tout à fait faux
13	Quand je commence quelque chose, je vais toujours au bout.					
14	Je n'arrive pas très bien à sentir ce que les autres ressentent.					
15	Lorsque je travaille, je suis facilement distrait-e.					
16	Je tiens toujours mes promesses.					
17	J'aime aider les autres.					
18	Je sens qu'il y a des gens qui m'aiment.					
19	Je travaille mieux si je fais partie d'un groupe.					
20	Je traite tout le monde de la même manière, peu importe de qui il s'agit.					
21	On me demande rarement conseil.					
22	Je suis capable d'amener des personnes à coopérer sans qu'elles ne se sentent commandées.					
23	Je suis capable de contrôler mes émotions.					
24	Mes ami-e-s ne me disent jamais que j'ai les pieds sur terre.					
25	Je me réjouis rarement autant du bonheur des autres que de mon propre bonheur.					
26	J'ai du mal à accepter l'amour des autres.					
27	J'aimerais toujours exprimer ce que je pense ou ressens.					
28	J'ai du mal à être juste avec quelqu'un que je n'aime pas.					
29	Je fais parfois le mauvais choix dans mes amitiés et mes relations.					
30	Je me vante souvent de mes performances.					
31	J'évite les activités physiquement dangereuses.					
32	Je dis toujours merci, même pour de petites choses.					



	Affirmation	Tout à fait vrai	En grande partie vrai	Plutôt vrai	Plutôt faux	Tout à fait faux
33	Je ne renonce pas facilement à mes propres intérêts, même si cela serait bénéfique pour le groupe.					
34	Je prends rarement conscience des nombreuses choses positives qui m'arrivent dans la vie.					
35	J'ai rarement un plan bien défini pour ce que je veux faire.					
36	Je suis mal à l'aise quand quelqu'un dit quelque chose de positif à mon sujet.					
37	Je ne sais pas ce que la vie peut avoir de positif.					
38	Si quelqu'un m'a fait du mal, je me venge.					
39	Je vois toujours le bon côté des choses.					
40	J'ai un esprit très joueur.					
41	Je suis doué-e pour planifier les activités d'un groupe.					
42	Je dis rarement quelque chose de drôle.					
43	L'année dernière, je n'ai rien créé de particulièrement joli.					
44	Ma vie a un sens très clair.					
45	Je fais les choses avec enthousiasme.					
46	Je suis souvent indifférent-e à ce qui se passe.					
47	Je laisse toujours le passé au passé.					
48	Les prestations exceptionnelles me fascinent, que ce soit en musique ou dans d'autres arts, en sport ou en sciences.					

Ce test a été élaboré par les psychologues américains Christopher Peterson et Martin Seligman.

Une version plus longue du test pour les adolescent-e-s et l'évaluation correspondante sont disponibles à l'adresse suivante : www.charakterstaerken.org



Formulaire d'évaluation 1 du TEST SUR LES FORCES DE CARACTÈRE : nombre de points par question

	Affirmation	Tout à fait vrai	En grande partie vrai	Plutôt vrai	Plutôt faux	Tout à fait faux
1	Je suis curieux·se de tout.	5	4	3	2	1
2	Je trouve cela palpitant d'apprendre de nouvelles choses.	5	4	3	2	1
3	Lorsque cela est nécessaire, je réfléchis avec une grande précision à la manière dont je vais entreprendre des choses.	5	4	3	2	1
4	Je pense être une personne très créative.	5	4	3	2	1
5	Je m'ennuie facilement.	1	2	3	4	5
6	Je m'adapte facilement à toute situation.	5	4	3	2	1
7	J'arrive toujours à adopter une vue d'ensemble.	5	4	3	2	1
8	J'exprime mon opinion, même en cas de forte opposition.	5	4	3	2	1
9	Je ne m'efforce jamais vraiment d'entreprendre de nouvelles choses.	1	2	3	4	5
10	La plupart de mes ami·e·s ont plus d'imagination que moi.	1	2	3	4	5
11	Si je vois qu'une personne est énervée, je ne fais rien contre.	1	2	3	4	5
12	J'ai tendance à juger rapidement.	1	2	3	4	5
13	Quand je commence quelque chose, je vais toujours au bout.	5	4	3	2	1
14	Je n'arrive pas très bien à sentir ce que les autres ressentent.	1	2	3	4	5
15	Lorsque je travaille, je suis facilement distrait·e.	1	2	3	4	5
16	Je tiens toujours mes promesses.	5	4	3	2	1
17	J'aime aider les autres.	5	4	3	2	1
18	Je sens qu'il y a des gens qui m'aiment.	5	4	3	2	1
19	Je travaille mieux si je fais partie d'un groupe.	5	4	3	2	1
20	Je traite tout le monde de la même manière, peu importe de qui il s'agit.	5	4	3	2	1
21	On me demande rarement conseil.	1	2	3	4	5
22	Je suis capable d'amener des personnes à coopérer sans qu'elles ne se sentent commandées.	5	4	3	2	1
23	Je suis capable de contrôler mes émotions.	5	4	3	2	1



	Affirmation	Tout à fait vrai	En grande partie vrai	Plutôt vrai	Plutôt faux	Tout à fait faux
24	Mes ami-e-s ne me disent jamais que j'ai les pieds sur terre.	1	2	3	4	5
25	Je me réjouis rarement autant du bonheur des autres que de mon propre bonheur.	1	2	3	4	5
26	J'ai du mal à accepter l'amour des autres.	1	2	3	4	5
27	J'aimerais toujours exprimer ce que je pense ou ressens.	1	2	3	4	5
28	J'ai du mal à être juste avec quelqu'un que je n'aime pas.	1	2	3	4	5
29	Je fais parfois le mauvais choix dans mes amitiés et mes relations.	1	2	3	4	5
30	Je me vante souvent de mes performances.	1	2	3	4	5
31	J'évite les activités physiquement dangereuses.	5	4	3	2	1
32	Je dis toujours merci, même pour de petites choses.	5	4	3	2	1
33	Je ne renonce pas facilement à mes propres intérêts, même si cela serait bénéfique pour le groupe.	1	2	3	4	5
34	Je prends rarement conscience des nombreuses choses positives qui m'arrivent dans la vie.	1	2	3	4	5
35	J'ai rarement un plan bien défini pour ce que je veux faire.	1	2	3	4	5
36	Je suis mal à l'aise quand quelqu'un dit quelque chose de positif à mon sujet.	5	4	3	2	1
37	Je ne sais pas ce que la vie peut avoir de positif.	1	2	3	4	5
38	Si quelqu'un m'a fait du mal, je me venge.	1	2	3	4	5
39	Je vois toujours le bon côté des choses.	5	4	3	2	1
40	J'ai un esprit très joueur.	5	4	3	2	1
41	Je suis doué-e pour planifier les activités d'un groupe.	1	2	3	4	5
42	Je dis rarement quelque chose de drôle.	1	2	3	4	5
43	L'année dernière, je n'ai rien créé de particulièrement joli.	1	2	3	4	5
44	Ma vie a un sens très clair.	5	4	3	2	1
45	Je fais les choses avec enthousiasme.	5	4	3	2	1
46	Je suis souvent indifférent-e à ce qui se passe.	1	2	3	4	5
47	Je laisse toujours le passé au passé.	5	4	3	2	1
48	Les prestations exceptionnelles me fascinent, que ce soit en musique ou dans d'autres arts, en sport ou en sciences.	5	4	3	2	1



Formulaire d'évaluation 2 du TEST SUR LES FORCES DE CARACTÈRE : nombre de points par force de caractère
Inscris le nombre de points que tu obtiens en additionnant le nombre de points des deux questions relatives à une même force :

	Force de caractère	Description	No de question	Nombre de points
Vertu « Sagesse et connaissances » – savoir donner un conseil avisé				
1	Créativité	Tu inventes toujours de nouvelles façons d'accomplir des choses et tu ne te satisfais jamais de suivre le chemin habituel si l'on peut mieux faire.	4 et 10	
2	Curiosité	Tu es curieux·euse de tout, poses beaucoup de questions et trouves toutes les personnes et tous les sujets intéressants. Tu aimes explorer et découvrir de nouvelles choses.	1 et 5	
3	Amour de l'apprentissage	Tu aimes apprendre de nouvelles choses, seul·e ou en classe. Tu as toujours aimé l'école, la lecture ou les musées, car toutes ces choses te donnent l'occasion d'apprendre.	2 et 9	
4	Capacité de jugement	Tu réfléchis mûrement et examines les choses sous différents angles. Tu ne tires pas de conclusion hâtive et tu t'appuies sur des faits établis pour prendre des décisions. Tu es ouvert·e d'esprit.	3 et 12	
5	Sagesse	Tu es plein·e de sagesse et les autres apprécient ton opinion. Tu poses sur la vie un regard sensé.	7 et 21	
Vertu « Courage » – aide à surmonter les obstacles				
6	Bravoure	Tu ne recules nullement devant les menaces, les défis, les difficultés, ni devant la douleur. Tu défends ce qui te semble juste, même si cela va à l'encontre de l'opinion d'autres personnes. Tu agis conformément à tes convictions.	8 et 11	
7	Authenticité	Tu dis toujours la vérité et mènes ta vie dans un esprit d'honnêteté. Tu es « authentique ».	16 et 24	
8	Endurance	Tu travailles dur pour mener à bien ce que tu as commencé. Tu ne te laisses pas distraire lorsque tu travailles et tu te sens satisfait·e après avoir accompli des tâches.	13 et 15	
9	Enthousiasme	Tu abordes la vie avec ardeur et énergie. Tu ne fais pas les choses à moitié. Pour toi, la vie est une aventure. Tu te sens chaque jour bien en vie et actif·ive.	45 et 46	
Vertu « Humanité » – traiter les gens avec amour				
10	Capacité de créer du lien	Tu aimes nouer des liens étroits avec d'autres, notamment si ces relations sont empreintes d'échange et de partage.	18 et 26	
11	Amabilité	Tu es gentil·le et généreux·euse envers les autres et tu trouves toujours du temps pour rendre service.	17 et 25	
12	Intelligence relationnelle	Tu te connais bien. Tu connais tes motivations et tes émotions, ainsi que celles des autres. Tu t'entends bien avec les autres. Tu t'adaptes bien à diverses situations sociales.	6 et 14	



Vertu « Justice » – favorise la communauté				
13	Esprit d'équipe	Dans un groupe, tu te distingues par ton engagement et ta loyauté. Tu réponds toujours présent-e et travailles dur à la réussite du groupe.	19 et 33	
14	Équité	Tu traites chacun-e équitablement. Tes sentiments personnels n'influencent pas tes décisions concernant d'autres personnes. Tu donnes sa chance à chacun-e.	20 et 28	
15	Leadership	Tu as un talent pour assumer des fonctions de direction : tu sais motiver un groupe pour réaliser des tâches. Tu réussis à préserver la « paix du groupe » car tu transmets à chacun-e le sentiment de compter. Tu sais organiser des activités et veiller à ce qu'elles soient effectivement mises en œuvre.	22 et 41	
Vertu « Modération » – savoir se maîtriser				
16	Capacité de pardon	Tu es vraiment capable de pardonner aux autres leurs erreurs, même lorsque cela t'a blessé-e. Tu penses que les autres méritent une seconde chance. Tu ne songes jamais à la vengeance.	38 et 47	
17	Modestie	Tu es humble et peu exigeant-e. Tu ne te vantes jamais et ne fais pas d'esbroufe. Tu recharges à être au centre de l'attention.	30 et 36	
18	Prudence	Tu agis avec précaution et toutes tes décisions sont réfléchies. Tu ne dis ni ne fais rien que tu serais susceptible de regretter.	29 et 31	
19	Maîtrise de soi	Tu maîtrises consciemment tes sentiments et ton comportement. Tu es discipliné-e et contrôles tes envies et émotions.	23 et 27	
Vertu « Transcendance » – avoir le sens du beau, du bien, du grand et de l'universel				
20	Sens du beau	Dans tous les domaines de la vie, tu as conscience de ce qui est beau, spécial et exceptionnel, et tu l'apprécies. Cela va de la nature aux expériences quotidiennes, en passant par les mathématiques et les sciences.	43 et 48	
21	Gratitude	Tu as conscience des choses positives qui arrivent et tu ne les considères jamais comme allant de soi. Tu prends toujours le temps de remercier les autres.	32 et 34	
22	Espoir	Tu as une vision très optimiste de l'avenir et tu mets tout en œuvre pour la réaliser.	35 et 39	
23	Humour	Tu aimes rire et taquiner. Tu aimes faire rire les autres, dans n'importe quelle situation. Tu es capable d'envisager les choses avec légèreté et de plaisanter.	40 et 42	
24	Spiritualité	Tu as des convictions fortes concernant le sens et le but de l'univers. Tu sais quelle est ta place dans le monde.	37 et 44	

Où as-tu récolté le plus de points ? Quelles sont tes 5 plus grandes FORCES ?

Interview du bien-être

Il te faut : 2-4 partenaires de jeu, 1 dé, des pions, un « portrait bien-être »

Voici comment jouer : commence à la case de ton choix.

Lance le dé et avance ton pion jusqu'à la case correspondante.

Pose la question inscrite sur cette case au/à la joueur-se qui se trouve à ta droite.

Écoute sa réponse avec attention et prends des notes.

À la fin du temps de jeu convenu, rédige un « portrait bien-être » de cette personne.

Comment envisages-tu ton avenir ?

Comment soutiens-tu les autres ?

Parmi toutes tes forces, laquelle préfères-tu ?

Quelles sont tes forces ?

Qu'apprécies-tu en pleine conscience, avec tous tes sens ?

Ressens-tu aujourd'hui encore de la fierté pour une chose que tu as un jour particulièrement bien réussie ? De quoi s'agissait-il ?

Quelles personnes représentent des modèles pour toi ?

À qui as-tu pardonné quelque chose, qui a eu pour conséquence que tu t'es senti-e mieux ?

Quand et à l'égard de QUI as-tu fait preuve d'amabilité et d'attention pour la dernière fois ?

Quelle expérience as-tu vécue comme une chance dans le malheur ? (une chose positive ayant émergé d'une situation désagréable)

De quelle erreur as-tu tiré beaucoup d'enseignements ?

Qu'aimerais-tu que l'on dise de toi plus tard ?

De quoi es-tu reconnaissant-e ?

Qu'est-ce qui te rend heureux-euse ?



FEEDBACK respectueux

Cher/chère _____

Selon moi, tu

Signature _____

PORTRAIT BIEN-ÊTRE

pour

Remis par _____





Forces :
Soutient les autres de la manière suivante :
Souhaits pour l'avenir :
Est heureux·se pour :
Est reconnaissant·e pour :
Ce que l'on devrait dire de lui/d'elle plus tard :
A tiré les enseignements suivants de ses erreurs :



Ce qu'il/elle a vécu comme une chance dans le malheur :
A commis les erreurs suivantes dont il/elle a tiré des enseignements :
Dernière personne envers laquelle il/elle a été aimable :
A pardonné... À qui ? Quoi ?
Modèles :
Est fier·ère de :
Apprécie :



Départ
et
arrivée

Cartes du cœur
Que fais-tu pour toi et pour
autrui, pour notre bien-être
commun ?

Jeu de réflexion

Il te faut : 2-4 partenaires de jeu 1 dé
Voici comment jouer : lance le dé et
tire une carte de la couleur de la case
sur laquelle tu tombes.

Cartes de l'optimisme
Apprends à penser de manière
optimiste et finis la phrase sur
une note positive.

Cartes des forces
Raconte quand tu as utilisé cette
force pour la dernière fois.

Cartes à philosopher
Lis le proverbe à voix haute et
explique-le.

Cartes du mouvement
Suis les instructions.





Rampe sous une chaise.	On devient ce que l'on pense.	J'aide...
Fais le tour d'une chaise à cloche-pied.	Celui qui préfère le sourire à la colère est toujours le plus fort.	Je remercie...
Compte jusqu'à 20 en anglais, debout sur une jambe.	On récolte ce que l'on sème.	Je fais attention à... (une personne).
Fais le tour de la chaise à reculons.	Tel est pris qui croyait prendre.	Je suis reconnaissant-e pour...
Balance 10 fois les bras.	La meilleure façon de prédire l'avenir est de l'inventer.	J'offre un sourire à...
Tape 10 fois du pied droit et 10 fois du pied gauche.	Traite les autres comme tu souhaites que l'on te traite.	Je donne du courage à...



Place une gomme entre tes
genoux, va jusqu'à la porte
et reviens.

Une personne faible ne sait
pas pardonner. Le pardon
est une qualité des forts.

Je veille sur...

Quand je me dispute avec
quelqu'un,...

Quand quelqu'un se moque
de moi,...

Quand je suis en colère,...

Créativité

Équité

Quand je me suis
trompé·e,...

Optimisme

Pardon

Quand je suis triste,...

Courage

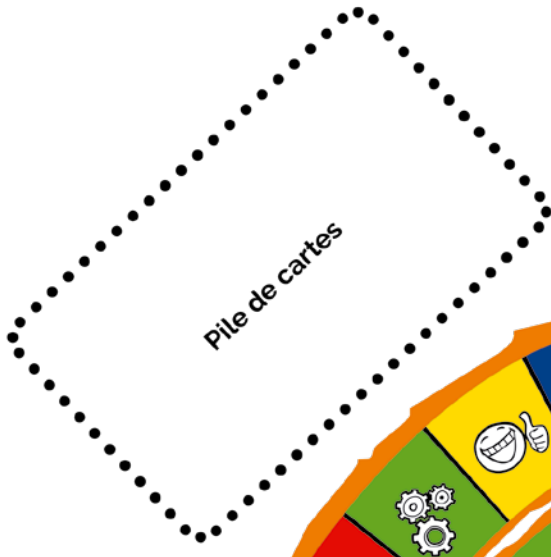
Prudence

Quand je suis déçu·e,...

Amabilité

Humour

Si quelque chose ne fonc-
tionne pas comme je le
veux,...



Pile de cartes

CR3ATIF, CR3ATIVE & CRITIQUE

Il te faut :

- Dé
- Pions
- 2-4 partenaires de jeu
- Des crayons et du papier (cartes)

Voici comment jouer :

Ensemble, réfléchissez à ce que vous avez appris récemment. Écrivez ces thèmes sur des cartes et déposez-les sur une pile à côté du plateau de jeu. Lancez le dé et avancez le pion jusqu'à la case correspondante. Répondez aux questions suivantes :

	Quels sont les aspects positifs pour tout le monde ?
	Quelle est l'utilité de... ?
	Quels sont les aspects négatifs ?
	De quels éléments suis-je absolument sûr.e ?
	Quels aspects me plaisent/ ne me plaisent pas ?

APPRENEZ AINSI
ENSEMBLE À
PENSER DE MANIÈRE
CRÉATIVE ET CRITIQUE !

Quels sont tes points forts ?

Comment tes grands-parents ont-ils vécu ?

Qu'espères-tu pour l'avenir de notre pays ?

Qu'est-ce qui te rend heureux-euse ?

Où as-tu grandi ?

Interview sur les forces de la famille

Apprends à mieux connaître les membres de ta famille en les interviewant et les écoutant avec attention.

Il te faut : des proches, un dé, un pion, un crayon et une feuille pour prendre des notes.

Voici comment jouer : commence où tu veux, lance le dé et avance dans le sens des aiguilles d'une montre.

De quoi es-tu re-connaissant-e ?

Qu'aimerais-tu que l'on dise de toi plus tard ?

Qui admires-tu ?

Quel conseil te donnerais-tu si tu fêtais tes 14 ans aujourd'hui ?

Raconte quelles fêtes tu as célébrées étant enfant.

De quelle erreur as-tu tiré beaucoup d'enseignements ?



Jeu d'exercice physique

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1	Fais 10 « jumping jacks ».	Remue ton corps en comptant jusqu'à 10.	Touche ton genou gauche avec ton coude droit.	Tour à tour, touche 5 fois ton pied droit avec la main gauche et ton pied gauche avec la main droite.	Masse ton bras droit avec ta main gauche.
2	Appuie fort avec ta main droite sur ta main gauche.	Pose tes mains contre un mur et appuie cinq fois sur tes bras pour t'en détacher.	En position debout, tourne 10 fois le haut de ton corps, en alternant de gauche à droite.	Pose une feuille de papier sur ta tête et fais 3 fois le tour de ta chaise sans faire tomber la feuille.	Appuie fort avec ta main droite sur ta main gauche.
3	Bouge uniquement le côté droit de ton corps.	Touche trois fois ton pied droit avec ta main gauche.	Dessine 10 grands cercles avec tes bras.	Saute 20 fois au-dessus d'un crayon au sol sans le toucher.	Bouge uniquement le côté droit de ton corps.
4	Masse ton bras gauche avec ta main droite.	Touche 3 fois ton pied gauche avec ta main droite.	Touche 3 fois ton pied droit avec ta main gauche.	Touche 3 fois ton pied droit avec ta main gauche.	Masse ton bras gauche avec ta main droite.
5	Touche ton épaule gauche avec ta main droite et ton épaule droite avec ta main gauche.	Marche sur place et lève le genou 10 fois très haut.	Appuie fort avec ta main gauche sur ta main droite.	Bouge uniquement le côté gauche de ton corps.	Touche ton épaule gauche avec ta main droite et ton épaule droite avec ta main gauche.
6	Cours sur place et compte jusqu'à 20.	Bouge uniquement le bas du corps en immobilisant totalement le haut du corps.	Croise tes mains sur ta tête et tiens-toi sur une jambe. Combien de temps tiens-tu ?	Fais 10 génuflexions.	Cours sur place et compte jusqu'à 20.



Éventail d'apprentissage

L'éventail d'apprentissage est un excellent outil pour nous rappeler comment aborder de nouveaux contenus de manière sereine et efficace. Chaque apprenant·e recevra une copie du modèle suivant. Les conseils sont découpés puis attachés ensemble à l'aide d'une ficelle. Pour ce faire, il suffit de perforer le côté gauche, d'y faire passer la ficelle par chacun des trous, puis de faire un nœud. Si l'apprenant·e est confronté à un sujet inédit ou compliqué, il/elle peut sortir son éventail et suivre les étapes une par une.



Mon éventail d'apprentissage

Comment me faciliter l'apprentissage ?



Be A YES Challenge A2
Éventail d'apprentissage

1. Attention et concentration

Je dédie toute ma concentration à une tâche et je persévère.
Je ne me laisse pas distraire pendant que j'étudie.
J'aurai ainsi plus de temps libre ensuite.



Be A YES Challenge A2
Éventail d'apprentissage



2. Motivation

Je réfléchis pour savoir ce qui m'intéresse dans une matière.
Si je ne trouve absolument rien d'intéressant dans un premier temps,
je me réjouis de l'agréable sensation d'avoir accompli quelque chose.



Be A YES Challenge A2
Éventail d'apprentissage

3. Souligner et recopier l'essentiel

Je retiens mieux un texte si j'en souligne ou note les mots importants.



Be A YES Challenge A2
Éventail d'apprentissage

4. J'utilise différentes méthodes d'apprentissage.

J'apprends en faisant appel à tous mes sens :

La vue : lire, créer des images mentales, trouver des moyens mnémotechniques, etc.

L'ouïe : lire à voix haute, écouter une lecture, me réciter quelque chose à moi-même, etc.

Le toucher : prendre des notes, élaborer des schémas et des dessins, etc.



Be A YES Challenge A2
Éventail d'apprentissage



5. Variété

Mon cerveau a besoin de variété.
C'est la raison pour laquelle je n'étudie pas des matières
similaires l'une à la suite de l'autre.



Be A YES Challenge A2
Éventail d'apprentissage

6. Pause

Je fais régulièrement des pauses, car celles-ci me permettent
de rester actif-ive et améliorent ma concentration.



Be A YES Challenge A2
Éventail d'apprentissage

7. Je planifie mon temps d'étude.

Je divise la matière à étudier en plusieurs parties.
Je coche ce que j'ai terminé.



Be A YES Challenge A2
Éventail d'apprentissage



8. Je révise régulièrement.

Comme les sportives et les sportifs, mon cerveau a besoin de son propre entraînement.



Be A YES Challenge A2
Éventail d'apprentissage

9. La technique de l'alpiniste

Je m'attaque à de petites étapes et me réjouis lorsque je les ai franchies.



Be A YES Challenge A2
Éventail d'apprentissage

10. Je vérifie si j'ai vraiment retenu ce que j'ai étudié.

J'explique à quelqu'un ce que j'ai appris.
J'élabore des questions de quiz sur la matière et je joue à un quiz avec mes camarades d'apprentissage.
J'utilise des fiches d'apprentissage.



Be A YES Challenge A2
Éventail d'apprentissage



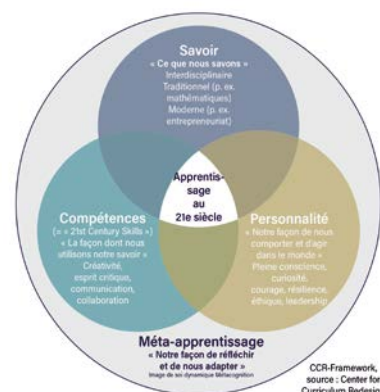
Set de fiches : D'un esprit plaintif à un mental de vainqueur

Comment utiliser ces fiches ?

Ce support vise à renforcer la perception et l'estime de soi chez les enfants et les adolescent-e-s. Toutes deux sont essentielles à des relations fructueuses et harmonieuses. Les fiches contiennent des suggestions que vous pouvez sélectionner en fonction de ce que vous considérez important, eu égard aux besoins de votre classe et à une situation donnée.

Vous pouvez les utiliser de diverses manières, en cours de français et dans le domaine de l'éducation sociale. Toutefois, rien n'interdit de les utiliser également, au besoin, dans d'autres matières, dans l'encadrement de l'après-midi, des groupes de jeunes, etc.

- Au début de chaque thème, une fiche spéciale à l'attention des enseignant-e-s est fournie pour apporter des informations contextuelles.
- Toutes les autres fiches sont destinées aux jeunes, qui doivent s'en servir de façon aussi autonome et responsable que possible, en communiquant et en collaborant ensemble, en faisant preuve d'esprit critique et en développant des idées créatives. Cela garantit qu'ils/elles aient l'occasion de développer les compétences du 21e siècle. Dans un même temps, ils/elles comprennent que les forces de caractère constituent la base d'une vie personnelle et en communauté réussie (voir le point intitulé « De la psychologie positive à une "pédagogie positive" »).



Pourquoi ce programme a été créé...

Jusqu'à 20 % des jeunes souffrent de dépression, ce qui entraîne d'autres problèmes tels que l'apathie, le décrochage scolaire et la sensibilité aux addictions (jusqu'à un possible décès prématuré). Martin Seligman, président de l'APA (American Psychological Association), a mis au point des programmes visant à promouvoir les émotions positives, l'optimisme, la pensée positive, la satisfaction de vivre et la résilience en milieu scolaire – soit tout autant de facteurs qui ont notamment pour avantage de prévenir la dépression et d'augmenter la capacité d'apprentissage.

- **Programme de résilience de l'université de Pennsylvanie (Penn Resiliency Programme, PRP)**
Apprendre à mieux gérer le stress et les problèmes, à aborder les difficultés de manière réaliste et flexible, à pratiquer l'optimisme et l'assertivité, et à appliquer des méthodes de résolution de problèmes (p. ex. techniques de créativité, de prise de décision et de relaxation).
- **Programme de psychologie positive (PPP)**
Identifier et exploiter ses propres forces de caractère telles que l'amabilité, le courage, la sagesse et la persévérance. Ainsi, par exemple, les expériences positives sont consignées dans un journal (en notant par exemple trois choses dont on se sent reconnaissant-e. Exemples : « J'ai pu aider... », « J'ai réussi à... », « Mon ami-e et moi... »). Une telle démarche augmente la résistance au stress et les émotions positives. Une réflexion commune est menée sur ce qui rend la vie belle et lui donne du sens.

Ces fiches comprennent des exercices largement inspirés de ces deux programmes. Elles sont conçues à la fois pour être utilisées par les apprenant-e-s et pour fournir des suggestions et des orientations aux enseignant-e-s.
Conseil : dans la mesure du possible, il est préférable de traiter les fiches dans l'ordre de numérotation. Pour la présentation officielle du programme, pensez à prendre des photos de chaque activité !





Fiche 2

Champion des lamentations

Lino a constamment le sentiment d'être une victime et trouve toujours une raison de se plaindre et de se lamenter. Cela énerve de plus en plus les personnes qui l'entourent.

Exemple : Il pleut. Lino se plaint : « ... »

Formez des groupes.

Imaginez que vous êtes Lino, le roi des lamentations. De quoi vous plaignez-vous ? Prenez des morceaux de papier et écrivez une lamentation sur chacun d'eux.

Organisez ensuite un championnat des lamentations.

Chaque groupe s'apitoie sur son sort en expliquant aux autres groupes pourquoi tout va teeeeeellement mal. Quel groupe trouve des raisons particulièrement nombreuses et originales de se plaindre ?

Prêtez attention au langage corporel et parlez-en ensemble. Quelle posture les personnes qui se plaignent adoptent-elles ? Semblent-elles abattues ou sûres d'elles ? Quelle attitude fait la meilleure impression ?

Écrivez maintenant au dos des papiers des réponses positives commençant par « Oui, mais... ». Il peut s'agir d'arguments complètement originaux et farfelus. Il peut arriver que cela fasse rire certaines personnes et que leur rire soit contagieux. Cela n'est pas un problème ! Bien au contraire, le rire et l'humour aident à adopter une perspective positive.

Et quiconque sait rire de soi ne devient pas la risée des autres !



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur

Fiche 3

Tout dépend de la bonne loupe, du bon point de vue !

Lino a constamment le sentiment d'être une victime. Il trouve toujours une raison de se plaindre et de se lamenter. Sa grand-mère a du mal à supporter ses jérémiades. Elle a appris à tirer le meilleur parti de toute situation.

Exemple : il pleut. Sa grand-mère a une phrase qui donne la pêche : « Bien, comme cela nous allons pouvoir cocooner à la maison. »

Exercice :

Pensez à des situations désagréables. (*Exemples : Léa n'aime pas son goûter. Désiré ne trouve pas son livre de maths. Lia a eu une mauvaise note...*). Cherchez

- des phrases plaintives (ne cherchant et ne voyant que le négatif) et
- des phrases qui donnent la pêche (axées sur des faits et le positif, pour le révéler).



Une personne se plaint, une autre voit les choses de manière positive et encourage la première à changer de perspective. Jouez la conversation sous forme de saynète et, éventuellement, écrivez-la.

Tous les groupes ont-ils trouvé des phrases plaintives et des phrases qui donnent la pêche semblables, ou ont-ils eu des idées différentes ?



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur



Fiche 4

Apprendre à résoudre des problèmes

1. Identifier les problèmes et les nommer
2. Les interioriser et réfléchir
3. Trouver une ou plusieurs solutions
4. Constaté qu'il existe plus d'une solution et que toute solution ne convient pas forcément à tout le monde
5. Identifier les conséquences des solutions envisagées et y réfléchir
6. Se demander si le succès escompté s'est produit
7. Si ce n'est pas le cas, on aura appris que tout problème n'a pas une solution.

Entraînement à la résolution de problèmes à travers des jeux de rôle

En jouant des situations du quotidien à l'école, les élèves expérimentent de manière ludique divers comportements et leurs conséquences logiques.

Les joueurs-euses apprennent à coopérer, à communiquer, à planifier, à défendre divers points de vue, à argumenter, à développer de nouvelles idées et à résoudre des problèmes.

Un tel exercice leur permet de découvrir et de renforcer leurs forces, leur confiance en soi et leur estime de soi.

Fiche pour l'enseignant-e





Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur

L'appréciation pilote les émotions... 1

Fiche 5

Remémore-toi une situation ayant occasionné beaucoup de plaintes et de lamentations. Dessine-la sous forme de bande dessinée en trois vignettes. Le schéma suivant peut t'y aider :

Toutes les pensées et suppositions →	→ provoquent des émotions . Elles influent sur →	→ le comportement et l' attitude .
	Dessine ! 	... et leurs conséquences logiques !

Uniquement pour les curieux-euses : cette forme de BD est construite sur le modèle dit « ABC », d'Albert Ellis.

Activating experiences
(exprimer les attentes négatives)

Beliefs
(identifier les suppositions infondées)

Consequences
(conséquences du comportement)



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur



L'appréciation pilote les émotions... 2

Fiche 6

SITUATION	Je rencontre des amis.
Pensée → APPRÉCIATION	« Oh, super ! »
ÉMOTION provoquée	Joie
COMPORTEMENT provoqué	Exclamation joyeuse

Remémore-toi une situation ayant occasionné beaucoup de plaintes et de lamentations.

Dessine-la sous forme de bande dessinée en trois vignettes. (Le schéma proposé sur la fiche 5 peut t'y aider.)

Pensée :	Émotion :	Comportement :
----------------	-----------------	----------------------




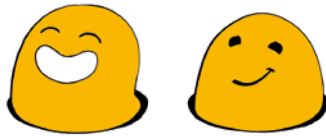

Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur

L'appréciation pilote les émotions... 3

Fiche 7

Exercice :

- Présentez vos BD. Et pourquoi ne pas les présenter sous forme de saynètes ?
- Sélectionnez une de vos histoires et transformez-la en un événement positif.
Comment ? Reformulez positivement les pensées et convictions négatives de la première image.
- Réfléchissez aux émotions suscitées et aux conséquences.

Toutes les pensées et suppositions →	→ provoquent des émotions . Elles influent sur →	→ le comportement et l' attitude .
	Dessine ! 	 ... et leurs conséquences logiques !

Dessinez les BD « renversées », avec leur happy end.



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur


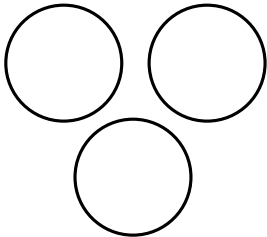


L'appréciation pilote les émotions... 4

Fiche 8

Exercice : « renverser » l'histoire et changer de perspective.

- Quelqu'un est de mauvaise humeur. QUE S'EST-IL PASSÉ AVANT ?
- Quelqu'un est de bonne humeur. QUE S'EST-IL PASSÉ AVANT ? Dessine la situation sous forme de bande dessinée en trois vignettes. Le schéma suivant peut t'y aider :

Toutes les pensées et suppositions →	→ provoquent des émotions . Elles influent sur →	→ le comportement et l' attitude .
3. 	2. ← Dessine des émotions ! 	1. ← ????



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur

L'appréciation pilote les émotions... 5

Fiche 9

Le voleur de marteau

Un jour, un homme perdit son marteau.

Il le chercha partout, mais en vain.

Il soupçonna le fils de son voisin d'avoir volé le marteau. Il commença alors à observer le garçon. Et en effet, il marchait comme un voleur de marteau, ses mots étaient ceux d'un voleur de marteau.

Tout son être et son comportement révélaient en lui un voleur de marteau. Le soir venu, l'homme retrouva son marteau sous un tas de bois. Le lendemain matin, il revit le fils du voisin et l'observa. Il ne marchait plus comme un voleur de marteau. Sa façon de parler, et même tout son comportement, n'étaient plus ceux d'un voleur de marteau.

(d'après Lao Tse)

Parlez de cette histoire en petits groupes ou avec toute la classe.

- À quoi le garçon voit-il ce que l'homme pense de lui ?
- Quelles conséquences la pensée négative pourrait-elle avoir ?



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur



L'appréciation pilote les émotions... 6

Fiche 10

Lorsqu'elles sont déformées par des préjugés et un esprit plaintif, les pensées génèrent des émotions négatives. Cet état d'esprit nuit aux personnes qui se plaignent, mais influe également sur leur entourage. On reconnaît les esprits plaintifs à leur façon de voir les choses : pour ces personnes, tout est « noir ou blanc », bien ou mal. Elles généralisent (Tou-te-s les ... sont ... !) et voient un drame dans le moindre petit problème. Elles font une montagne d'une taupinière. Lorsqu'elles s'expriment, elles utilisent constamment des formules du type « Il faut que je... » ou « Je dois... », au lieu de « Je veux... », « Je fais... ».

Les personnes râleuses se laissent entraîner par leurs émotions négatives, qui font alors œuvre de « prophéties autoréalisatrices » : ce qu'elles redoutaient ne tarde pas à se produire. Exemple : lorsqu'elles pensent que quelqu'un ne les aime pas, elles ne sont pas aimables et s'attirent les réactions correspondantes. C'est ainsi que leurs « prophéties » se réalisent.

Parlez de ce texte en petits groupes ou avec toute la classe.

- Remémorez-vous des situations où vous avez tout perçu négativement.
- Quelles ont été les conséquences ces pensées négatives ?
- Comment agiriez-vous aujourd'hui ?
- Quelles conséquences cela aurait-il ?

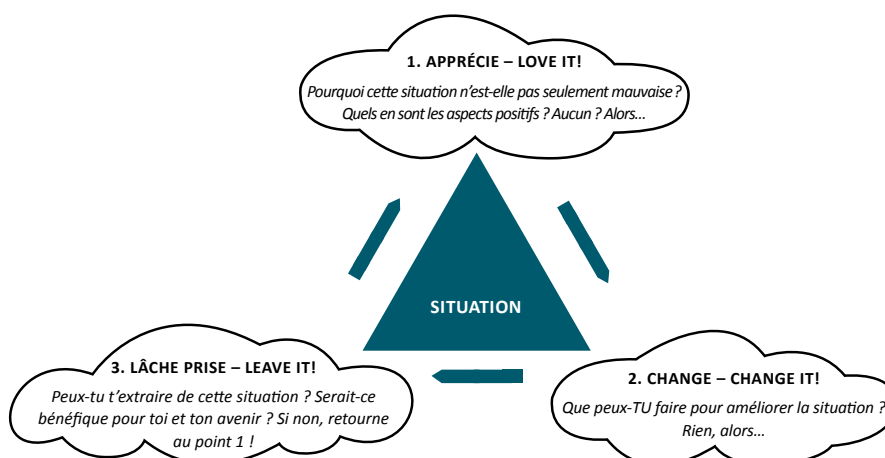


Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur

Le triangle des décisions 1

Fiche 11

On se retrouve parfois face à de réels désagréments.
Pleurer et se lamenter ne sert à rien.
Il faut faire quelque chose qui permette de se sentir mieux.
C'est là que le triangle des décisions peut être utile (« LEAVE IT – LOVE IT – CHANGE IT »).



La fiche suivante contient un exemple qui va peut-être te rappeler quelque chose.



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur



Le triangle des décisions 2

Fiche 12

Exemple 1 : Marina souhaite faire un dessin sur l'ordinateur.
Elle ne laisse personne s'approcher de l'ordinateur ni regarder ce qu'elle fait. D'autres élèves souhaitent utiliser l'ordinateur à leur tour.
Ils ne laissent pas Marina tranquille. Leur comportement l'énervé et une violente dispute éclate.
Que peut faire Marina pour améliorer la situation ?

1. Marina souhaite **CHANGER** la situation. Elle demande à l'institutrice d'interdire aux autres de s'approcher de l'ordinateur. Celle-ci ne trouve pas cela juste et refuse.
2. Marina pourrait maintenant **LAISSER TOMBER** le dessin. Mais elle n'y compte pas.
3. Pour améliorer la situation, il lui faut donc **CHANGER D'ÉTAT D'ESPRIT**. Elle autorise alors ses camarades à regarder ce qu'elle fait et leur montre comment dessiner sur l'ordinateur.



Seul-e ou en groupes, pensez aux situations qui vous énervent. Réfléchissez à des solutions en vous servant du triangle des décisions.

En équipes, jouez une reconstitution de la situation en intégrant la solution miracle. Les autres camarades sont spectateur-ric-e-s et se demandent ensemble si la solution trouvée s'est révélée bénéfique pour tout le monde.



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur

Le triangle des décisions 3

Fiche 13

Exemple 2 : Marius a 11 ans. Il s'énervé contre sa petite sœur Marina qui ne le laisse pas lire tranquillement le soir. Il ne veut pas lui crier dessus. Marina tient beaucoup à lui, et lui aussi l'aime beaucoup. Il réfléchit à ce qu'il pourrait faire afin de trouver une solution satisfaisante pour tous les deux. Le triangle des décisions va l'y aider.



- LOVE IT! Marius aime tellement sa petite sœur qu'il pourrait accepter cette situation. Mais il aimerait aussi pouvoir lire tranquillement. C'est pourquoi la petite fauteuse de troubles l'énervé de plus en plus.
- CHANGE IT! Marius demande s'il peut laisser la lumière allumée plus longtemps. Cela est malheureusement impossible, car sa sœur et lui partagent la même chambre, et Marina ne peut pas s'endormir avec la lumière.
- LEAVE IT! Marius pourrait simplement ne pas écouter ses parents et laisser la lumière allumée. Mais il préfère ne pas le faire parce qu'il ne veut pas fâcher ses parents. Marius n'a alors plus qu'une solution : il doit chercher des raisons d'apprécier la situation...
- → LOVE IT! Raisons possibles :
 - il aime Mira et est fier que ses parents lui fassent confiance ;
 - il est heureux de bien s'entendre avec ses parents ;
 - il sait qu'il se sent beaucoup mieux s'il a suffisamment dormi et se lève facilement.

As-tu déjà vécu une situation semblable ? Reconstitue-la avec quelqu'un et cherchez ensemble une solution qui convienne à tou-te-s les deux.



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur



On est ce que l'on pense !

Fiche 14

TES pensées déterminent ce à quoi **TU** portes ton attention et comment **TU** évalues des situations. Si tu penses de manière positive, tu remarques le positif, le reconnais et le renforces. Malheureusement, bon nombre de personnes ont davantage tendance à voir les aspects négatifs et à donner ainsi plus de poids à ce qu'elles ne souhaitent pas en réalité. Elles transmettent en effet des ondes négatives et, évidemment, les autres y réagissent négativement (*à cause des neurones miroirs*).

Cela ne veut toutefois pas dire qu'il soit interdit de se mettre en colère ! Il arrive à tout le monde de



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur

On est ce que l'on pense !

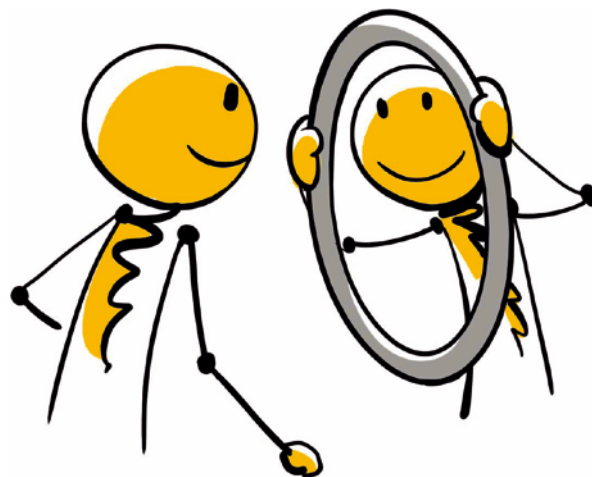
Fiche 15

Les neurones miroirs sont responsables du fait que les émotions soient contagieuses. Les scientifiques les ont découverts il y a seulement quelques années. Grâce à ces neurones, nous pouvons nous mettre à la place des autres et ressentir de l'empathie à leur égard. Il s'agit d'une condition préalable à l'instauration de relations positives et agréables.

Par quelles émotions te laisses-tu facilement contaminer ?

Comment peux-tu éviter de te laisser contaminer par des émotions désagréables ?

Trouve des solutions avec tes camarades.



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur



On devient ce que l'on pense.

Fiche 16

Lorsqu'on regarde les choses et les situations telles qu'« on » (soi-même, les ami·e·s) croit qu'elles sont, on a toujours raison.

Comme ceci :



Ou comme cela :



Réfléchis à ce texte et parles-en avec des camarades.



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur

Pour réfléchir

Fiche 17



Pour s'amuser, un jeune berger crie plusieurs fois : « Attention ! Voilà un loup ! » Lorsqu'un jour un loup surgit réellement et que le garçon appelle à l'aide, plus personne ne le croit.



Regardez la vidéo illustrant cette histoire.
Parlez-en ensemble. Quelles leçons peut-on en tirer ?

youtu.be/oT0mnGBZsPw



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur



Connais-tu ton pilote automatique ?

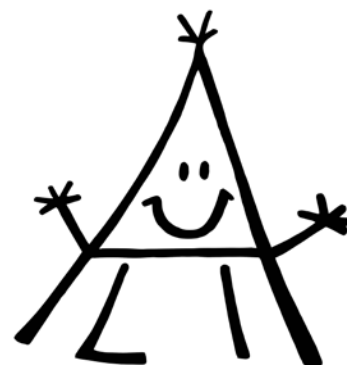
Fiche 18

Tu remarques que tu réagis de façon automatique et sans réfléchir parce que ton « pilote automatique » se met en route dans ton cerveau ?

Il veut automatiquement classer tout ce que tu perçois dans les cases « BIEN » ou « MAL », et ce sans que tu ne l'aies toi-même décidé.

Eh bien, il existe plusieurs façons de prévenir ce réflexe :

- abandonner ses préjugés et tout percevoir et observer de manière aussi impartiale que possible, sans idée pré-conçue, tel un extraterrestre (voir fiche 19) ;
- faire appel à ALI (voir fiche 20) ;
- contracter et relâcher ses muscles (voir fiche 21) ;
- se détendre et prendre de la distance en embarquant dans des voyages imaginaires (voir fiches 22 et 23).



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur

1^{er} conseil : penser comme un-e extra-terrestre

Fiche 19

Léo se dispute souvent avec Léa, et il la voit rire avec d'autres. Il pense immédiatement qu'elle s'est moquée de lui et que tout le monde rit de lui. Il s'en prend à Léa.
Léa est interloquée. Elle était en train de rire d'une blague de son amie et ne comprend pas pourquoi Léo s'est mis dans une telle colère.

Que s'est-il donc passé ? As-tu vécu quelque chose de semblable ? Parles-en avec tes camarades !

Comment peut-on éviter de se ridiculiser comme Léo ? C'est très simple ! En pensée, glisse-toi dans la peau d'un **extraterrestre** tout juste arrivé sur Terre. Il n'a pas vécu d'expérience préalable et réagit donc sans préjugé et de manière « neutre », un peu comme cela :

*Léo se dispute souvent avec Léa, et il la voit rire avec d'autres. Il trouve cela drôle et rit avec eux.
Les autres voient cela d'un bon œil et l'invitent à les rejoindre. Tout le monde s'amuse.*

Conseil : pense aussi comme un « **extraterrestre** » lorsque tu crois que quelqu'un veut te blesser ou manque d'amabilité. Tu remarqueras rapidement que cette façon de penser te permet de mieux t'entendre avec les autres, et d'être plus apprécié-e.



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur



2^e conseil : faire appel à ALI

Fiche 20

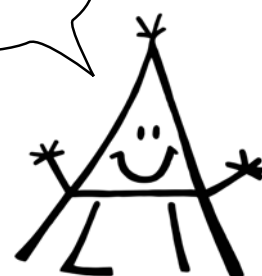
ALI est une sorte de « bon génie », qui vous aide à agir sereinement, avec intelligence.

Dans certaines situations, nous réagissons en effet de manière tout à fait automatique, sans réfléchir. Cela peut avoir des conséquences non souhaitées, néfastes pour la vie en communauté.

Avant toute réaction hâtive, ALI nous rappelle trois choses importantes :
Il faut commencer par...

- inspirer de l'**AIR**, prendre les choses avec
- **LÉGÈRETÉ** et RIRE, puis penser
- **INTÉRIORITÉ** et réflexion

Je suis **ALI**!

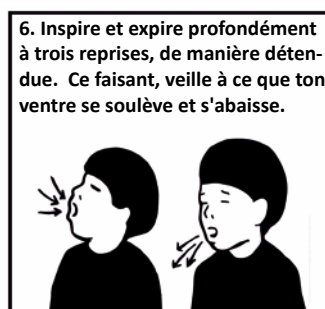
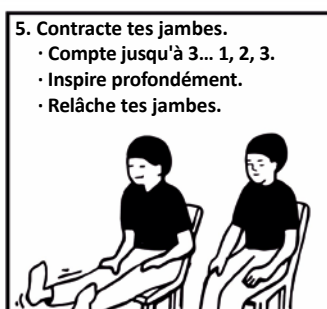
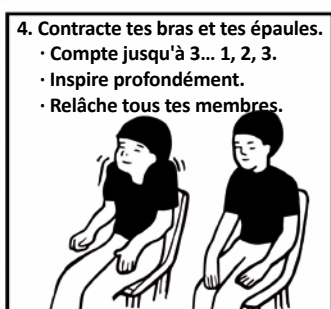
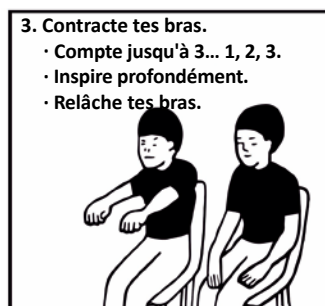


Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur

3^e conseil : contracter et relâcher ses muscles de temps en temps

Fiche 21

(relaxation musculaire progressive d'après le Dr Edmund Jacobson)



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur



Voyage imaginaire

Fiche 22

Les voyages imaginaires sont des rêves dirigés que l'on fait éveillé, en écoutant des histoires contées clairement et assez lentement, qui créent des images intérieures. Les voyages imaginaires aident à

- réduire le stress ;
- résoudre des problèmes ;
- atteindre des objectifs ;
- trouver l'équilibre intérieur ;
- stimuler l'imagination et la créativité.



Les voyages imaginaires se prêtent à diverses matières, telles que le français, les langues étrangères, les arts plastiques et l'histoire. Dans le domaine scientifique, ils aident à visualiser et réviser les acquis.

Les voyages imaginaires peuvent être utilisés au début et à la fin de séquences de cours. Ils sont aussi très utiles lorsque les élèves sont dissipé-e-s et agité-e-s. Le training autogène, les techniques de respiration, la relaxation musculaire progressive et la méditation poursuivent les mêmes objectifs.

Fiche pour l'enseignant-e



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur

4^e conseil : faire un voyage imaginaire pour se détendre et prendre du recul

Fiche 23

Fais ce voyage seul-e ou accompagné-e.

Veille à être assis-e ou allongé-e confortablement. Demande à quelqu'un de te lire le texte aussi lentement que possible pour que tu aies le temps de créer des images dans ta tête.

Si personne n'est disponible pour te le lire, enregistre-le sur ton téléphone. Grâce à ton propre voyage imaginaire, tu pourras ainsi puiser des forces à chaque fois que tu en auras besoin.

Voyage de détente dans ton endroit préféré

À quel endroit te sens-tu particulièrement bien ? Réfléchis-y calmement. Cela peut être à la maison, en forêt, près d'un cours d'eau, dans une prairie, à la montagne, etc. Imagine ton endroit préféré avec tous tes sens !

- À quoi ressemble-t-il ? Quelles couleurs dominent ?...
- Vois-tu quelque chose bouger ?...
- Qu'entends-tu ?...
- Quelle odeur sens-tu ?...
- Que sens-tu sur ta peau ?...
- Quelles émotions éprouves-tu ?...
- Où les ressens-tu ?...



Profite de ton séjour dans ton lieu préféré en utilisant tous tes sens. Lorsque tu te sens reposé-e, fais le voyage de retour en pensée, puis étire-toi.



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur



Apprendre des autres

Fiche 24

En petits groupes, regardez sur un téléphone ou un ordinateur la vidéo intitulée « 3 tips to boost your confidence » (3 conseils pour doper votre confiance) sous-titrée en français.



Discutez de la vidéo :

- Quelle attitude les personnes sûres d'elles adoptent-elles ? Reproduisez cette attitude.
- Quel conseil vous semble particulièrement juste ?
- Qui peut encore faire des progrès, et à quel niveau ? Réfléchissez ensemble aux points sur lesquels vous voulez travailler. Soutenez-vous mutuellement.
- Qu'avez-vous encore remarqué dans la vidéo ?
(Par exemple, il n'y avait que des filles, etc.)



youtu.be/I_NYrWqUR40



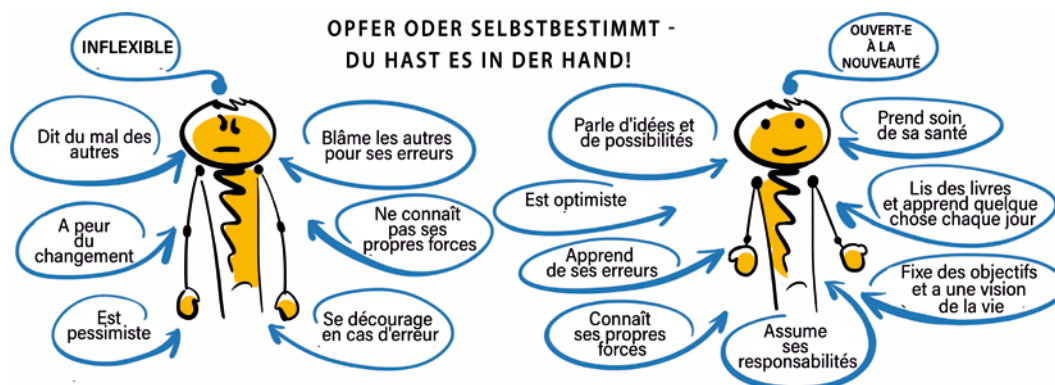
Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur

État d'esprit de développement

Fiche 25

Avoir un état d'esprit de développement (« growth mindset », en anglais) signifie que l'on a une « vision incrémentale de soi » et confiance en soi. C'est la définition même du « Power Mind », le mental de vainqueur !

Connais-tu quelqu'un qui ressemble au personnage de droite, avec une mentalité positive ? Alors fais-en un modèle, un « héros » ou une « héroïne » dont tu as beaucoup à apprendre.



Quelles affirmations sont vraies te concernant ? Sois honnête envers toi-même ! Ce n'est qu'ainsi que tu pourras déterminer les points sur lesquels tu peux t'améliorer pour devenir à ton tour un « héros » ou une « héroïne » apprécié-e et couronné-e de succès.



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur



La confiance en soi, cela se pratique ! 1

Fiche 26

Pour t'y aider, tu peux écrire un livre sur toi, ou un journal du « Moi », en soignant la présentation.

Sujets possibles : nom, date de naissance, corps (p. ex. empreintes des pieds ou des mains, mèches de cheveux, etc.), famille, ami-e-s, école, expériences agréables et désagréables, points forts, loisirs, centres d'intérêt, sentiments, projets futurs, rêves, etc.



Journal du « Moi » :

Observe de quelles rubriques et quels types de textes se composent les journaux : des articles sur des événements particuliers, des annonces, des bulletins sportifs, le courrier des lecteurs, de la publicité, etc.

Élabore un journal (p. ex. un journal mural) comprenant divers types de textes traitant tous de toi. Les images et le nom du journal doivent également faire référence à ta personne.

Avec vos journaux muraux du « MOI », préparez une exposition du « NOUS » dans la salle de classe.



A2 Be A YES Challenge
Vom Raunz-Geist zum „Power-Mind“

La confiance en soi, cela se pratique ! 2

Fiche 27

- Réfléchis à ce que tu aimes faire et en quoi tu es doué-e. Inscris tes cinq plus grandes forces sur une feuille de papier. Transforme-la en une véritable œuvre d'art multicolore.
- Y a-t-il des forces dont tu aimerais disposer ? Inscris-les en jaune sur une affiche. Cherche des personnes qui possèdent ces forces. Observe-les, et apprends en t'en inspirant. Demande-leur de t'aider à acquérir ou consolider cette force.
- Lorsque tu as le sentiment d'avoir appris quelque chose, signale la ou les forces correspondantes avec une autre couleur sur ton affiche.

La prochaine fiche comporte un test sur les forces de caractère.
Amuse-toi bien !



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur



Mes forces de caractère

Je ...

Toujours

Souvent

Parfois

Jamais

... suis endurant·e et n'abandonne pas si vite.

... suis sincère et authentique.

... suis humble.

... suis reconnaissant·e et éprouve de la gratitude pour beaucoup de choses.

... suis motivé·e et enthousiaste.

... suis équitable et juste.

... suis aimable et empathique.

... suis optimiste, plein·e d'espoir et me réjouis de l'avenir.

... suis plein·e d'humour et ris volontiers (y compris de moi-même).

... suis créatif·ive et inventif·ive.

... suis curieux·euse et m'intéresse à beaucoup de choses.

... suis brave et courageux·euse.

... suis prudent·e et réfléchis à l'avance aux conséquences possibles.

... suis empathique et doué·e d'une intelligence relationnelle.

... suis intelligent·e et envisage tout avec sagesse, sous diverses perspectives.

... sais pardonner.

... sais me contrôler.

... sais travailler en équipe.

... sais mener et diriger une équipe.

... porte des jugements justes et indépendants sur les choses et les personnes.

... ai de bonnes relations avec autrui et sais les entretenir.

... ai le sens du beau.

... ai la foi (*puissance supérieure, force de l'amour, Dieu, etc.*).

Compte tes points !

Pour quelles forces as-tu coché « *Toujours* » ? Tu maîtrises !

Où as-tu coché « *Souvent* » ? Pas mal du tout !

Où as-tu coché « *jamais* » ? Super ! Maintenant, tu sais ce que tu peux améliorer !



Jeu du « Mental de vainqueur »

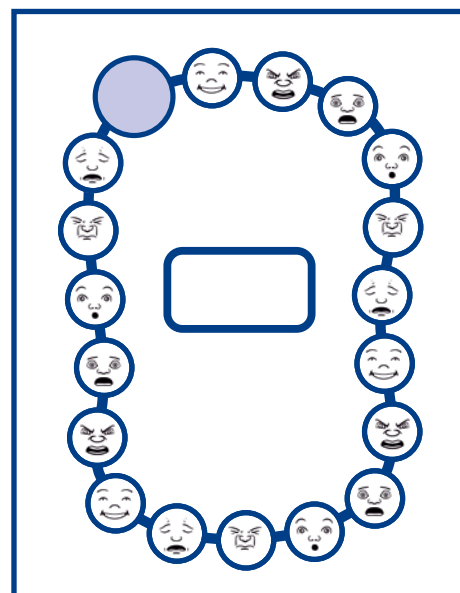
Fiche 29

Il te faut :

- Un plateau de jeu
- Des cartes de mise en situation (la pile est posée à l'envers au centre du plateau)
- Un dé et des pions

Voici comment jouer :

- Tout le monde lance le dé une fois. Le/la joueur·euse ayant le chiffre le plus élevé commence sur la case départ.
- Il/elle avance son pion du nombre de cases indiquées par le dé.
- Il/elle prend une carte, la lit et y réagit selon l'émoticône de la case correspondante. Vous pouvez vraiment exagérer.
- Le/la gagnant·e est le/la premier·ère de retour sur la case départ.



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur

Tu entends quelqu'un dire
quelque chose de faux sur
toi.



Be A YES Challenge A2 - Jeu
« Mental de vainqueur »

Quelqu'un te passe devant
dans la queue.



Be A YES Challenge A2 - Jeu
« Mental de vainqueur »

Tu prêtes tes feutres et on te
les rend tout desséchés.



Be A YES Challenge A2 - Jeu
« Mental de vainqueur »

Quelqu'un fait des choses
qui nuisent à d'autres.



Be A YES Challenge A2 - Jeu
« Mental de vainqueur »

Quelqu'un vient souvent
chez toi, mais ne t'invite
jamais chez lui.



Be A YES Challenge A2 - Jeu
« Mental de vainqueur »

Quelqu'un veut toujours
être le premier.



Be A YES Challenge A2 - Jeu
« Mental de vainqueur »

Quelqu'un ne rend pas ce
qu'il a emprunté.



Be A YES Challenge A2 - Jeu
« Mental de vainqueur »

Quelqu'un se moque des
autres.



Be A YES Challenge A2 - Jeu
« Mental de vainqueur »

Quelqu'un se moque de toi.



Be A YES Challenge A2 - Jeu
« Mental de vainqueur »

Quelqu'un lance ta veste
par terre et ne la relève
pas.



Be A YES Challenge A2 - Jeu
« Mental de vainqueur »

Quelqu'un mange ton
goûter.



Be A YES Challenge A2 - Jeu
« Mental de vainqueur »

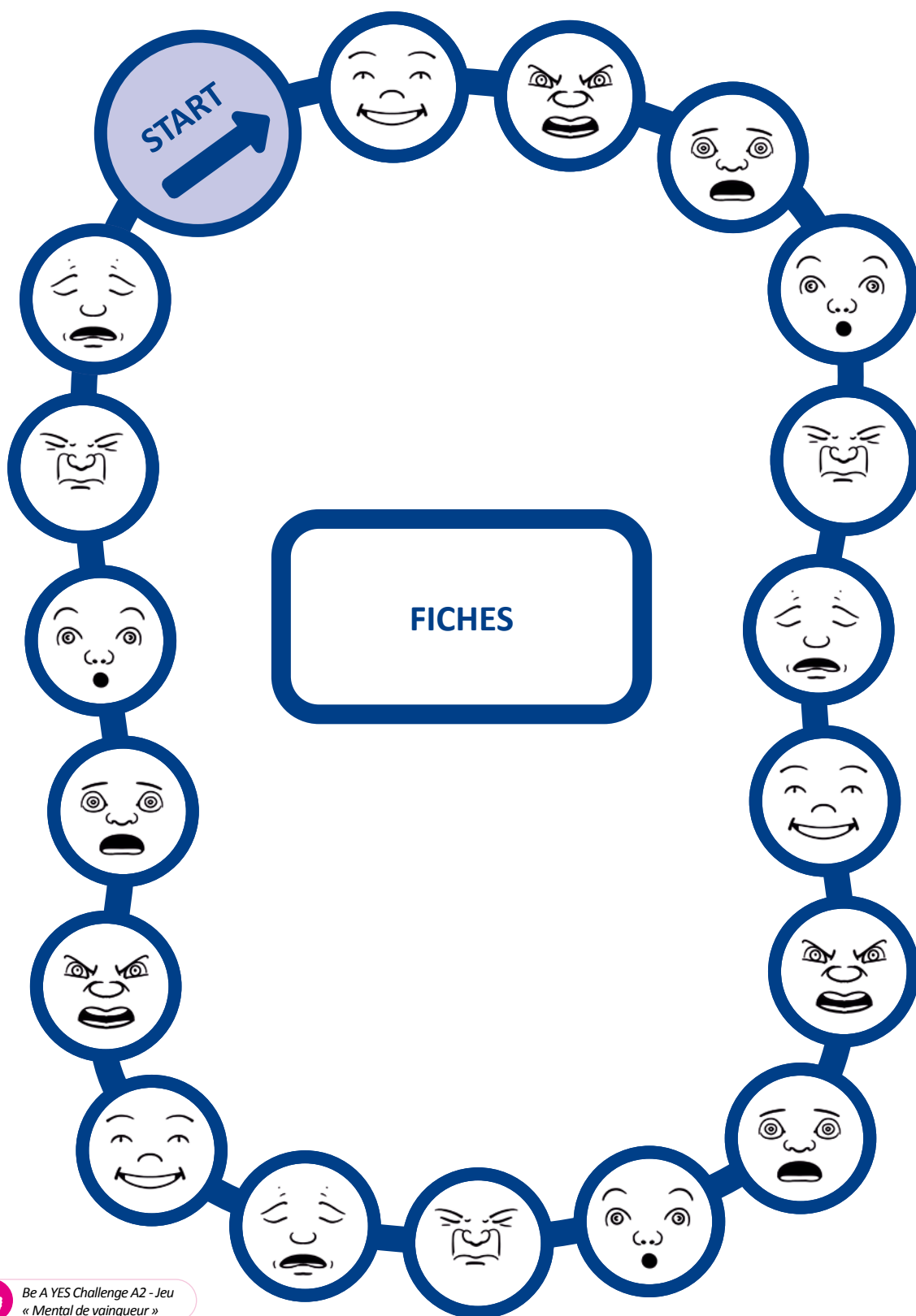
Quelqu'un harcèle les plus
faibles.



Be A YES Challenge A2 - Jeu
« Mental de vainqueur »



Plateau du jeu « Mental de vainqueur »





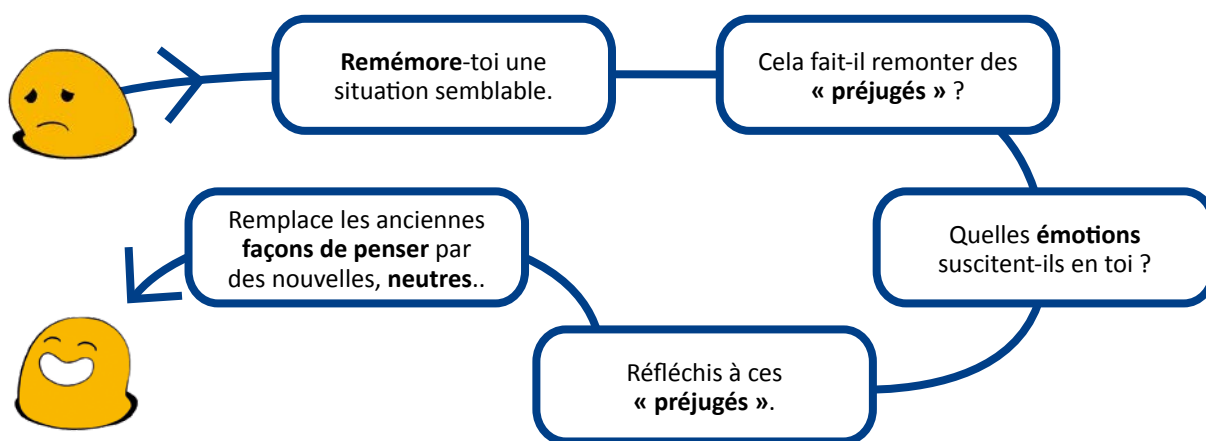
Le guide du « mental de vainqueur »

Fiche 30

Te souviens-tu d'une situation dans laquelle une personne a eu une réaction inappropriée parce qu'elle avait agi de manière automatique, sans réfléchir ? Quelles en ont été les conséquences ?

Parle de telles expériences avec tes camarades.

Ce guide du « Mental de vainqueur » peut vous aider à apprendre à éviter dès à présent toute action irréfléchie et les conséquences négatives qui en découlent.



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur

Adieu repoussite !

Fiche 31

Tu dois faire une chose dont tu n'as absolument pas envie ? Par exemple des devoirs, une corvée imposée par tes parents, etc.

Tu arrives toujours à trouver des excuses pour ne pas t'y mettre IMMÉDIATEMENT ? Tu reportes tout, jusqu'au point de non-retour ? Cela génère en toi une boule d'émotions négatives ? Elle prend de plus en plus d'ampleur ? Tu te sens de plus en plus mal ? Est-ce que cela te parle ?



Voici quelques **conseils** pour te débarrasser de cette pénible « repoussite » :

- commence par les choses désagréables ! Tu auras ainsi plus de temps à consacrer aux choses agréables ;
- subdivise les grosses tâches en petites étapes. Inscris-les dans un calendrier. Réalise chaque jour une de ces petites étapes – et réjouis-t-en ;
- imagine comment tu te sentiras lorsque tu auras accompli les choses désagréables. Emplis-toi dès maintenant de joie et de soulagement ;
- persuade-toi que tu te réjouis de faire ce « truc ». Cela peut bien marcher si tu arrives à t'autopersuader !

Quels conseils te conviennent le mieux ? Suis-les et crois en toi !



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur



Émotions négatives

Fiche 32

Pour savoir gérer des émotions négatives telles que la colère, la peur et la tristesse, il faut savoir les identifier et les distinguer. Il s'agit d'une démarche indispensable pour pouvoir y remédier.

La **tristesse** est un sentiment légitime, et il faut savoir l'accepter. Il est toutefois important de ne pas s'y noyer, mais de porter au contraire consciemment son attention sur des choses agréables et en être reconnaissant.

En cas de **contrariété** et de **colère**, il est généralement utile de prendre du recul. Exemples : inspirer profondément (→ ALI), imaginer des choses agréables (→ voyage imaginaire), etc.

Lorsqu'on a **peur**, on peut recevoir des encouragements ou s'encourager soi-même avec des phrases motivantes (« Ce n'est pas si terrible », « Je vais y arriver ! »). La peur empêche malheureusement de bien réfléchir et bloque le cerveau.

Pense aux peurs que tu as déjà surmontées. Parles-en avec des camarades et échangez sur les moyens auxquels vous recourez pour gérer les émotions négatives.



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur

Peur de prendre des décisions

Fiche 33

Tu as parfois peur de prendre une décision ? Il faut que tu combattes cette peur pénible qui t'empêche de connaître le succès.

1. Identifie tes peurs

Complète les phrases suivantes :

- j'ai peur que...
- je crains que...
- si je prends cette décision, alors...

Parles-en aussi avec des camarades et écris tes peurs.

2. Identifie les peurs injustifiées, exagérées

Réfléchis posément à tes peurs. Sont-elles toutes justifiées ? Raye celles qui ne le sont pas.

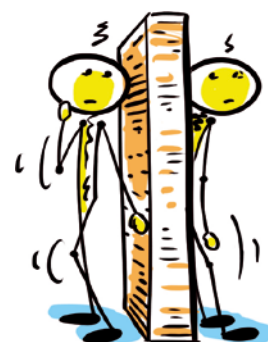
3. Explore tes peurs et réduis-les

Réfléchis aux peurs restantes et demande-toi : que puis-je faire pour contrer ces peurs, pour empêcher ce que je redoute ? Note tes idées.

4. Vaincs tes peurs

Choisis une peur (voir point 3).

Réfléchis à la façon dont tu peux la vaincre petit pas par petit pas.



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur



Discuter, sans peur ni préjugé

Fiche 34

En adoptant la démarche qui suit, tu auras sans aucun doute une conversation riche et constructive :

1. Écouter avec attention ;
2. Réfléchir à ce qui vient d'être dit ;
3. Se mettre à la place des autres ;
4. Reconnaître différents points de vue ;
5. Demander une clarification si l'on n'a pas compris quelque chose ;
6. Formuler sa propre opinion calmement, posément et avec respect ;
7. Faire des commentaires sincères, avec empathie.



Comment te sens-tu après avoir eu une conversation riche et constructive ?



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur

Le stress ? Non merci !

Fiche 35

Pour bien gérer le stress, il convient de remplir plusieurs conditions :

1. Savoir comment le stress se manifeste, et dans quelles situations ;
2. Identifier à temps les situations stressantes, pour pouvoir éventuellement les éviter ;
3. Connaître ses propres réactions face au stress et savoir dans quels endroits du corps elles se manifestent ;
4. Connaître des méthodes de diminution du stress et des réactions au stress :
 - **utiliser des techniques de relaxation** en groupe ou individuellement (*contracter et relâcher ses muscles, respirer profondément, faire des voyages imaginaires, etc.*) ;
 - **connaître ses propres méthodes de relaxation** et les utiliser (*écouter de la musique, faire du sport, se promener, lire, etc.*) ;
 - éviter le stress en **planifiant** et en **gérant son temps** (*accomplir les tâches sans attendre, planifier des objectifs à long terme et des étapes gérables, etc.*).



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur









Entraînement « Mental de vainqueur » : la résolution du jour lancée au dé

Fiche 36

- Il te faut : un dé
- Voici comment jouer :

Lance le dé et lis la phrase correspondant au chiffre indiqué. C'est ta résolution du jour. Parles-en aussi avec d'autres personnes, cela t'aidera à persévérer. Demande-toi pourquoi cela va te permettre de te renforcer et de mieux réussir.

Tu peux également noter des résolutions personnelles sur des morceaux de papier, les déposer dans une boîte et en piocher une par jour.

	Je me concentre sur ce que je fais.		Je ne laisse personne gâter ma bonne humeur.
	Je m'accroche, même si c'est difficile ou fastidieux.		Je suis attentif-ive pour voir si et comment je peux aider les autres.
	Je traite les autres comme je souhaite que l'on me traite.		Je me réjouis de mes réussites, mais aussi de celles des autres.



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit plaintif à un mental de vainqueur

Conseils bien-être

Fiche 37

- Chaque matin, promets-toi de faire de la journée qui t'attend une magnifique journée, pour toi-même et pour toutes les personnes qui t'entourent. Cet état d'esprit positif t'apportera du positif en retour.
- Utilise tous tes sens pour te concentrer sur ce que tu es en train de faire : parler et coopérer avec d'autres personnes, accomplir des tâches, etc. Tout te réussira mieux !
- Souris souvent, et prends tout avec humour. Aborde tes tâches et travaux avec gaité et optimisme. Tu transmets ces bonnes ondes aux autres et tout le monde arrivera encore mieux à ses fins.
- Si tu es fatigué-e et morose, cherche une personne qui a besoin de soutien. Demande-lui si tu peux l'aider et, si ton aide est souhaitée, apporte-lui avec amabilité et empathie. Tu remarqueras vite que le fait d'offrir ton aide te donne un nouvel élan et t'aide toi-même.



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit plaintif à un mental de vainqueur



Disco Einstein

Fiche 38

Il te faut :

De la musique, des cartes avec des conseils bien-être

(Tu peux utiliser les cartes prévues à cet effet ou écrire toi-même tes conseils les plus cool et les plus drôles sur des cartes.)

Voici comment jouer :

- Imagine que tu es en discothèque et que tu dances.
- Lorsque la musique s'arrête, immobilise-toi et, avec la personne la plus proche de toi, parle de ce qui est inscrit sur vos cartes.
- Lorsque la musique reprend, échangez vos cartes.
- Dansez à travers la pièce jusqu'à ce que la musique s'arrête à nouveau.



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur

Vis ICI et MAINTENANT !

Ne pense pas en permanence à ce qui a été ou ce qui sera.
Concentre-toi sur ce qui est bon pour toi
MAINTENANT.



Prends tes responsabilités !

Prends tes responsabilités pour toi, mais aussi pour les autres.
C'est une garantie de bien-être.



Fais preuve de créativité !

Que ce soit pour résoudre des problèmes, mais aussi pour écrire, bricoler, danser, peindre, etc.



Bois au moins 2 litres d'eau !

Boire suffisamment d'eau est essentiel pour la concentration, la santé, mais aussi pour l'aspect physique.



Écoute tes propres émotions !

Dans tout ce que tu entreprends, demande-toi si tu veux vraiment le faire. Parfois, on fait certaines choses sans réfléchir, ou pour faire bonne figure.



Apprends à t'aimer !

Tu es parfait·e tel·le que tu es.
Réfléchis à ce dont tu peux être fier·ère.



Formule tes souhaits de manière consciente !

Lorsque tu veux quelque chose, demande-toi si tu en as vraiment besoin.
Parfois, on veut quelque chose simplement pour impressionner son entourage.



Observe la nature !

Promène-toi souvent en pleine nature. Observe les changements au fil des saisons.



Sois honnête envers toi-même et les autres !

Il est imprudent de mentir, parce que les mensonges ne mènent pas loin ! Apprends à exprimer ton avis sans blesser les autres.



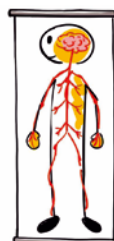
Sois attentif·ive à tout ce que tu fais, en pleine conscience !

Observe précisément ta respiration.
Observe tout ce qui t'entoure avec attention.



Sois reconnaissant·e !

De quoi es-tu reconnaissant·e ?
(Les émotions négatives telles que l'insatisfaction-, l'envie ou la cupidité ne font que te rendre malheureux·euse toi-même.)



Veille à bien te nourrir !

Veille à te nourrir de choses qui font du bien à ton corps. Savoure chaque bouchée, cela te permettra en plus de ne pas trop manger.



Veille à dormir suffisamment !

Pendant le sommeil, le cerveau et tout l'organisme récupèrent. Ce que tu apprends pendant la journée se met en ordre dans ta tête pendant que tu dors et tu pourras te le remémorer en cas de besoin.



Bouge !

L'activité physique aide à apprendre et à retenir, et entretient la forme physique. De plus, elle stimule la libération d'hormones du bien-être.



Essaie la musique !

Tout fonctionne mieux en musique. Lorsqu'on chante et danse, seul·e ou à plusieurs, un torrent d'hormones de bien-être se déverse dans l'organisme.



Sois joyeux·euse et ris souvent !

La bonne humeur suscite un sentiment de bonheur, chez toi comme chez les autres. Rire, c'est à la fois une séance de fitness et une douche de bonheur.



Fête du « Mental de vainqueur »

Fiche 39

Présentez avec joie et fierté ce que vous avez appris et souhaitez transmettre aux d'autres.



- Rappelez-vous mutuellement ce que vous avez fait et appris. Pour ce faire, les photos que vous avez prises lors des diverses activités vous seront certainement utiles.
- Réfléchissez à **CE QUE** vous souhaitez présenter, et **COMMENT**.
(→ Présentations PowerPoint, exposés, affiches, exposition photo, jeux, etc. Vous pouvez aussi envoyer des invitations et organiser un buffet.)
- Qui prend quelles tâches en charge pour préparer la fête ? Réfléchissez ensemble aux forces de chacun-e. Tenez-en compte dans la répartition des tâches.
- Promettez-vous de tout ranger ensemble après la fête.



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur

Les forces nécessaires à l'épanouissement et à un renforcement personnel constant

Fiche 40

Choisis trois forces et réfléchis à des situations dans lesquelles une célébrité ou une personne de ton entourage les a exploitées. Parle de ces situations avec tes camarades. Quand utilises-tu ces forces ?

Si tu as des doutes concernant le sens de certains mots, fais des recherches sur Internet.

Compétence personnelle Autonomie Optimisme	Chacun-e est responsable de son état d'esprit, de ses pensées et de l'impression qu'il/elle donne.
Vivacité Agilité Humour	Être joyeux-euse, aborder les tâches, responsabilités et travaux de manière ludique, y trouver du plaisir et propager la bonne humeur.
Attention Présence	Être attentif-ive, veiller sur les autres et les traiter avec respect. Être présent-e et vigilant-e à tout moment, vis-à-vis de soi-même, des autres et de l'environnement.
Compétence sociale Empathie	Se mettre à la place des autres, les aider au besoin, les soutenir et leur faire plaisir.



Be A YES Challenge A2 – D'un esprit
plaintif à un mental de vainqueur



De la psychologie positive à une « pédagogie positive »

Trop souvent lorsque nous observons les enfants, l'attention se porte avant tout sur les déficits et les faiblesses.

Le fait de diagnostiquer des lacunes permet certes d'élaborer des programmes visant à y remédier, mais en se concentrant sur les faiblesses, notamment dans les matières dites « principales », on décourage et démotive de nombreux·euses apprenant·e·s.

Et qu'en est-il alors de leurs forces ?

Les découvre-t-on « malgré tout » ?

Leur donne-t-on suffisamment de temps et d'espace pour s'épanouir et se développer ?

Se concentrer exclusivement sur les lacunes et les diagnostics est inefficace.

Des études montrent qu'il est grand temps de repenser l'éducation et de soutenir les écoles et les pédagogues qui travaillent déjà dans ce sens, en cherchant à mettre en avant les potentiels.

Les preuves mettant en évidence un besoin urgent d'agir sont nombreuses :

- **Les troubles psychiques sont en forte augmentation chez les jeunes**

Le manque de motivation et l'apathie sont des problèmes que les jeunes n'arrivent souvent pas à gérer seul·e·s. Le refus d'apprendre et de s'appliquer, la propension accrue à la violence, l'abus de drogues, le décrochage scolaire, etc. en constituent certains des corollaires. Le corps enseignant fait face à des défis toujours plus colossaux. Il lui incombe de transmettre (et d'appliquer) non seulement des connaissances, mais aussi des compétences indispensables à la construction d'un avenir heureux. Les jeunes doivent apprendre à contrôler leur équilibre énergétique et à identifier et exploiter leurs sources de motivation personnelles pour gérer de manière constructive le stress, la lassitude et l'abattement. Par ailleurs, les rapports sur le recul des compétences sociales se multiplient. Ce phénomène s'explique notamment par un manque de confrontation avec les sentiments et les émotions. La capacité à résoudre des problèmes de manière autonome et créative constitue elle aussi une compétence centrale qu'il y a lieu de favoriser.

- **Mieux vaut prévenir que guérir**

Cet adage s'applique aussi aux maladies mentales. Des études ont démontré qu'une philosophie de vie dynamique et optimiste est l'une des meilleures façons de parer aux conséquences des coups du sort.

- **Le psychisme et le système immunitaire sont étroitement liés**

Les personnes positives sont **plus résistantes**, elles se rétablissent plus rapidement et il est démontré qu'elles vivent plus longtemps. Par conséquent, une politique sanitaire moderne et durable suppose d'investir dans le bien-être de la population.

- **Il ne faut pas confondre « être heureux » et « s'amuser »**

De brefs moments d'exaltation ou des petits « shoots » de bonheur ne sont pas la clé de l'épanouissement.

Quiconque mise sur des vertus prétendument désuètes, telles que le courage, l'humanité, la serviabilité, la modération et la justice, se trouve bien sur la voie de la satisfaction de vivre et du bonheur, indispensables à une coexistence pacifique et harmonieuse.

- **Le bien-être subjectif**

a des répercussions sur la satisfaction de vivre, la santé et l'efficacité. Sonja Lyubomirsky, de l'Université de Californie, a décrit cette corrélation en ces termes : « On n'est pas heureux parce que l'on réussit ; on réussit parce que l'on est heureux. »

- **Les émotions positives soutiennent les processus d'apprentissage**

Des procédés d'imagerie mettent en évidence l'apparition, le fonctionnement et les répercussions des **sentiments** et des **émotions**. Ceux-ci jouent un rôle crucial dans l'apprentissage, car ils accompagnent les processus d'apprentissage et sont (inconsciemment) mémorisés avec eux. Lorsqu'on se remémore les informations, les « émotions connexes » reviennent elles aussi :



- si elles sont négatives, elles suscitent du stress et des pensées de fuite ;
- si elles sont positives, on se souvient volontiers et facilement de ce que l'on a appris.

- **Les neurones miroirs**

Les actions et les attitudes suscitent la compassion parmi les observateur·trice·s, ce qui favorise l'empathie.

Le phénomène de « **prophétie autoréalisatrice** » (→ « Les pensées comme pilotes... ») repose sur le mode d'action des neurones miroirs.

- **Apprentissage par l'imitation**

En imitant leurs personnes de référence, les enfants reproduisent non seulement des actes, mais adoptent aussi des conceptions et des attitudes.

- **Résonance**

Les enfants apprennent dans l'échange, en résonance avec leur environnement. Consciemment ou non, les personnes de référence signalent à l'enfant ce qu'elles pensent de lui et de ses actes. L'attitude, l'estime de soi et la motivation de l'enfant se développent en résonance avec l'image « de lui-même » qui lui est reflétée de l'extérieur. Si l'enfant se sent aimé, s'il est apprécié et estimé, il développera une image positive de lui-même qui se reflètera vers l'extérieur. S'il est rejeté et humilié, il se dépréciera et développera une image négative de lui-même.

- **Relation(s)**

Se sentir bien, en sécurité et estimé·e en compagnie d'autres personnes (famille, école, travail, etc.) est plus important que la richesse matérielle.

- **Flow**

On atteint le « flow » lorsqu'on se plonge dans une activité à un tel point qu'on en est totalement absorbé, ce qui déclenche souvent un sentiment de joie et de satisfaction qui accroît la créativité.

- **Les émotions positives** stimulent la production d'hormones (du bonheur), lesquelles renforcent le système immunitaire. Puisque les émotions positives ont un facteur de contagion élevé, elles jouent un rôle bénéfique dans les systèmes sociaux. **Avec les émotions négatives**, c'est le contraire qui se produit. Les hormones libérées par le stress affaiblissent le système immunitaire **et démotivent**.

Cela conduit à des blocages et une paralysie du corps et de l'esprit, pouvant mener à la dépression. Malheureusement, les émotions négatives ont elles aussi un facteur de contagion élevé.

- **Résilience**¹

Certains enfants grandissent dans les pires conditions (violence, pauvreté, etc.) et se développent malgré tout positivement. Qu'est-ce qui rend ces enfants forts ? Qu'est-ce qui les maintient en bonne santé ? Qu'est-ce qui leur donne la force, non seulement de survivre, mais même de sortir renforcés de ces conditions de vie difficiles ?



La recherche consacrée à la résilience a démontré l'importance d'une vision optimiste, axée sur les forces plutôt que sur les faiblesses.

Les personnes qui renvoient aux enfants leur vision positive (→ neurones miroirs) et leur manifestent leur confiance (et leur confiance en soi) les renforcent et les préparent ainsi à une vie réussie. La capacité de penser positivement, de rire, d'espérer, de donner un sens à la vie, d'agir avec dynamisme, de demander de l'aide, de dire merci et de construire des relations positives constitue la base d'un développement positif, même dans les conditions les plus difficiles.

¹ La résilience est la capacité à surmonter des crises existentielles et des coups du sort, et à en ressortir renforcé·e. On peut la définir comme le système immunitaire du psychisme, ou encore comme le bouclier de protection de l'âme. Des informations sont disponibles sur le site www.bildungsserver.de/innovationsportal.



Par conséquent, une « pédagogie orientée positivement » doit notamment viser à dépasser cette considération unilatérale des difficultés. **Les enfants et les adolescent-e-s doivent découvrir et développer leurs talents et leurs forces et pouvoir prendre des responsabilités envers eux/elles-mêmes et les autres** (cf. Schubert & Burow, 2015).

En tant que discipline récente de la psychologie, la **psychologie positive** offre depuis la fin des années 1990 une contribution scientifique importante au développement d'une « **pédagogie positive** ». À cette époque, Martin Seligman, président de l'APA (American Psychological Association), demande que l'on arrête de se consacrer uniquement au thème de la « maladie mentale » et aux émotions négatives telles que la tristesse, la peur et la colère. Selon lui, il est impératif d'aider enfin les jeunes gens souffrant de dépression, toujours plus nombreux. Il affirme en effet que ce trouble aboutit souvent à l'apathie, au décrochage scolaire et à la sensibilité aux addictions, ainsi qu'à des problèmes de santé (jusqu'à un possible décès prématuré). **Seligman recommande d'accorder au moins autant d'importance au pouvoir des émotions positives** et, par là même, aux conditions auxquelles elles sont liées, à ce qui les caractérise et **à la façon d'augmenter le niveau de bonheur des personnes**. Au lieu de se contenter de corriger les faiblesses, il convient donc selon lui d'accentuer les forces. **La psychologie positive étudie les moyens et les facteurs qui permettent à toute personne de construire une vie positive, réussie et pleine de sens et sont ainsi la garantie d'une vie en communauté harmonieuse.**

En coopération avec d'autres chercheur-euse-s, Martin Seligman a mis au point des **programmes (scolaires)** visant à promouvoir les émotions positives, l'optimisme, la pensée positive, la satisfaction de vivre et la résilience, afin de prévenir la dépression et d'augmenter la capacité d'apprentissage.

- **Programme de résilience de l'université de Pennsylvanie (Penn Resiliency Programme, PRP)**

À travers ce programme, les enfants et les adolescent-e-s apprennent à mieux gérer le stress et les problèmes, et à adopter une approche réaliste et flexible face aux difficultés. Ils/elles pratiquent l'optimisme et l'assertivité, et s'entraînent à utiliser des méthodes de résolution de problèmes (p. ex. techniques de créativité, de prise de décision et de relaxation).

- **Programme de psychologie positive (PPP)**

Ce programme aide les jeunes à identifier et à exploiter leurs propres forces de caractère telles que l'amabilité, le courage, la sagesse ou la persévérance. Une telle démarche augmente la résistance au stress et les émotions positives. Une réflexion commune est menée sur ce qui rend la vie belle et lui donne du sens.

Martin Seligman et son collègue, Christopher Peterson, ont également élaboré un test validé scientifiquement pour déterminer les **forces de caractère** – en allemand sur www.charakterstaerken.org.

Pour catégoriser les forces, les deux scientifiques se sont appuyés sur des sources philosophiques, religieuses et psychologiques issues de diverses cultures. Ils ont ainsi défini 24 forces de caractère qu'ils ont réparties en six vertus devant permettre aux individus et aux communautés de mener une vie harmonieuse.

Voici un aperçu complet des forces de caractère, réparties en six vertus :

- **sagesse et connaissances** : créativité, curiosité, sens critique, amour de l'apprentissage, perspective ;
- **courage** : bravoure, persévérance, authenticité, enthousiasme ;
- **humanité** : capacité d'aimer, amabilité, intelligence sociale ;
- **justice** : esprit d'équipe, équité, leadership ;
- **modération** : capacité de pardon, modestie, maîtrise de soi, prudence ;
- **transcendance** : sens du beau, gratitude, optimisme, humour, spiritualité.





Le cahier d'exercices « Jugend stärken, volume 1 » contient des exercices et des démarches issues de la psychologie positive dont l'efficacité a été étudiée empiriquement et démontrée. Il est conçu comme un programme d'entraîne-



ment pour les jeunes, en les familiarisant petit à petit avec les facteurs de l'épanouissement :

- P** – Positive Emotions (Apprécier les émotions positives, étape 2)
- E** – Engagement (Agir de façon engagée et exploiter ses forces, étape 3)
- R** – Relationship (Entretenir de bonnes relations, étape 4)
- M** – Meaning (Définir des objectifs pertinents, étape 5)
- A** – Accomplishment (Célébrer les réussites, étape 6)

Il est prouvé scientifiquement que le fait de se concentrer sur ce qui est positif et réjouissant a des effets positifs. Ces conclusions ont été prises en compte dans le programme « **Youth Start Entrepreneurial Challenges** » (= « Jedes Kind stärken » pour le niveau fondamental et « Jugend stärken » pour le niveau secondaire I), notamment dans les programmes d'apprentissage suivants :

- Apprendre à apprendre de manière holistique. Programme d'entraînement pour le 21^e siècle (= disponible sur www.jedeskindstaerken.at et www.jugendstaerken.at)
Les exercices du programme marqués des symboles suivants favorisent particulièrement les compétences clés pour l'apprentissage au 21^e siècle (« 21st Century Skills », voir le graphique à la fin du texte) :
 -  • Creativity – Créativité
 -  • Critical Thinking – Pensée critique
 -  • Communication – Communication
 -  • Collaboration – Collaboration
- Pourquoi la pleine conscience ? Un programme d'entraînement pour l'école, le quotidien et la vie professionnelle (sur www.jedeskindstaerken.at et www.jugendstaerken.at / y compris 8 courtes vidéos de présentation d'enfants qui appliquent le programme).
- « Be A YES Challenge » (= volume 1 de la série « Jedes Kind stärken », – www.jedeskindstaerken.at et volume 1 de la série « Jugend stärken » – www.jugendstaerken.at)

Les programmes d'apprentissage cités dans la colonne de droite de l'aperçu ci-dessous sont disponibles gratuitement sur www.jedeskindstaerken.at et www.jugendstaerken.at. Ils peuvent également être commandés en version imprimée sur ces sites.

Les personnes positives, optimistes et heureuses...	Autonomiser les jeunes
<p>... collaborent mieux avec les autres (<i>Université de l'Illinois</i>) Elles prennent plus de plaisir à travailler et construisent des relations plus rapidement. Cela contribue donc à des interactions plus harmonieuses et améliore la collaboration et le travail en équipe.</p>	<p>Apprendre à apprendre de manière holistique → Compétences clés Communication et Collaboration</p>
<p>... sont plus créatives (<i>Harvard Business School</i>). Dans un monde toujours plus complexe et dynamique, la créativité et la compétence en matière de résolution de problèmes revêtent une importance croissante pour la réalisation d'objectifs personnels, économiques et sociaux. Teresa Amabile, de la Harvard Business School, a démontré par ses recherches que les personnes positives ont une pensée plus créative, plus flexible, plus rapide et plus en réseau.</p>	<p>Apprendre à apprendre de manière holistique → Compétence clé Créativité</p>



<p>... résolvent les problèmes au lieu de s'en plaindre (<i>Université de Californie</i>).</p> <p>Si l'on n'aime pas sa vie ni son travail et que cela nous rend malheureux, les obstacles qui surviennent semblent rapidement insurmontables. Lorsqu'elles rencontrent des difficultés, les personnes positives se mettent activement en quête de solutions.</p>	<p>Apprendre à apprendre de manière holistique → Compétences clés : communication et créativité</p>
<p>... ont davantage d'énergie (<i>Harvard Public School of Health</i>).</p> <p>Elles sont plus actives et plus dynamiques. Cela a un impact sur leur santé. De plus, elles génèrent du positif pour elles-mêmes et leur entourage.</p>	<p>Pourquoi la pleine conscience ? → Compétence personnelle et efficacité personnelle</p>
<p>... sont plus optimistes (<i>Penn State University</i>).</p> <p>Des études montrent que les personnes optimistes réussissent mieux et sont plus productives. « Que vous pensiez être capable ou ne pas être capable, dans les deux cas, vous avez raison. » (Henry Ford)</p>	<p>Be A YES Challenge → Compétence personnelle et efficacité personnelle</p>
<p>... sont plus engagées (<i>Gallup Institut Deutschland</i>).</p> <p>Une faible motivation est synonyme de manque d'application. Porter un regard positif sur ce que l'on fait (ou doit faire) est une source de motivation.</p>	<p>Be A YES Challenge → Compétence personnelle et efficacité personnelle</p>
<p>... tombent moins souvent malades (<i>Harvard Public School of Health</i>).</p> <p>Lorsqu'on se sent mal, on est plus enclin à tomber malade, et l'on souffre plus souvent de stress et de burn-out. Une étude de la Harvard Public School of Health a mesuré l'impact de la tension émotionnelle sur la santé et a constaté que les personnes qui n'aimaient pas leur vie ni leur travail présentaient plus de risque de tomber malades.</p>	<p>Pourquoi la pleine conscience ? → Compétence personnelle et efficacité personnelle</p>
<p>... apprennent plus vite (<i>Université de Magdebourg</i>).</p> <p>Lorsqu'on se sent bien, on est beaucoup plus disposé à apprendre de nouvelles choses et on les retient plus facilement. La capacité d'apprentissage tout au long de la vie, spécifique à chaque situation, est de plus en plus importante.</p>	<p>Apprendre à apprendre de manière holistique → Compétences clés : créativité, pensée critique, communication, collaboration</p>
<p>... commettent moins d'erreurs et en tirent davantage de leçons (<i>Université de Harvard</i>).</p> <p>Lorsqu'elles commettent des erreurs, les personnes optimistes ne restent pas contrariées bien longtemps. Elles s'en remettent rapidement, admettent leurs erreurs, assument leurs responsabilités et tirent les leçons, ce qui leur permet de commettre moins d'erreurs à l'avenir.</p>	<p>Apprendre à apprendre de manière holistique → Compétences clés : créativité, pensée critique, communication, collaboration</p>
<p>... prennent des décisions plus judicieuses (<i>Université de l'Iowa</i>).</p> <p>Les personnes malheureuses se trouvent en « mode de crise ». Elles se concentrent sur les aspects négatifs et perdent de vue ce qui nous dépasse, l'universel. Elles prennent des décisions hâtives, irréfléchies, pour que tout soit vite réglé. Les personnes heureuses perçoivent plus facilement les choses dans leur ensemble et prennent des décisions plus réfléchies.</p>	<p>Pourquoi la pleine conscience ? → Compétence personnelle et efficacité personnelle Apprendre à apprendre de manière holistique → Compétences clés Créativité, pensée critique</p>



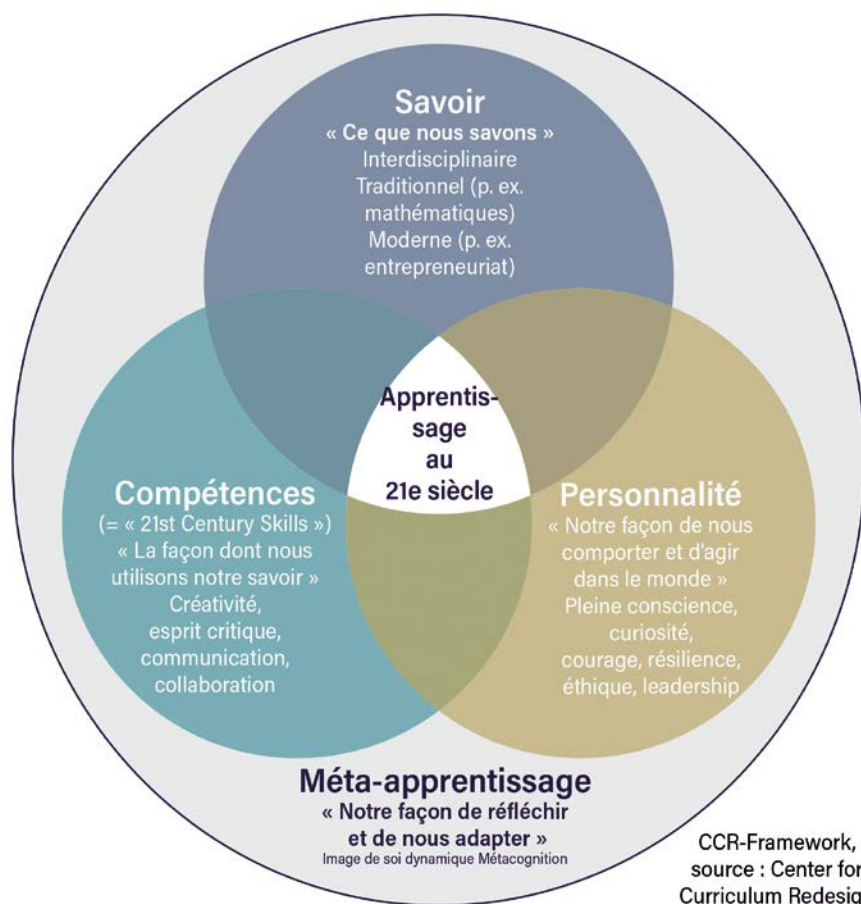
Depuis l'Antiquité, l'éducation a pour but de former des personnes confiantes, empathiques, douées d'une intelligence sociale, capables d'apprendre, de contribuer à la vie en communauté et d'incarner des forces de caractère, des vertus et des valeurs.

Aujourd'hui, à une époque de mutations fulgurantes où le savoir traditionnel perd de son importance, ces forces et compétences sont plus cruciales que jamais.

Comment l'école peut-elle transmettre aux jeunes les forces dont ils/elles ont besoin face à un avenir incertain ?

Les enfants et les adolescent·e·s ont besoin de connaissances, de compétences et de forces de caractère leur permettant de développer une image de soi dynamique, pour pouvoir affronter les défis du futur selon une approche flexible et ouverte.

C'est ce qu'illustre le graphique « Apprendre au 21^e siècle », élaboré par le Center for Curriculum Redesign². Ce cadre est un merveilleux outil d'orientation pour planifier, organiser, mettre en œuvre et mener une réflexion sur le cours.



Le programme « Youth Start Entrepreneurial Challenges » tient compte des quatre dimensions représentées, afin de préparer les enfants et les adolescent·e·s à un bel avenir (www.jedeskindstärken.at pour le niveau fondamental et www.jugendstärken.at pour le niveau secondaire I).

Ingrid Teufel, auteure

² Source : <https://curriculumredesign.org/our-work/papers/>

Ouvrages complémentaires

- BAUER, J.: Wie wir werden, wer wir sind. Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz. Karl-Blessing-Verlag, Munich 2015
- BAUER, J.: Selbststeuerung – Die Wiederentdeckung des freien Willens. Karl-Blessing-Verlag, Munich 2015
- BAUER, J.: Lob der Schule – Sieben Perspektiven für Schüler, Lehrer und Eltern. Hoffmann und Campe, 2008
- BLICKHAN, D.: Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. Junfermann, Paderborn, 2015
- BROHM, M., ENDRES, W.: Positive Psychologie in der Schule: Die »Glücksrevolution« im Schulalltag. Mit 5x8 Übungen für die Unterrichtspraxis. Beltz Verlag, Weinheim/Bâle, 2015
- BUROW, O.-A.: Positive Pädagogik: Sieben Wege zu Lernfreude und Schulglück. Beltz Verlag, Weinheim, 2010
- DIENER, E.: The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener. Springer Netherlands, 2009
- ESCH, T.: Der Selbstheilungscode. Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit. Beltz Verlag, Weinheim, 2017
- FREDERICKSON, B.: Positivity. Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive. Crown Publishers, New York, 2009
- FREDRICKSON, B.: Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert. Campus Verlag, Frankfurt, 2011
- HÜTHER, G.: Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann. In: STORCH, MAJA et al.: Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Huber, Bern, 2006
- KLEIN, St.: Die Glücksformel oder Wie die guten Gefühle entstehen. Rowohlt, Hamburg, 2012
- LYUBOMIRSKY, S.: Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben. Campus Verlag, Frankfurt, 2008
- SELIGMAN, M.: Der Glücks-Faktor: Warum Optimisten länger leben. Bastei Verlag, Köln-Mülheim, 2007
- SELIGMAN, M.: Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens. Kösel-Verlag, Munich, 2012
- STREIT, P.: Positiv und gelassen durch die Pubertät. Kreuz, Fribourg, 2014

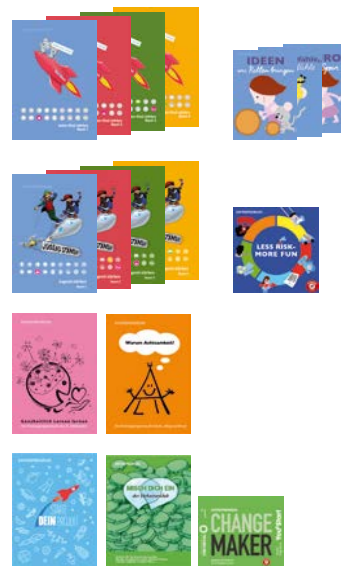
Outils en ligne :

- Appli « Chasse aux points forts » : www.youthstartchallenges.eu/staerkenapp
- Modèle de ressources dit « de Zurich » sur www.zrm.ch/_%20Online%20Tool.htm
À l'origine, l'outil en ligne ZRM® a été mis au point pour des études scientifiques.
Après que son efficacité a pu être démontrée dans divers domaines, il a été rendu accessible gratuitement.
- « One Moment Meditation » de Martin Borosan sur www.youtube.com/watch?v=tfetFVePqWo
- Supports pédagogiques supplémentaires pour ce challenge :
Chasse aux points forts, www.jedeskind.org

Matériel pédagogique de la série ENTREPRENEUR :

- Jedes Kind stärken, vol. 1–4 (niveau fondamental)
- Cahiers de lecture (niveau fondamental) : En avant les idées !, Mes sentiments – tes sentiments, Sur les traces d'un billet de 20 euros !, L'atelier des inventeurs « WILMA », Créer de la valeur, Selling is fun!
- Jugend stärken, vol. 1–4 (niveau secondaire I)
- Less Risk – More Fun (jeu de table)
- Apprendre à apprendre de manière holistique. Programme d'entraînement pour le 21e siècle
- Pourquoi la pleine conscience ? Un programme d'entraînement pour l'école, le quotidien et la vie professionnelle
- Starte Dein Projekt
- Misch dich ein – club de débat
- Changemaker (jeu de cartes)

Pour commander le matériel : www.ifte.at/entrepreneur



« **Jugend stärken / Autonomiser les jeunes** » est un programme pédagogique global destiné au niveau secondaire I.

Il fait partie intégrante du programme des « Youth Start Entrepreneurial Challenges », développé pour les enfants et les adolescent-e-s du niveau fondamental jusqu'au cycle supérieur de l'enseignement secondaire.

Tous les **niveaux de compétence (du niveau A1 = niveau fondamental jusqu'au niveau B2 = niveau secondaire II)** sont disponibles gratuitement en téléchargement sur www.youthstart.eu en allemand, en anglais et en partie dans cinq autres langues.



Le programme **Jugend stärken/ Autonomiser les jeunes** dispose de son propre site web : www.jugendstaerken.at

Tout le matériel pédagogique, y compris des vidéos explicatives, est disponible gratuitement au format numérique et peut être commandé au format papier.

Conditions d'utilisation :

Tout le matériel mis à la disposition des enseignant-e-s et des élèves issu du programme des « Youth Start Entrepreneurial Challenges » est soumis à la licence Creative Commons. Les documents peuvent être reproduits et diffusés sous n'importe quel format et sur quelque support que ce soit, à condition d'en mentionner les auteur-e-s en bonne et due forme. Ce matériel n'est en aucun cas destiné à un usage commercial. Les documents peuvent être modifiés, mais leur diffusion doit s'effectuer sous la même licence que l'original. Les détails exacts sont disponibles sur : www.creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de

Mentions légales :

Éditeur-ric-e-s :	Eva Jambor, Johannes Lindner
Auteures :	Ingrid Teufel, Eva Jambor, Heidi Huber
Rédaction :	Eva Jambor
Relecture :	Julia Spengler
Conception :	Stefan Torreiter (illustrations), Claudia Marschall – Grafik Design (concept et mise en forme www.claudiamarschall.at), Peter Stromberger (concept et mise en forme You th Start), Florian Wagner (mise en forme), Peter Steinböck (mise en forme), Lukas Philippovich (mise en forme des jeux « Découvrir ses forces » et « Créativité et sens critique »), pixabay.com (photos du jeu « Deviner les émotions »), Helmut Pokornig (relaxation musculaire progressive par Edmund Jacobson, dessin inspiré de asdroresources.wordpress.com/strategies/relaxation-techniques-for-the-classroom)
Titre :	Jugend stärken. Handbuch für Lehrer*innen, volume 1
2 ^e édition remaniée :	Vienne 2021
ISBN:	978-3-7063-0863-2
Pour commander le matériel :	www.jugendstaerken.at (gratuit pour les écoles viennoises)



© 2021 Initiative for Teaching Entrepreneurship
Conception et développement - www.ifte.at



Kirchliche Pädagogische Hochschule Wien/Krems
Développement et formation continue pour les enseignant-e-s à Vienne et en Basse-Autriche - www.kphvie.ac.at/fortbildung



Arbeiterkammer Wien
Coopération dans le cadre du programme « Arbeitswelt & Schule » - www.wien.arbeiterkammer.at/aws