



Empathy Challenge A2

Comprendre et être compris·e –
La mallette de la girafe



Le présent challenge est paru dans le volume 2 de la série **Jugend stärken / Autonomiser les jeunes**, qui comporte 4 challenges au total :

- Hero Challenge A2 (Apprendre en s'inspirant de modèles)
- Empathy Challenge A2
(Comprendre et être compris·e – La mallette de la girafe)
- Storytelling Challenge A2 (Histoires créatives)
- Debate Challenge A2 (De l'écoute au débat)

Volumes 1–4 de **Jugend stärken / Autonomiser les jeunes** (avec à chaque fois un cahier d'exercices destiné aux élèves et un manuel pour les enseignant·e·s) à commander ou disponibles en version numérique à télécharger gratuitement sur : **www.jugendstaerken.at**

Les élèves autrichiens reçoivent l'édition imprimée des 4 volumes de **Jugend stärken** gratuitement grâce à un financement octroyé par la Chambre du travail de Vienne.






Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



ENTREPRENEURIAL
CIVIC EDUCATION

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

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.

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 *Pleine conscience Youth Start*.



Avant-propos

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. Le programme est présenté dans son intégralité à la page précédente.



Jugend stärken / Autonomiser les jeunes 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 six langues.



Le défi **Empathy Challenge** s'articule autour d'un objectif bien précis : **comprendre et être compris·e**.

Pour cela, les adolescent·e·s remplissent la **mallette de la girafe** avec des outils issus de la *communication non violente* d'après Marshall B. Rosenberg et apprennent ainsi à résoudre des conflits, voire à prévenir leur apparition.

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 relèveront le présent challenge !

Eva Jambor et Johannes Lindner, éditeur·rice·s

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

Ces symboles t'accompagneront tout au long du challenge. En voici la signification :



Consigne d'exercice



Conseil de pro



Exercice bonus



Discutes-en avec quelqu'un.



Réfléchis-y.



Davantage d'informations se trouvent dans le manuel destiné aux enseignant·e·s.



Empathy Challenge A2









Comprendre et être compris·e – La mallette de la girafe

Empathy est un terme anglais qui signifie **empathie**, soit la **capacité à ressentir les émotions d'autrui**. **Challenge** signifie **défi**.

Dans le cadre du défi **Empathy Challenge A2**, tu remplis progressivement la mallette de la girafe avec des outils utiles : des cartes pour nommer les émotions et les besoins, des clés qui nous aident à ouvrir des portes vers autrui, un loup qui veille à nos besoins et des oreilles de girafe pour nous mettre à la place des autres. L'objectif est d'apprendre à être à l'écoute de nous-mêmes et des autres.

Vidéo explicative : www.youtube.com/watch?v=i8DTPvazemo

L'objectif en 8 étapes :

-  **Étape 1** - Ouvrir des portes grâce à la mallette de la girafe ____ **4**
-  **Étape 2** - Exprimer ses émotions _____ **10**
-  **Étape 3** - Exprimer ses besoins _____ **17**
-  **Étape 4** - Formuler des demandes claires _____ **24**
-  **Étape 5** - Décrire ce que nous voyons ou entendons _____ **28**
-  **Étape 6** - Écouter et comprendre _____ **33**
-  **Étape 7** - Ouvrir des portes en cas de conflits _____ **37**
-  **Étape 8** - Mener une réflexion _____ **42**

Objectif

Je suis à l'écoute de
moi-même et sais
me mettre à la place
des autres.





1.1. Ouvrir ou fermer des portes avec des mots

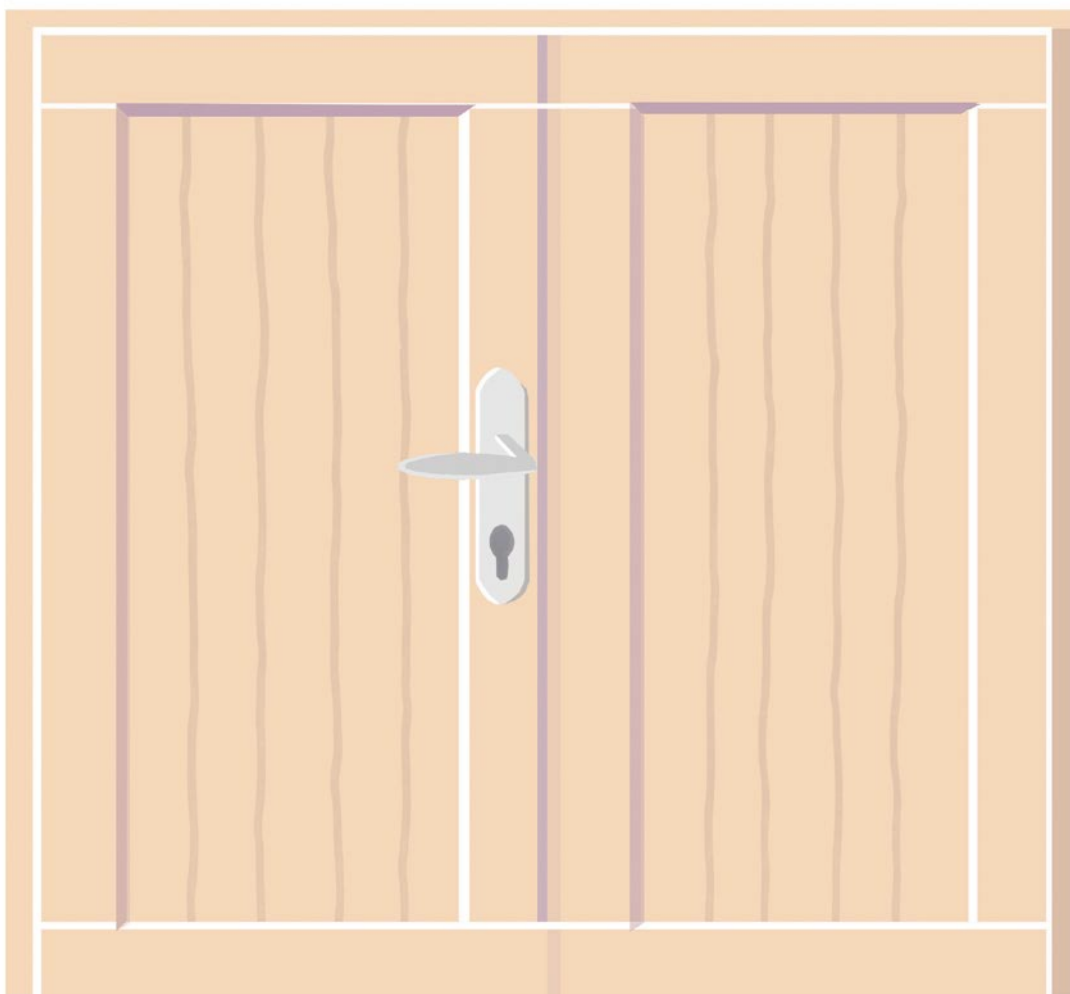
Dans de nombreuses situations, il nous est facile de nous comprendre mutuellement et de travailler ensemble. Quand il se passe quelque chose qui nous déplaît, nous avons le choix : nous pouvons choisir des mots qui facilitent la compréhension et la vie en communauté, et ouvrir ainsi des **portes vers autrui**. Ou alors, nous choisissons des mots qui nous montent les un-e-s contre les autres, ce qui rend la compréhension mutuelle difficile et **ferme des portes**.



Imagine que tu as fait quelque chose qui déplaît à un-e camarade. Comment réagis-tu si cette personne s'adresse à toi d'une telle façon que tu le ressens par exemple comme un reproche ? Il est probable que tu n'aies plus envie de l'écouter, que tu te braques et que les portes entre vous deux se ferment.



Dans l'encadré de la page suivante, recherche tous les modes de communication qui ferment des portes et note-les sur la porte fermée.





Étape 1 – Ouvrir des portes grâce à la mallette de la girafe

Empathy
Challenge



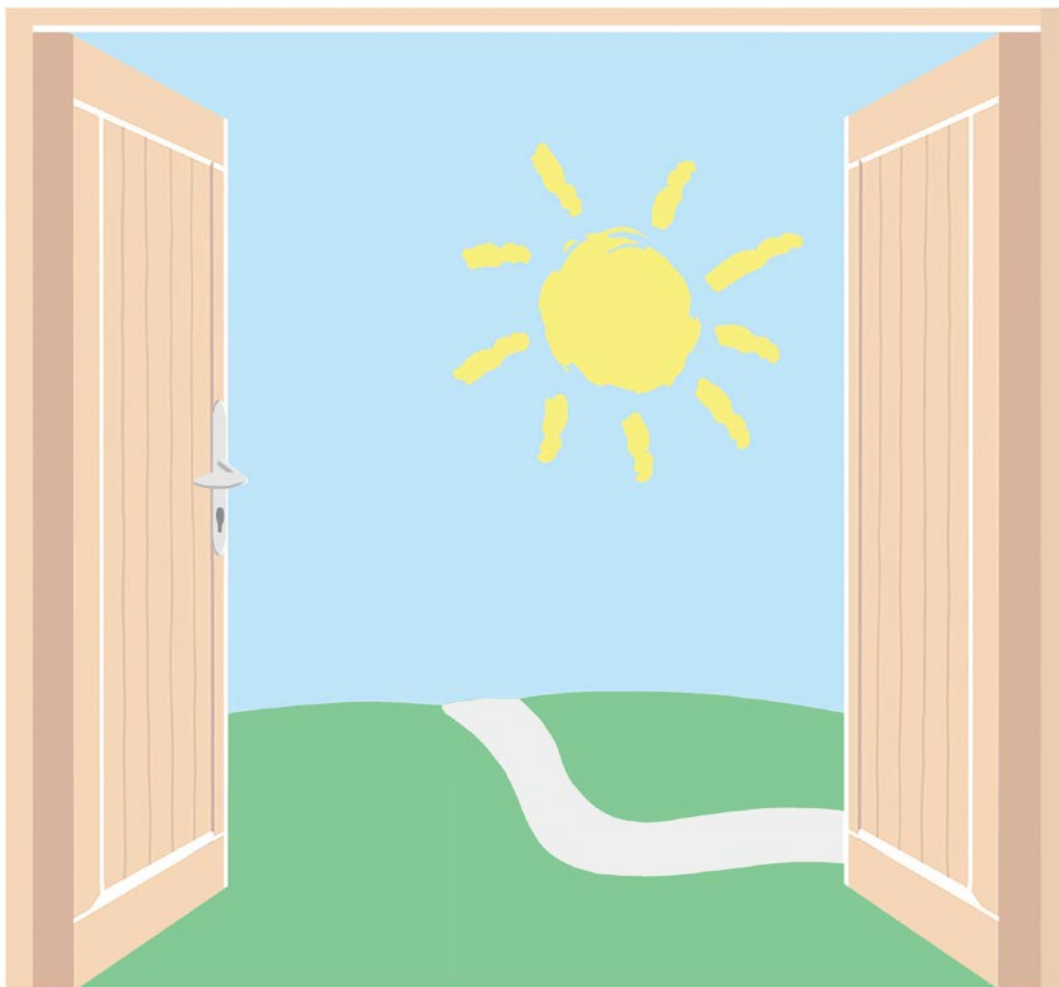
menacer – offenser – accepter d’autres points de vue – condamner – être sincère – ordonner – exprimer ses émotions – insulter – écouter attentivement – parler agressivement – questionner – proposer de l’aide – accorder de l’importance à soi-même et aux autres – faire du chantage – se mettre à la place des autres – accuser – dénigrer – demander ce qui importe aux autres – instruire – faire preuve de compréhension – faire des reproches – se parler avec empathie – se détourner avec désintérêt



Imagine que tu as fait quelque chose qui déplaît à un-e camarade. Comment cette personne pourrait-elle s’exprimer pour que tu aies envie d’en discuter calmement et de continuer à travailler avec elle ?



Dans l’encadré ci-dessus, choisis les modes de communication grâce auxquels la porte reste ouverte ou se rouvre. Note-les sur la porte ouverte.



Lesquels de ces modes de communication connais-tu dans ta vie quotidienne ? Lesquels utilises-tu souvent ? Lesquels connais-tu moins bien, voire pas du tout ? Donne des exemples.



1.2. Ouvrir des portes avec ses propres mots



Parmi les modes de communication qui ouvrent des portes, choisis-en trois et ajoute pour chacun un commentaire :

1.

2.

3.



Qui as-tu déjà entendu prononcer de telles phrases ? Les prononces-tu toi-même ? De qui souhaiterais-tu les entendre plus souvent ?

3. Outils pour comprendre et être compris-e

Il est parfois facile de parler ou d'écouter de façon à ce que les portes restent ouvertes. Il arrive que nous nous trouvions devant des portes fermées ou que nous les fermions nous-mêmes.

Le psychologue américain Marshall B. Rosenberg a développé des outils qui aident à ouvrir des portes ou à les maintenir ouvertes. Il a appelé ces outils la communication non violente. Bon nombre d'entre eux se retrouvent dans la « mallette de la girafe ».

Pourquoi la mallette de la girafe ? Parce que la girafe est l'animal terrestre avec le plus grand cœur. C'est la raison pour laquelle Marshall B. Rosenberg a nommé son langage du cœur le « langage girafe ».



Fabriquez ensemble votre mallette de la girafe pour la classe. Apportez-y des inscriptions et dessinez ou collez une girafe avec le trousseau de clés par-dessus. Vous la trouverez dans les modèles à copier du manuel de l'enseignant-e.

Ensemble, vous remplissez pas à pas la mallette avec des « outils » qui vous aideront à vous comprendre mutuellement et à être compris-e-s. Vous trouvez la mallette et tous les outils à la page suivante.



Fabriquez également une mallette pour chez vous à la maison ; ainsi, vous pourrez utiliser tous les outils découverts à l'école avec votre famille.

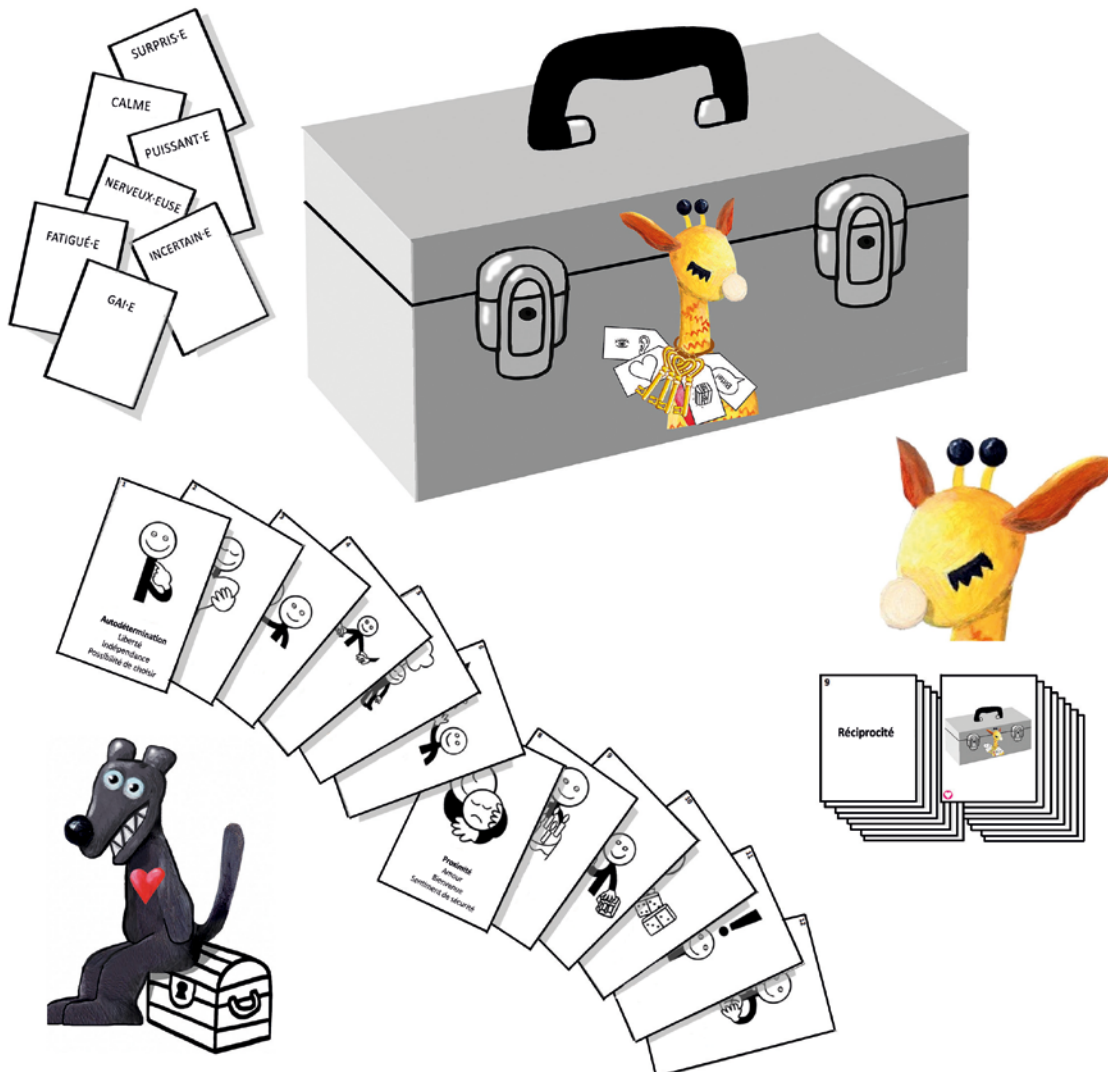


1.4. La mallette de la girafe

Une caisse à outils pour comprendre et être compris·e



La mallette de la girafe





1.5. Apprendre à mieux se comprendre : le projet « mallette de la girafe »



Informe tes parents du projet « mallette de la girafe. »
Demande-leur de lire cette page et la suivante.
Entraîne-toi également à la maison à utiliser les outils de la mallette de la girafe que tu découvriras pas à pas.



Préfères-tu avoir raison ou entretenir de bonnes relations ? Tu ne peux pas avoir les deux !

Marshall B. Rosenberg

Le psychologue américain Marshall B. Rosenberg (1934-2015) a développé la communication non violente- et l'a appelée le « langage girafe ».

En tant qu'animal terrestre avec le plus grand cœur, la girafe prête son nom au langage empathique du cœur. Celui-ci nous permet de nous exprimer sincèrement et avec clarté, de nommer des émotions et des besoins, de nous renseigner sur les émotions et les besoins d'autrui, le tout en utilisant des mots qui nous lient. Quand notre loup intérieur prend la parole, nous exprimons également nos besoins. Cependant, nous utilisons alors des mots qui compliquent la compréhension que les autres ont de nous-mêmes et notre compréhension des autres. Notre loup intérieur blesse, offense, punit, récompense ou complimente. C'est aussi notre loup intérieur qui prend la parole quand nous voulons avoir raison, cherchons des coupables ou flattons autrui. Il en est de même quand nous portons un jugement sur ce qui est bien ou mal, ou quand nous désignons des gagnants et des perdants.

La violence, quelle que soit sa forme, est l'expression tragique de besoins inassouvis.

Marshall B. Rosenberg

Marshall B. Rosenberg a travaillé comme médiateur dans le cadre de nombreux conflits à travers le monde. Il a ainsi découvert des clés pour une communication et une résolution des conflits réussies :



Je dis ce que je vois/entends, sans jugement ni interprétation.



J'exprime mes propres émotions et besoins, sans accuser ni critiquer mon interlocuteur·rice.



Je formule des demandes (plutôt que de recourir aux menaces, à la manipulation ou au chantage).



J'exprime mon estime sans complimenter mon interlocuteur·rice ni le/la flatter.



Je ne prends pas les reproches, critiques et revendications personnellement, mais j'essaie de comprendre, par une écoute bienveillante, quels besoins non satisfaits se cachent derrière les paroles de mon interlocuteur·rice.



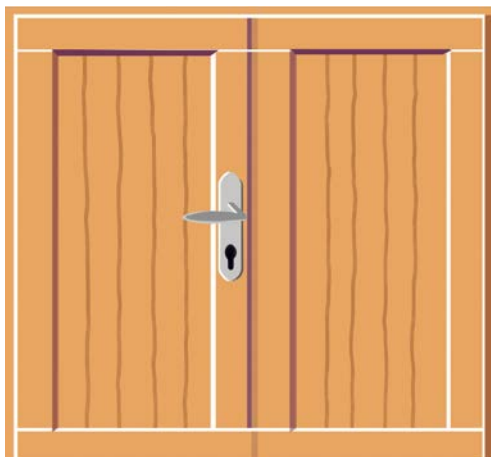
Je garde à l'esprit que tout ce qu'une personne fait est une tentative de satisfaire ses propres besoins.

Le comportement de communication de chaque personne inclut des éléments du langage de la girafe et du langage du loup.



Étape 1 – Ouvrir des portes grâce à la mallette de la girafe

Empathy
Challenge



Langage qui ferme des portes

C'est moi qui ai raison.

C'est de ta faute.

C'est faux/correct.
C'est mal/bien.

J'exige quelque chose.

Je te complimente.
Je te flatte.

Je te menace.
Je fais pression sur toi avec une récompense à la clé.



Langage qui ouvre des portes

Je respecte aussi tes opinions et tes préférences.

J'assume ma part de responsabilité

Je fais la part des choses entre observation et jugement/interprétation.

Je demande quelque chose.
Je suis ouvert·e à plusieurs possibilités.

J'exprime mon estime et ma gratitude.

J'exprime mon ressenti et mes besoins.

4 clés de la *communication non violente* :

Je vois/entends...



Je dis ce que je vois/entends, sans jugement ni interprétation. J'évite de commenter ta façon d'être ou de te comporter ; je dis ce que je vois ou j'entends.

Je me sens...



J'exprime ce que je ressens lorsque j'observe quelque chose de particulier. Je parle de moi et non pas de la personne que j'observe.

J'ai besoin de...



J'apprends à identifier le besoin qui se cache derrière chacune de mes émotions et à l'accepter.

Je souhaite...



J'exprime ce que j'attends de toi dans une situation en particulier et formule ce souhait comme une demande.

Vous trouverez une vidéo explicative sur le projet de classe à l'adresse suivante : www.youthstart.eu/fr/challenges/mutual_understanding_giraffe_tool_box/



Ces 4 clés...

- ... me permettent de traduire les phrases de ton loup.
- ... me permettent d'exprimer mon estime et ma gratitude.



2.1. Outil pour la mallette de la girafe

La clé des émotions



Pour ouvrir les portes qui nous séparent, il importe parfois d'exprimer ce que nous ressentons.

La clé avec le porte-clés « cœur » en est le symbole. Il s'agit du premier outil de la mallette de la girafe. Si vous le souhaitez, vous pouvez en fabriquer une semblable.



2.2. Que ressens-tu quand...

- ... le réveil sonne le matin.
- ... tu n'aimes pas le repas de midi.
- ... vous jouez au volley-ball au cours d'éducation physique.
- ... tu as oublié tes cahiers à la maison.
- ... c'est ton anniversaire.
- ... ton père te dit : « Range ta chambre tout de suite ! »
- ... un·e camarade te dit : « Tu prends toujours tellement de place ! »
- ... tu demandes à des camarades si tu peux jouer avec eux/elles.

... _____

... _____



Placez par terre dans la salle de classe des feuilles A4 sur lesquelles sont écrits les termes suivants : joyeux·euse, angoissé·e, furieux·euse, nerveux·euse, détendu·e, triste. Vous pouvez également choisir d'autres termes dans les cartes des émotions (exercice 2.6. Des mots pour nommer tes émotions).

Quelqu'un lit une situation à voix haute. Tou·te·s les élèves se positionnent près de la feuille avec le mot traduisant au mieux leur propre émotion dans la situation décrite.

1–2 personnes par feuille expliquent pourquoi elles se sont placées à cet endroit.

2.3. Exprimer ses émotions avec le corps



Déplacez-vous dans la pièce et imaginez que vous êtes fatigué·e-s. Exprimez cette fatigue avec votre corps. Toutes les 30 secondes, quelqu'un donne de nouvelles consignes :

Imaginez que vous êtes éveillé·e-s, angoissé·e-s, tristes, soulagé·e-s, joyeux·euses...



Ta façon de te déplacer modifie-t-elle également l'émotion que tu ressens en ce moment précis ?



2.4. Où et comment tes émotions s'expriment-elles ?

Le ressens-tu dans ton corps quand tu es angoissé·e, joyeux·euse, furieux·euse, nerveux·euse, détendu·e ou triste ?



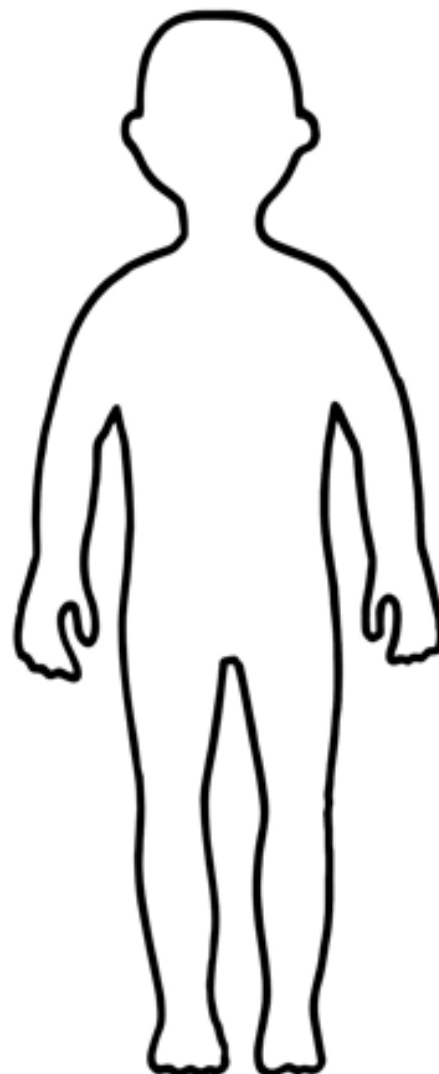
Décris dans quelle partie du corps tu ressens des émotions en particulier.



Pense à une émotion qui t'est familière :
Quelle couleur associes-tu à cette émotion ?
Utilise cette couleur pour colorier chaque partie de la silhouette où la sensation liée à cette émotion est particulièrement forte.
Réfléchis à au moins trois autres émotions et utilise d'autres couleurs pour colorier d'autres parties.



Note **ce que tu** ressens en ce moment précis dans ton corps.
Que font ton front, ta bouche ?
Que font tes joues, tes épaules, tes bras, tes mains, tes jambes et tes pieds ?
Que font ton ventre, ton dos ?



2.5. Voyage à travers le corps avec Posi



Embarque pour un voyage à travers le corps avec Posi.
Posi est un tout petit mème. Les mèmes sont des pensées et des idées contagieuses : elles peuvent être tout aussi agréables que désagréables, folles, créatives, ennuyeuses, etc. Posi communique uniquement des pensées et idées positives. Il ressemble donc un peu à un smiley souriant. Ferme les yeux, imagine Posi et souris-lui. Ensuite, fais-le voyager dans ton corps.

« Dans ta tête, derrière ton front, imagine Posi arborant un grand sourire chaleureux. Les pensées désagréables disparaissent. Tu te sens bien, tu souris. Les tensions au niveau et autour de ton front, de tes yeux, de tes joues et de ta bouche s'apaisent ; tout ton visage se relâche. »



Les instructions complètes relatives à cet exercice sont incluses dans le manuel de l'enseignant·e et dans le programme d'entraînement
« Apprendre à apprendre de manière holistique ». Il est disponible gratuitement sur le site www.jugendstaerken.at, où il est également possible de le commander en version papier.



2.6 : Des mots pour nommer tes émotions – les cartes des émotions



Entoure tous les mots que tu ne connais pas et demande qu'on te les explique. À côté de chaque mot exprimant une émotion, dessine l'un des deux émojis, selon que cette émotion te semble agréable ou désagréable. Si les deux possibilités te conviennent, dessine les deux émojis dans la case.

😊 émotion agréable ☹️ émotion désagréable

Essaie de retenir tous les nouveaux mots.

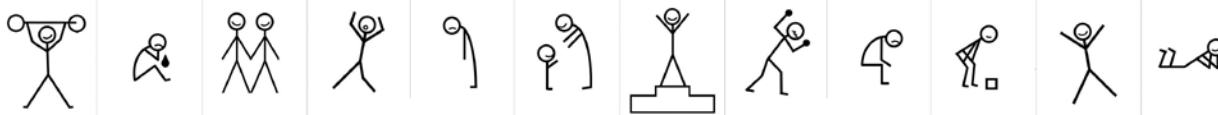
dégoûté-e ☹️	tendu-e	angoissé-e	fâché-e	stressé-e	bouleversé-e
équilibré-e 😊	oppressé-e	enthousiaste	apaisé-e	soucieux·euse	affecté-e
reconnaissant-e	déprimé-e	confus-e	isolé-e	indigné-e	dynamique
consterné-e	détendu-e	déçu-e	comblé-e	soulagé-e	épuisé-e
effrayé-e	secoué-e	étonné-e	fasciné-e	libre	content-e
joyeux·euse	frustré-e	ennuyé-e	calme	heureux·euse	bien réveillé-e
impuissant-e	optimiste	irrité-e	puissant-e	léger·ère	las-se
motivé-e	fatigué-e	courageux·euse	découragé-e	nerveux·euse	curieux·euse
ouvert-e	paniqué-e	paisible	choqué-e	coupable	sûr-e
fort-e	fier·ère	triste	dépassé-e	exubérant-e	surpris-e
insouciant-e	impatient-e	malheureux·euse	agité-e	incertain·e	mécontent·e
stupéfait-e	gai-e	embarrassé-e	amoureux·euse	perturbé-e	perplexe
désespéré-e	furieux·euse	divisé-e	en colère	satisfait-e	confiant-e



2.7. Quelles émotions vois-tu ?



Pour chacune des images ci-dessous, trouve au moins un mot traduisant une émotion dans les cartes des émotions de la page précédente qui d'après toi correspond le mieux au symbole. Compare tes idées avec ce que tes camarades ont choisi. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. Chaque personne voit quelque chose de différent dans les symboles.



2.8. Outil pour la mallette de la girafe

Cartes des émotions et cartes des émotions illustrées



Rangez également les cartes des émotions illustrées et les cartes des émotions dans votre mallette de la girafe. Les modèles à copier pour ces cartes se trouvent dans le manuel de l'enseignant·e. Utilisez-les pour explorer vos émotions aussi souvent que possible. Nommer les émotions peut ouvrir des portes vers autrui !

2.9. Lire le bulletin météo à voix haute



Choisis une émotion dans la liste des émotions et lis le bulletin météo à voix haute en adoptant cet état d'esprit. N'hésite pas à exagérer légèrement. Ensuite, quelqu'un d'autre lit le bulletin météo en exprimant une autre émotion : p. ex. heureux·euse, en colère, impatient·e, dégoûté·e, optimiste, désespéré·e...

« Aujourd'hui, le soleil brillera du matin au soir dans pratiquement tout le pays. De rares champs nuageux traverseront le ciel, en particulier à l'ouest. Quelques cumulus se formeront en cours de journée au-dessus des montagnes. Dans l'après-midi, on notera l'apparition progressive de nuages, s'accompagnant de quelques averses et orages. Les températures dans la région se feront plus fraîches et avoisineront les 19 à 27 degrés. Au cours de la journée, les nuages, averses et orages se déplaceront vers l'est et le sud, provoquant un risque d'intempéries. À l'est, on observera un vent assez fort de secteur ouest à nord-ouest. »



Réfléchissez à des questions ou des phrases dont vous modifiez le sens par l'intonation, la posture et l'expression du visage. Prononcez-les par exemple d'un air réprobateur, intéressé, enthousiaste, nerveux, ennuyé, dégoûté...

Inventez des situations autour de ces phrases ou questions, et jouez-les à deux ou trois dans le cadre de jeux de rôle à plusieurs variantes.

Exemples de phrases : « Que fais-tu ? », « Pourquoi fais-tu cela ? », « Est-ce à toi ? », « Moi aussi, j'aimerais une part. », « Je cherche un autre groupe pour mon projet. »...



2.10. Deviner des émotions



Choisis une carte des émotions. Remémore-toi une situation lors de laquelle tu as éprouvé cette émotion et essaie de la ressentir dans ton corps. Exprime cette émotion avec ton visage et ton corps. Tu peux te déplacer, t'asseoir par terre, te mettre à genoux, t'allonger, rester debout... en fonction de ce qui correspond à l'émotion. Les autres doivent deviner l'émotion que tu représentes.

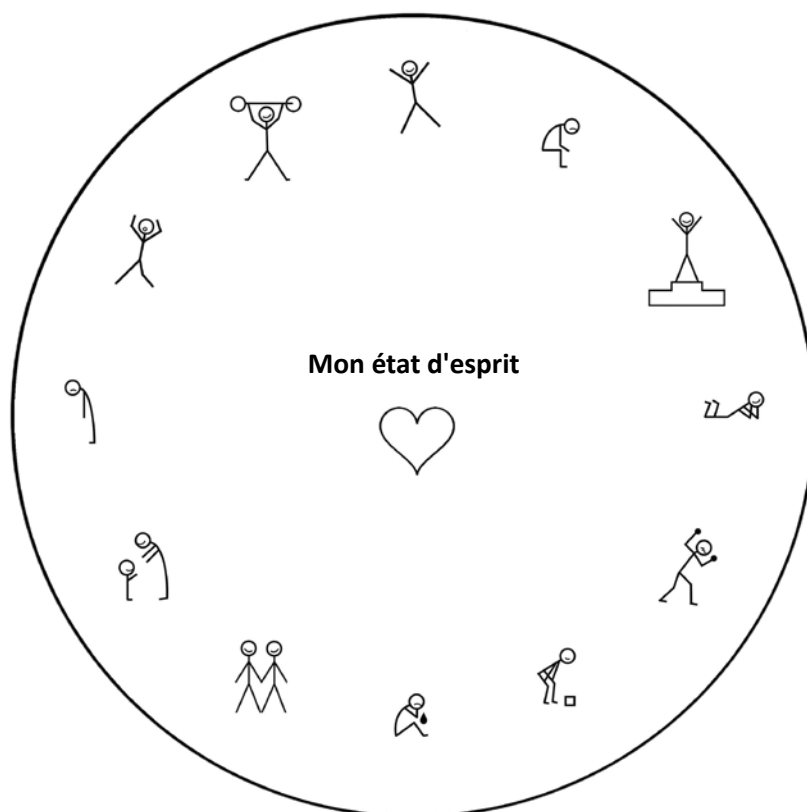


Il est possible que la même émotion soit représentée plusieurs fois. Est-elle toujours représentée de la même manière ?

2.11. L'horloge des émotions

L'horloge des émotions peut t'aider si tu ne trouves pas les mots pour exprimer tes émotions. Il est possible de la fabriquer soi-même à l'aide des cartes des émotions illustrées.

Quel symbole exprime le mieux ce que tu ressens en ce moment ?



Explore aussi ce que ressentent tes camarades à l'aide de l'horloge des émotions.

Écris à cet effet tous leurs prénoms sur une pince à linge et utilise-la pour indiquer leur émotion du moment sur l'horloge des émotions.

Les pinces à linge mettent en évidence les différentes émotions présentes dans la classe en ce moment précis.



Prévois au moins une fois par jour d'explorer tes émotions du moment. Utilise la pince à linge pour marquer le symbole correspondant et choisis un mot approprié parmi les cartes des émotions. Tu apprendras ainsi à reconnaître tes émotions et à les nommer.



2.12. Parles-tu de toi-même ou accuses-tu quelqu'un d'autre ?

Il n'est pas toujours facile de parler des émotions. Nous cherchons alors quelqu'un à blâmer pour nos émotions. Et nous disons : « **Tu m'as** énervé-e » au lieu de « **Je suis** furieux-se. »



Dans l'encadré, cherche tous les mots devant lesquels tu peux dire « Tu (ne) m'as... ». Note-les.

pas vu·e, seul·e, nerveux·euse, agressé·e, angoissé·e, pas compris·e, provoqué·e, content·e, déçu·e, méprisé·e, sûr·e, joyeux·euse, menacé·e, de bonne humeur, trompé·e, heureux·euse, forcé·e, mal compris·e, ignoré·e, rejeté·e, malheureux·euse, fatigué·e, exclu·e, accusé·e, dynamique, dérangé·e, pas considéré·e, triste, bien réveillé·e, désespéré·e, énervé·é, désemparé·e, peureux·euse, mécontent·e, critiqué·e, blessé·e, fâché·e

Tu (ne) m'as _____



Choisis sept exemples et rejette la faute sur quelqu'un en commençant ta phrase par « Tu (ne) m'as pas... ». Réfléchis à l'émotion qui se cache derrière ces paroles. Note tes émotions. Utilise à nouveau les mots inscrits sur les cartes des émotions.



Tu (ne) m'as _____	Je suis _____
Tu (ne) m'as _____	Je suis _____
Tu (ne) m'as _____	Je suis _____
Tu (ne) m'as _____	Je suis _____
Tu (ne) m'as _____	Je suis _____
Tu (ne) m'as _____	Je suis _____
Tu (ne) m'as _____	Je suis _____



Que ressens-tu quand quelqu'un te dit une phrase qui commence par « Tu (ne) m'as... » ?



Connais-tu des mots devant lesquels tu peux dire à la fois « Je me sens » et « Tu (ne) m'as... » ?
Note-les : _____




Entraîne-toi le plus souvent possible à la maison et avec d'autres personnes à exprimer tes émotions. Pour cela, utilise les mots inscrits sur les cartes des émotions et commence tes phrases par « Je suis... ».



2.13. Que ressens-tu ?



Imagine ce que tu ressentirais si quelqu'un te disait les phrases suivantes. Écris au moins trois mots traduisant une émotion dans la colonne vide. Utilise les cartes des émotions pour faire l'exercice.

Quelqu'un te dit :	Que ressens-tu ? 
« Tu ne fais que déranger. Je ne veux pas que tu participes. »	
« Tu as toujours tellement d'idées. Avec toi, je ne m'ennuie jamais ! »	
« Tu cherches toujours à te disputer. Tu me tapes sur les nerfs ! »	
« Je suis content·e que tu sois là ! »	
« Ton travail est bâclé ! Tu peux mieux faire. Fais un effort ! »	
« J'aime beaucoup les histoires que tu écris. »	

2.14. Le graphique circulaire des émotions

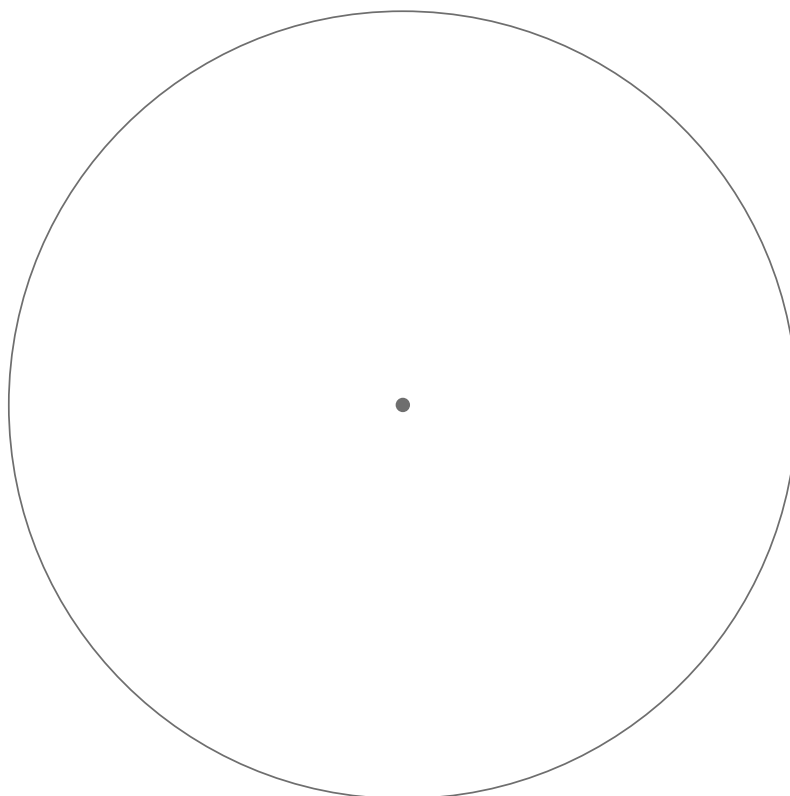


Imagine que toutes les émotions que tu as éprouvées ces derniers jours se retrouvent dans le cercle ci-contre.

Quelle est la place occupée par

- la joie,
- la peur,
- la tristesse,
- la colère,
- l'amour,
- la jalousie
- ou toute autre émotion que tu as ressentie ?

Pour chaque émotion, choisis une couleur différente qui correspond le mieux à ton émotion et dessine-la sous la forme d'une « part de gâteau » dans le cercle en lui attribuant une taille correspondante.





3.1. Notre tableau de bord des émotions

Sur le tableau de bord des voitures et des avions, des petits voyants nous fournissent des informations importantes :

reste-t-il encore suffisamment de carburant ? La chaussée est-elle glissante ? Le moteur est-il en surchauffe ?

Lorsqu'un voyant s'allume, il est judicieux de prendre l'information au sérieux et de comprendre pourquoi il s'est allumé. Plus de carburant signifie : « *Va vite faire le plein* », sinon la voiture s'arrêtera.

Inutile alors d'insulter la voiture (« *Allez, fais un effort !* »), de la comparer à d'autres voitures (« *Les autres roulent sans faire d'histoire.* ») ou de lui faire des reproches (« *C'est très méchant de ta part.* ») L'essentiel est de comprendre le message et de s'en occuper.



Nos émotions nous envoient également des messages – comme les voyants du tableau de bord :

Une émotion désagréable nous dit : un besoin n'est pas satisfait en ce moment précis.

▢ Accorde-toi un moment et essaie de comprendre de quel besoin il s'agit. Fais quelque chose.

Une émotion agréable signifie : un besoin vient d'être satisfait.

▢ Essaie de découvrir de quel besoin il s'agit pour que tu puisses y répondre plus facilement une prochaine fois.

3.2. Identifie ce que cachent tes émotions



En t'aidant des cartes des émotions et de l'horloge des émotions, note tes émotions.

Pense à une situation désagréable – qu'as-tu ressenti exactement ?



Pense à une situation agréable – qu'as-tu ressenti exactement ?



Discutes-en avec les autres :

- De quoi aurais-tu eu besoin dans cette situation désagréable ? Que te manquait-il ?
- Quelle était la raison de cette émotion agréable ? Quel besoin était satisfait ?

Pour répondre aux questions, cherche des mots dans les cartes des besoins dans les pages suivantes.



Remémore-toi une émotion agréable et sa raison : Que vois-tu ? Qu'entends-tu ? Que sens-tu ou goûtes-tu ? Que touches-tu ? Imagine toute la situation dans les moindres détails et fais un **dessin de ton besoin satisfait**.



3.3. Cartes des besoins : mets des mots sur tes besoins



Quelle phrase et quel terme correspondent le mieux aux différentes images ?
Associe l'image, la phrase et le terme en les coloriant avec une même couleur.



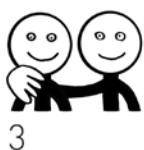
Je souhaite que l'on m'écoute
avec empathie et que l'on
comprenne ce que je ressens.

Sécurité



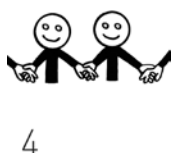
Je souhaite entreprendre
quelque chose avec d'autres
personnes.

Autodétermination



Je souhaite décider moi-même
ce que je fais.

Soutien



J'ai besoin d'être soutenu-e.

Calme



Je souhaite que chacun-e ait ce
qu'il lui faut et soit en sécurité.

Empathie



J'ai besoin de calme.

Communauté



Étape 3 – Exprimer ses besoins



Quelle phrase et quel terme correspondent le mieux aux différentes images ?
Associe l'image, la phrase et le terme en les coloriant avec une même couleur.



7

Je souhaite faire la fête et me réjouir de quelque chose avec d'autres.

Sens



8

Je souhaite me sentir précieux·se aux yeux des autres.

Bien-être physique



9

Je souhaite initier un changement.

Célébrer



10

Je souhaite que quelqu'un m'épaule et me soutienne.

Estime



11

Je souhaite prendre soin de mon corps et de ma santé.

Proximité



12

Je souhaite comprendre les raisons pour lesquelles je dois accomplir une tâche.

Efficacité



3.4. Découvrir les besoins par le jeu



Le manuel de l'enseignant-e comporte des modèles à copier pour créer un lexique des besoins et un jeu de cartes des besoins. Préparez les deux outils et jouez-y.



Qu'est-ce qui concorde ?

Placez par terre les 12 cartes du lexique des besoins de façon à ce que les symboles soient bien visibles. Vous pouvez également copier les cartes en grand format. Chaque élève reçoit une carte, puis se place à côté du symbole du besoin avec le même chiffre que le nom de son besoin.

Tou-te-s les élèves qui se tiennent près d'un symbole s'expliquent mutuellement leur mot ou demandent une explication. Quel est le point commun entre ces notions ?

Pensez à des situations au cours desquelles le besoin inscrit sur votre carte des besoins était satisfait ou non satisfait, et discutez-en. Jouez encore 2 manches en piochant de nouvelles cartes.



Bingo des besoins :

Divisez la classe en plusieurs groupes et distribuez toutes les cartes du jeu de cartes des besoins.

Un-e élève prend le lexique des besoins et lit une question, p. ex. : « Souhaites-tu que nous *assurions ensemble la sécurité au sein de la classe* ? L'élève qui détient la carte *Sécurité* crie « Bingo ! » et range la carte. Quand un groupe n'a plus aucune carte, il crie : « Bingo précieuses ! »

3.5. L'horloge des besoins



Il n'est pas toujours simple d'identifier ses besoins. Parfois, ils sont profondément cachés en nous, comme un coffre au trésor solidement fermé.

Nous sommes les seul-e-s à en détenir la clé.

Exprimer nos besoins peut nous ouvrir des portes vers les autres. La clé avec le porte-clés « trésor » en est le symbole. Si vous le souhaitez, vous pouvez en fabriquer un exemplaire.

L'horloge des besoins peut t'aider si tu ne trouves pas les mots pour exprimer tes besoins.



Copiez à nouveau les rectos des 12 cartes du lexique des besoins et utilisez-les pour fabriquer une horloge des besoins.



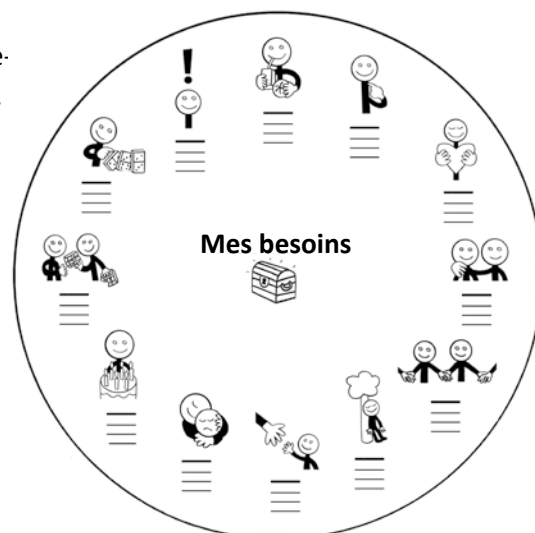
Quel symbole exprime le mieux ce dont tu as besoin en ce moment ?



Utilise également l'horloge des besoins pour explorer les besoins de tes camarades.

Pour cela, il vous faut des pinces à linge sur lesquelles seront notés les prénoms des élèves.

Les pinces à linge permettent à chacun-e de rendre ses besoins visibles sur l'horloge.



Vous visualisez ainsi tous les besoins présents dans la classe en ce moment précis.



3.6. Outils pour la mallette de la girafe

Clé des besoins, lexique des besoins et jeu de cartes des besoins



Derrière chaque émotion se cache un besoin.

Une émotion agréable renvoie à un besoin satisfait (« *J'ai ce dont j'ai besoin en ce moment.* »), une émotion désagréable à un besoin non satisfait (« *Il me manque quelque chose en ce moment.* »).

Rangez la clé des besoins, le lexique des besoins et le jeu de cartes des besoins dans votre mallette de la girafe, et utilisez-les le plus souvent possible pour explorer vos besoins du moment !

3.7. Trésor des besoins



Tu trouveras ici tous les mots exprimant un besoin répertoriés dans le lexique des besoins. Découvre les termes dans l'ordre. Ils t'aideront à mettre des mots sur tes besoins.



3.8. Mon coffre au trésor des besoins



Fabrique un petit coffre au trésor et pose-le sur ton pupitre. Prévois de faire une pause trois fois par jour pour écouter au plus profond de toi ce que tu ressens à ce moment-là.



Pourquoi ressens-tu cela ? À quel besoin tes émotions renvoient-elles ?

Cherche dans le trésor des besoins à la page précédente un mot approprié qui décrit ce dont tu as besoin en ce moment.



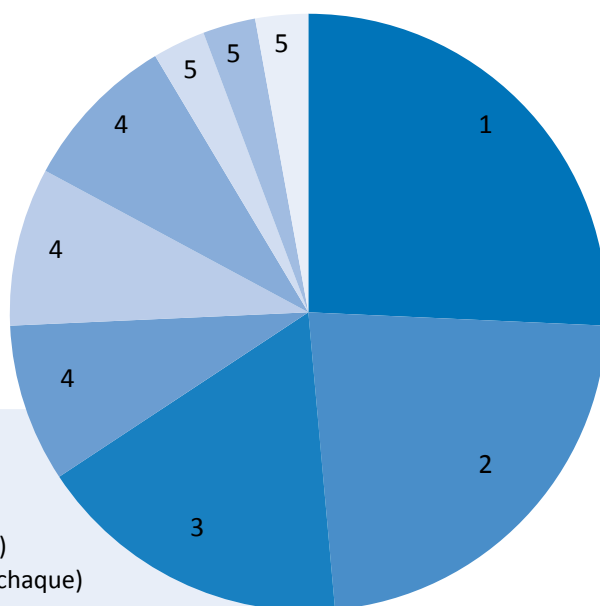
Note le besoin sur un petit papier et range-le dans ton coffre au trésor. À la fin de chaque semaine, vide ton coffre au trésor des besoins et récapitule :

Quels besoins as-tu ressentis cette semaine ?

Y a-t-il eu un ou deux besoins qui se sont manifestés plusieurs fois ?

Dresse une liste ou dessine un graphique circulaire pour illustrer ton analyse :

p. ex. : 1^{re} place : communauté (9 x)
2^e place : activité physique (8 x)
3^e place : autodétermination (6 x)
4^e place : paix, efficacité, célébrer (3 x de chaque)
5^e place : santé, soutien, compréhension (1 x de chaque)



Discutez-en et notez les besoins qui se retrouvent le plus souvent en première place. Mettez ces besoins en évidence sur l'horloge des besoins. Cela vous permettra de prendre soin les un-e-s des autres.



Note le classement de tes 3 besoins principaux sur des cartes de couleur et range-les dans ton coffre au trésor. Tu pourras poursuivre ton exploration la semaine suivante :



En cas d'émotions agréables ou désagréables, demande-toi : s'agit-il de l'un de ces trois besoins non satisfaits en ce moment ou d'un autre ?

Note de nouveaux besoins sur des cartes de couleur également et range-les avec les autres cartes dans ton coffre au trésor.

Plus tu connaîtras tes besoins, plus tu sauras ce dont tu as besoin au moment même. Parfois, l'essentiel est que tu perçoives tes besoins ou qu'une autre personne les entende ; il n'est pas forcément nécessaire de les satisfaire.



3.9. Poker des besoins



Les 48 cartes avec des mots traduisant un besoin sont distribuées dans la classe. Quelqu'un prend les cartes de mise en situation et lit la première situation à voix haute (les modèles à copier se trouvent dans le manuel de l'enseignant-e) :

La directrice Mme Novak se plaint : « *Les élèves de 4C sont ingérables. Vous savez pourtant très bien que vous devez vous rendre dans votre classe dès que la sonnerie retentit !* »

De quoi la directrice Mme Novak pourrait-elle avoir besoin en ce moment ?

P. ex. calme, considération, collaboration, ordre et structure...



L'élève qui pense avoir un mot adéquat parmi ses cartes se manifeste et justifie son choix.

Toutes les situations sont lues dans l'ordre. Demandez-vous : de quoi la personne décrite pourrait-elle avoir besoin ? Qui a un mot adéquat pour décrire le besoin concerné ?

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse ; nous ne pouvons jamais faire que des suppositions concernant ce dont une personne a besoin à un moment donné. Plus tu parviens à imaginer souvent ce dont une personne pourrait avoir besoin, plus il te sera facile de te mettre à sa place.



Vous pouvez également jouer à ce jeu par groupes de 5 : 4 personnes reçoivent chacune 6 cartes avec un mot exprimant un besoin, une personne reçoit des cartes de mise en situation. Lisez à voix haute à tour de rôle.

3.10. Quiz des besoins



Devine ce dont les personnes ont besoin dans les situations suivantes. Choisis un mot approprié sur l'horloge des besoins. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Différentes personnes peuvent éprouver différents besoins dans une même situation.

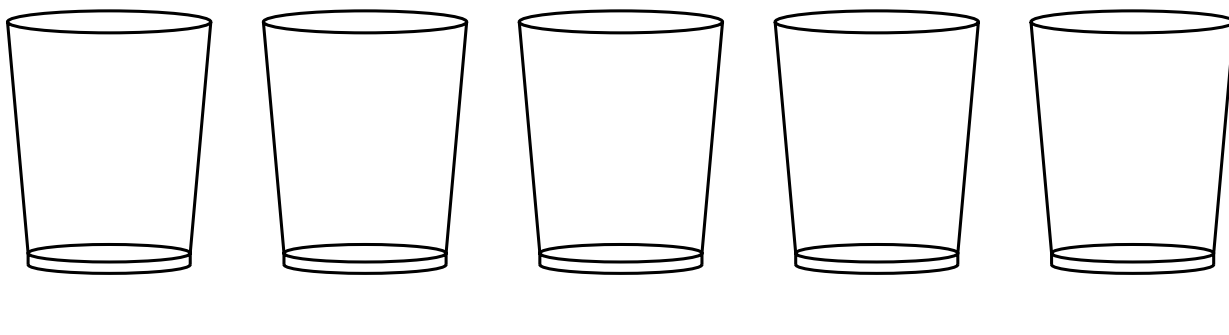
Quelqu'un dit :	La personne pourrait avoir besoin de :
« C'est toujours toi qui décides de tout, ce n'est pas juste ! »	
« Je ne veux pas faire cet exercice ! C'est complètement inutile ! »	
« Laisse-moi tranquille ! »	
De toute façon, ils ne laissent participer personne ! »	
« Je savais déjà le faire l'année dernière, c'est facile ! »	
« C'est toujours moi l'idiot-e, personne ne me comprend ! »	
« Tu ne peux pas faire attention où tu marches ?! »	
« Ce n'est pas du tout amusant, c'est ennuyant ! »	

Pour connaître le besoin éprouvé par une personne, nous pouvons par exemple lui demander : as-tu besoin de calme en ce moment ? As-tu besoin d'aide ?



4.1. Les verres des besoins

Choisis cinq besoins et écris-les sous les verres. Commence par ton top 3. Trace une ligne sur chaque verre afin d'illustrer jusqu'à quel point le besoin concerné est satisfait pour l'instant.



4.2. Besoins ou moyens de répondre à un besoin

Il existe de nombreux moyens de répondre à chaque besoin. Nous fermons souvent des portes aux autres parce que nous nous fixons sur un moyen en particulier et ne sommes pas ouvert·e·s à une autre voie.



Apprends à faire la différence : de quoi les gens ont-ils tous besoin ? Et par quels moyens répondent-ils à ces besoins ? Note tous les besoins dans la colonne de gauche et tous les moyens dans la colonne de droite :

liberté – un hamburger – aller au cinéma avec toi – autodétermination – santé –
argent de poche – vacances à la mer – appartenance – paix – calme – manger une glace –
football – amusement – raconter des blagues

 Besoins (= DE QUOI les gens ont-ils tous besoin ?)	 différents moyens (= COMMENT les gens satisfont-ils leurs besoins ?)



4.3. Mes moyens de répondre à un besoin



Reprends l'exercice 4.1. et regarde jusqu'à quel point tes verres des besoins sont remplis. Choisis trois besoins et réfléchis **COMMENT tu pourrais** les satisfaire ou les satisfais déjà. Trouve au moins trois moyens par besoin.

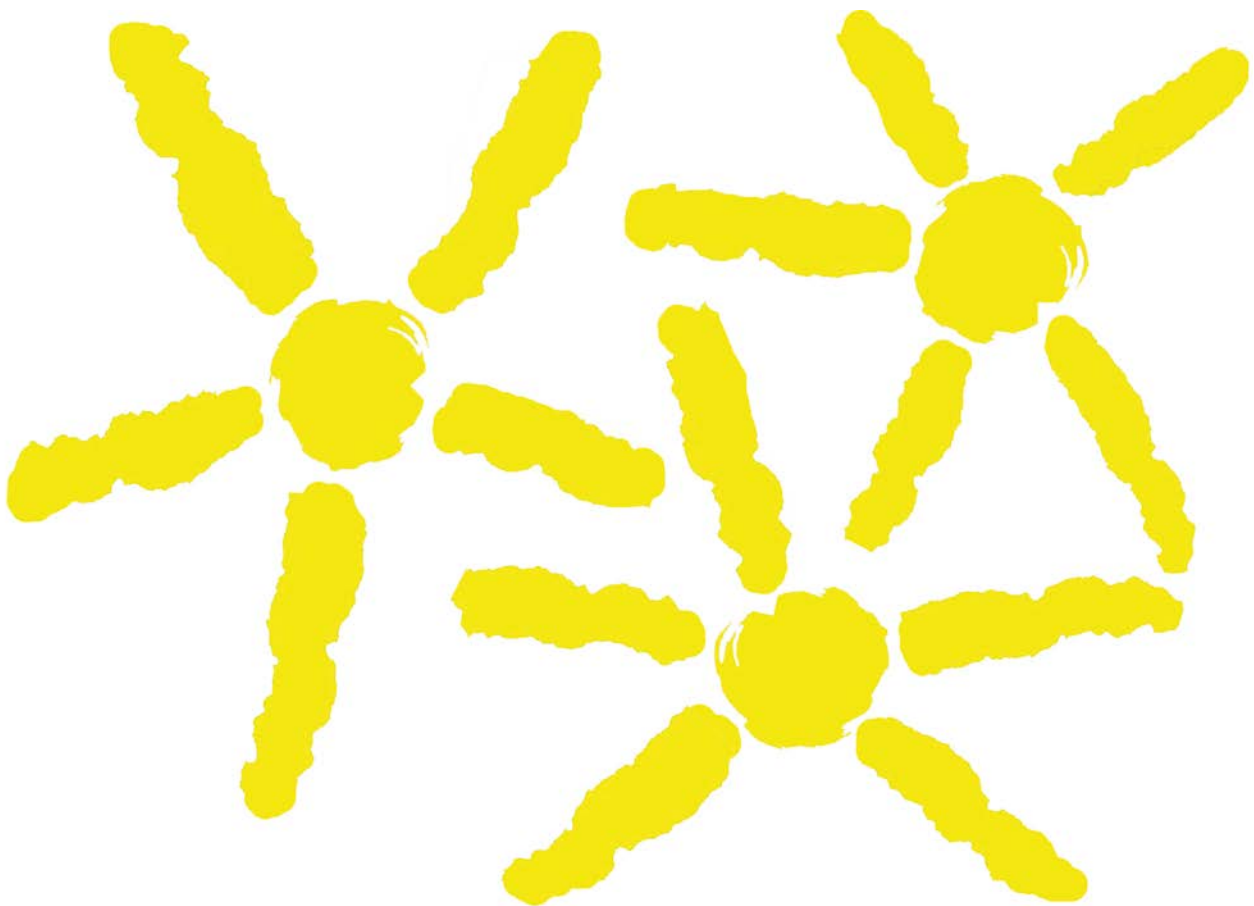
Exemple : j'ai besoin de communauté – je voudrais être entouré-e d'autres personnes.

Que puis-je faire pour y parvenir ?

Je peux faire mes devoirs avec un-e camarade, proposer un jeu de ballon, inviter quelqu'un chez moi, parler avec quelqu'un...



Écris les besoins dans les soleils et les moyens d'y répondre dans les rayons.



Discutes-en avec les autres : qui ou qu'est-ce qui peut t'aider à satisfaire tes besoins ?



4.4. Des demandes claires, précises et réalisables (« demandes de girafe »)

Des portes se ferment parfois entre nous parce que les autres ne savent pas exactement ce que nous attendons d'eux/elles. La clé de la girafe « Demande ! » nous permet d'ouvrir ces portes et de rétablir des liens. Vous pouvez fabriquer vous-mêmes une telle clé à l'aide du porte-clés « Demande ! ».

Les « demandes de girafe » sont des demandes claires, précises et réalisables :

- Décris très précisément ce que tu demandes.
- Assure-toi que la personne soit en mesure de réaliser ta demande.
- Exprime ce que tu veux (et non ce que tu ne veux pas).



Pour que les portes restent plus facilement ouvertes, il est utile de connaître plusieurs moyens de satisfaire ton besoin. Ainsi, tu n'auras pas vraiment à craindre un « non » à ta demande.



Trouve pour chaque phrase une demande claire, précise et réalisable. Relie les phrases.

Ne me dérangez pas sans arrêt !

Ne grimpe pas si haut !

Ouvre bien tes oreilles !

Range tes affaires !

Arrête de passer devant les autres !

Je ne veux pas que tu joues avec nous, nous sommes en pleine partie.

Arrête de t'emporter si rapidement.

Regarde-moi quand je te parle.

Assieds-toi et attends la prochaine partie. Tu pourras alors jouer avec nous, d'accord ?

Grimpe seulement jusqu'au barreau bleu, puis redescends.

Je souhaite terminer ce que je suis en train d'écrire. Installez-vous à une autre table pour manger votre sandwich.

Assieds-toi et discutons-en dix minutes, d'accord ?

Fais la queue derrière moi !

Pose tes cahiers sur le bureau et mets tes vêtements dans la machine à laver !



Note tes propres « demandes de girafe » claires, précises et réalisables pour les phrases suivantes.

Encore des exercices à faire ? C'est beaucoup trop !

Je n'aime pas quand ces discussions s'éternisent en classe.



Réfléchissez à plusieurs à la manière de formuler des demandes claires, précises et réalisables.



4.5. Outil pour la mallette de la girafe

La clé des « demandes de girafe »

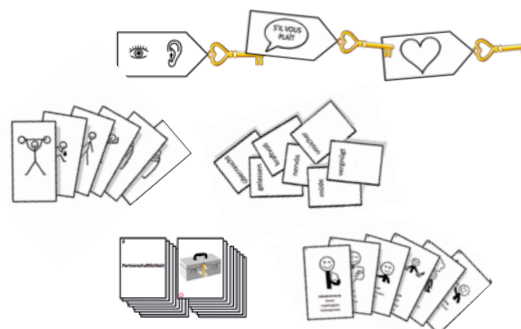


Pour pouvoir ouvrir des portes vers autrui, il importe d'apprendre à exprimer clairement ce dont nous avons besoin. Nous explorons des moyens de satisfaire nos besoins. Plus nous connaissons de moyens, plus il sera facile pour les autres d'en choisir un et de répondre à nos besoins.

Rangez la clé des « demandes de girafe » dans la mallette de la girafe et utilisez-la pour formuler des demandes claires, précises et réalisables.

Votre mallette de la girafe contient les outils précieux suivants pour comprendre et être compris-e :

- clé des émotions, clé des besoins et clé des « demandes de girafe »
- cartes des émotions illustrées et cartes des émotions
- Lexique des besoins et jeu de cartes des besoins



Utilisez-les le plus souvent possible pour apprendre à mieux vous comprendre vous-mêmes, ainsi que les autres.

Quand on ne sait pas ce dont on a besoin, on peut devenir agressif·ve ou se mettre en colère, ou être découragé·e et abandonner. Identifier ses besoins demande beaucoup de pratique.

4.6 : Formuler des « demandes de girafe »



Remémore-toi une situation au cours de laquelle tu t'es senti désespéré·e ou découragé·e. Que s'est-il passé ? Qu'as-tu dit ou fait ? Qu'a dit ou fait une autre personne ? Raconte la situation à un·e camarade.



De quoi aurais-tu eu besoin ? Utilise l'horloge des besoins et les cartes des besoins pour le savoir :



À qui aurais-tu pu formuler une demande ? Formule trois demandes différentes (à une ou plusieurs personnes). Assure-toi qu'elles soient claires, précises et réalisables.



Discutez de la situation et jouez-la. Trouvez ensemble une fin qui vous satisfasse tou·te·s les deux.



5.1. Outil pour la mallette de la girafe

La clé de l'observation



Face aux situations de la vie, il nous arrive souvent d'exprimer une opinion, un préjugé ou un jugement à ce sujet. Ou alors, nous généralisons et ne parlons pas de ce qui vient de se produire, mais utilisons des termes comme « toujours », « jamais » ou « tout le temps ». Est-ce que cela te paraît familier ?



La clé de l'observation nous apprend à n'exprimer que ce que nous sommes à même de percevoir avec nos cinq sens. Elle permet d'ouvrir des portes entre nous.

Le porte-clés « œil et oreille » en est le symbole. Il s'agit d'un nouvel outil pour la mallette de la girafe.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également fabriquer cette clé.

5.2. Observation ou jugement ?



Quelles phrases décrivent précisément ce que l'on peut observer ? Quelles phrases traduisent un jugement ? Coche la bonne case :

	Observation	Jugement
Tu as obtenu un 4 à ton évaluation d'anglais.		
Tu es vraiment nul·le en anglais.		
Le repas de midi n'est jamais bon.		
À midi, il y a eu des pâtes, dont certaines étaient dures.		
Tu es un·e excellent·e athlète.		
Aujourd'hui, tu as fait un saut de 4,20 m sur le terrain de sport.		
Je mesure 1,50 m et toi, 1,25 m.		
Tu es vraiment petit·e.		
Tu es toujours en retard.		
Aujourd'hui, tu es arrivé·e à 9 h, je t'attendais depuis 8 h.		
Tu es un·e fayot·te.		
Tu as été le·a premier·ère de la classe à terminer l'exercice.		
Elle est méchante.		
Elle a dit : « Lena, j'en parlerai à tes parents ! »		



5.3. Observer plutôt que juger



Quand tu dis : « Ces pâtes ne sont pas bonnes ! », tu portes un jugement sur le repas. Il en va de même quand tu dis : « Ces pommes sont excellentes ! »

Avec la clé de l'observation, tu **parles de toi-même** et dis comment tu perçois le repas par rapport à tes goûts. Tu peux dire : « Les pâtes ne sont pas à mon goût quand elles sont encore dures. » Ou : « J'aime les pommes croquantes. »




Utilise la clé de l'observation issue de la mallette de la girafe et réécris les phrases suivantes. Invente des exemples faciles :


Tu es désordonné-e !  Je vois que _____ se trouve sur ton pupitre.

Tu es fatigué-e !  Je vois que tu _____

Tu manges des cochonneries !  J'ai vu que tu avais mangé _____

Tu cherches toujours à te disputer !  J'ai entendu que tu as dit : « _____ ! »

Elle est une élève appréciée.  J'ai vu qu'elle a _____ pendant la pause.

Tu es sportif-ve.  J'ai vu que tu as _____ au dernier cours de gymnastique.



Connais-tu des phrases qui traduisent un jugement dans ton quotidien ? Qui les utilise souvent ?



La roue de la pleine conscience te permet de t'entraîner à percevoir des choses et des personnes en pleine conscience avec tes cinq sens. Tu t'entraînes à ne décrire que ce que tu as observé, sans porter de jugement.



Le programme d'entraînement « Pourquoi la pleine conscience ? » comporte de nombreux exercices dans ce sens. Il est disponible gratuitement à l'adresse www.jugendstärken.at.



Au cours des prochains jours, sois attentif-ve et observe si tu penses ou dis des phrases qui traduisent un jugement, et reformule-les en observations. Note au moins une observation :



Est-ce facile pour toi de décrire ce que tu es à même d'observer avec tes cinq sens ?



5.4. Carte de mes besoins satisfaits

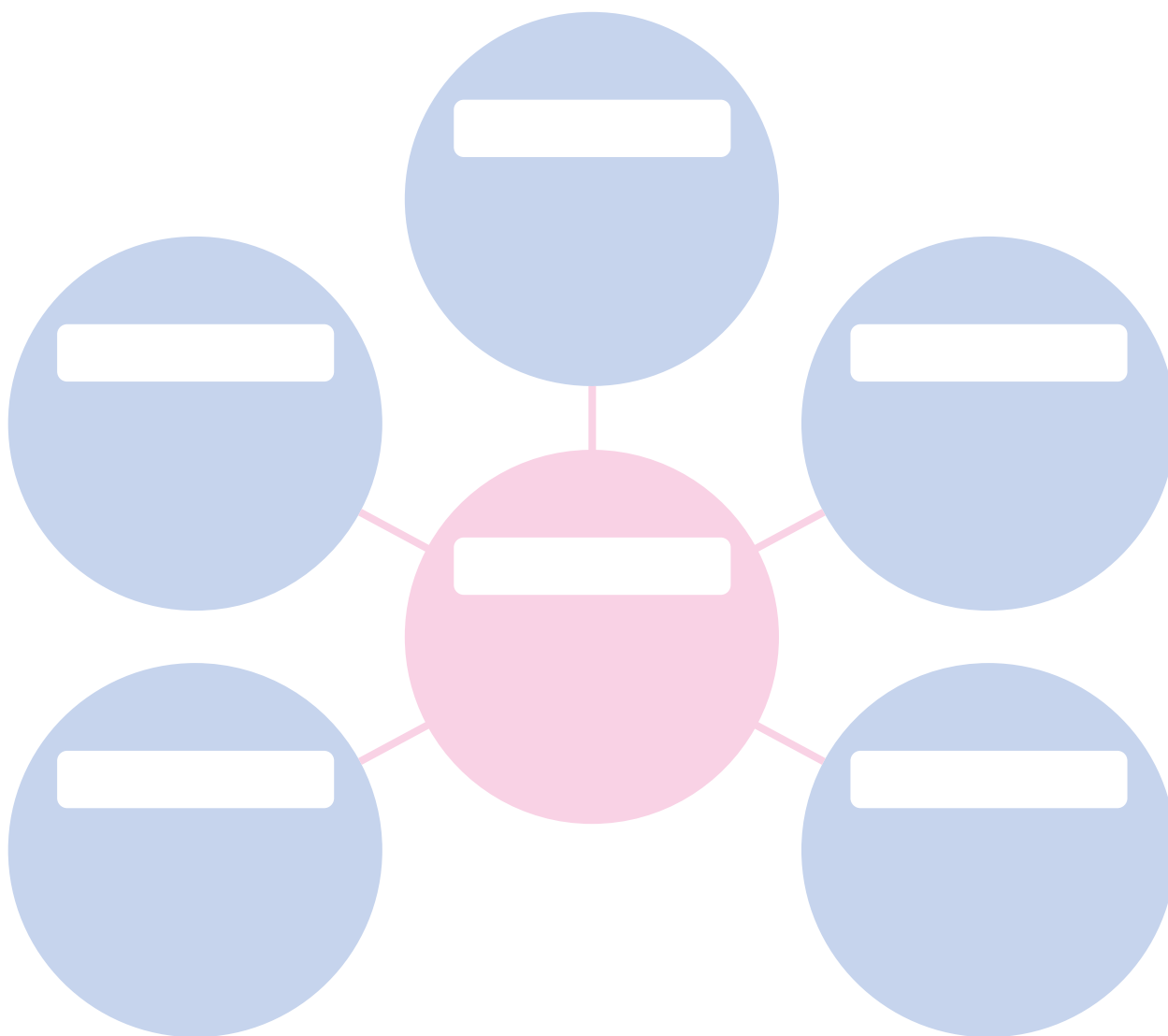


Réfléchis aux personnes qui satisfont certains de tes besoins. Ensuite, complète ta carte des besoins satisfaits.



Écris ton prénom dans l'encadré dans le cercle du milieu. Écris sous ton prénom les besoins auxquels tu réponds par toi-même. Utilise l'horloge des besoins et le trésor des besoins pour t'aider.

Dans les encadrés des autres cercles, écris cinq prénoms de personnes qui jouent un rôle important dans ta vie. Lesquels de tes besoins ces personnes satisfont-elles régulièrement ? Note-les sous les prénoms.



Regarde régulièrement la carte de tes besoins satisfaits. Elle te rappelle ce que tu peux entreprendre par toi-même pour satisfaire tes besoins et à qui tu peux t'adresser quand tu as besoin de quelque chose.

Réjouis-toi d'avoir ces personnes dans ton entourage !



5.5. Reconnaître et célébrer les besoins satisfaits au quotidien



Choisis trois personnes de ta **carte des besoins satisfaits**. Pour chaque personne, réfléchis à trois exemples de la **façon** dont elles satisfont tes besoins.



Décris très précisément ce qu'elles font ou disent pour rendre ta vie plus belle.

Il peut s'agir de petites choses du quotidien ou de quelque chose de plus grand, d'unique :
p. ex. Merci d'avoir... Cela m'a fait plaisir quand tu as dit que... J'aime quand tu...

Note tes idées sur des cartes et offre-les aux personnes concernées. Remercie-les.



Qu'apprécies-tu chez ta personne ? _____

5.6. Remercier et montrer de l'estime plutôt que complimenter et flatter

Montrer de l'estime signifie exprimer sans arrière-pensée ce que nous aimons chez l'autre sans attendre quelque chose en retour. Nous souhaitons simplement informer cette personne que nous l'apprécions ou la remercier pour quelque chose qu'elle a fait.



Derrière les compliments et la flatterie se cachent souvent des jugements sur l'autre personne. Cela peut être désagréable et fermer des portes. En t'aidant de la clé de l'observation, cherche pour chaque phrase qui traduit un jugement (colonne de gauche) une phrase qui exprime une observation (colonne de droite) :

Compliments et flatterie

Aujourd'hui, tu as été très attentif-ve.

Tu es un-e excellent-e élève, continue de faire des efforts !

Vous êtes une classe exemplaire ! Si vous continuez ainsi, nous ferons une sortie pédagogique.

Tu es simplement plus douée que les garçons.

Tu es le/la seul-e ami-e sur qui je peux compter !

Tu es généreux, contrairement à ton frère !

Tu es ma meilleure amie !



Gratitude et estime

Merci d'avoir ramassé tous les déchets au sol et mis les chaises sur les tables.

Je suis content-e que tu aies répondu à trois questions pendant les révisions aujourd'hui.

Merci de m'avoir offert ta pomme aujourd'hui.

Merci de m'avoir envoyé la matière vue en classe la semaine dernière quand j'étais malade.

Merci de m'avoir intégré-e au nouveau groupe WhatsApp.

Génial, tu as marqué trois buts au foot !

Je suis impressionné-e de voir que tu as trouvé tout le vocabulaire dans ce texte à trous.

Flatter quelqu'un dans le but d'obtenir quelque chose ou complimenter l'autre pour le convaincre de faire quelque chose peut fermer des portes, même si les phrases semblent positives. La gratitude et l'estime peuvent ouvrir des portes si nous :

- observons et décrivons précisément ce que l'autre a fait ou dit ;
- disons pourquoi nous nous en réjouissons ou sommes reconnaissant-e-s.



5.7. Fête de l'estime

Pour que les portes restent ouvertes, il faut accorder du temps à la gratitude et à l'estime. La vie en communauté s'en trouvera embellie.



Prends les clés illustrées ci-dessous dans la mallette de la girafe et utilise-les pour exprimer ta gratitude et ton estime :



Observe bien et décris avec précision qui a fait ou dit quelque chose. Décris ce que tu as pu observer, sans porter de jugement.



Décris ce que tu as ressenti quand cela a été fait ou dit.



Essaie d'identifier lequel de tes besoins a été satisfait et nomme-le.



Réfléchissez ensemble à ce qui vous rend reconnaissant-e-s. Prenez le temps d'organiser une petite **fête de l'estime**.

Pour cela, utilisez d'autres outils issus de la mallette de la girafe : le lexique des besoins et les cartes des émotions.

- Exprimez ce pour quoi vous êtes reconnaissant-e-s et ce qui vous a plu – ce ne doit pas être forcément quelque chose d'énorme !



- Célébrez tous les besoins qui ont été satisfaits.



- Décrivez comment vous vous êtes senti-e-s.



- Pensez à décrire précisément ce qui vous a plu et ce pour quoi vous êtes reconnaissant-e-s.



Lors de la fête, n'hésitez pas non plus à dire ce qui vous a rendu-e-s tristes ou ce qui vous a déplu. Dans ce cas, assurez-vous toutefois d'expliquer précisément ce qui s'est passé. Décrivez vos observations, sans porter de jugement.

Plus vous vous entraînez, plus cette démarche vous semblera facile.



Veux-tu remercier quelqu'un pour quelque chose ?

Essaie sans tarder et remercie quelqu'un en utilisant la méthode que tu viens d'apprendre. Pour cela, prends quelques notes ici :



6.1. Outil pour la mallette de la girafe

Le loup intérieur

Il arrive que nous ne souhaitons pas que les autres comprennent nos besoins, parce que nous avons constaté que nos besoins n'étaient pas reconnus ou pris en considération. C'est la raison pour laquelle nous les cachons – dans notre **coffre au trésor des besoins** fermé à double tour.



Nous avons en chacun·e de nous un **loup intérieur** qui surveille notre trésor des besoins. Ce loup grogne haut et fort si l'un de nos besoins n'est pas satisfait ou si nous le négligeons. Il est important de bien l'écouter, car il peut se montrer très désagréable lorsqu'il cherche à attirer l'attention sur lui.



Fabriquez ensemble un loup en tissu, en carton ou dans un autre matériau et rangez-le dans la mallette de la girafe. Il représentera vos loups intérieurs.

Vous avez également la possibilité de dessiner un loup ou de copier le loup qui se trouve dans le manuel de l'enseignant·e.

6.2. Apprends à connaître ton loup intérieur



Dans quelles situations ton loup intérieur grogne-t-il ?
Note ici ce qui te met systématiquement en colère :

Je me mets systématiquement en colère quand...





6.3. Apprends à écouter ton loup intérieur

Ton loup intérieur est ton ami. Quand l'un de tes besoins n'est pas satisfait et que tu as besoin de quelque chose d'important, il te le fait clairement savoir. Entraîne-toi à prendre le temps de bien l'écouter !

ATTENTION : quand le loup parle, il ne parle que de toi. Il ne parle jamais des autres, même si parfois il fait comme si.



Pense aux situations qui te font ressentir systématiquement de la colère. De quoi as-tu alors souvent besoin ? Utilise ton trésor des besoins pour t'aider :

Lorsque je me mets en colère, j'ai souvent besoin de _____



Discute avec tes camarades pour savoir s'ils/si elles ont des besoins similaires.



Note ce que **tu pourrais entreprendre pour satisfaire ces besoins** :

1. Lorsque j'ai besoin de _____, je pourrais : _____

2. Lorsque j'ai besoin de _____, je pourrais : _____

3. Lorsque j'ai besoin de _____, je pourrais : _____

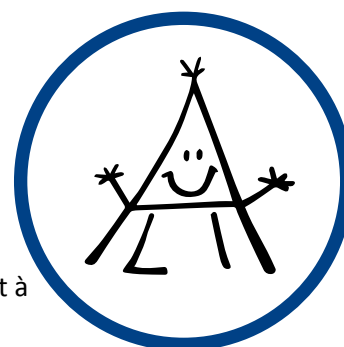


Discute avec tes camarades des moyens que tu as trouvés et retiens-les bien.



Quand tu es en colère, appelle ALI à la rescousse et écoute ses conseils :

Air. -> Respire.
Légèreté. -> Souris.
Intériorité. -> Arrête-toi et réfléchis.



Pendant cette pause, réfléchis à ce dont tu as besoin en cet instant précis et à ce que tu peux faire pour assouvir ce besoin.



Quelle astuce te permettrait de t'aménager des pauses de réflexion quand tu es en colère ? Explique-la à tes camarades.



Notez vos astuces sur une affiche. Entraînez-vous ensemble à identifier pendant ces pauses de réflexion ce dont vous avez besoin à cet instant et comment vous pourriez satisfaire vos besoins.



6.4. Le langage du loup intérieur

Ton loup intérieur se manifeste à chaque fois que tu as absolument besoin de quelque chose ou que tu te sens incertain·e ou blessé·e. Il a malheureusement appris que les autres personnes ne réagissent pas toujours de façon respectueuse dans ce contexte. C'est la raison pour laquelle il utilise parfois un langage à l'effet rebutant afin de détourner l'attention de ton ressenti.

Voici des « phrases de loup » typiques :

1. Si vous n'arrêtez pas de faire du bruit, nous n'irons pas à la plaine de jeux demain !
2. Tu es asocial·e. Tu ne prêtes jamais tes affaires !
3. Ce n'est pas juste ! On ne passe pas devant les autres !
4. Tu es le/la meilleur·e élève de la classe. Tu es un exemple à suivre !
5. Si vous faites moins de bruit, nous irons à la plaine de jeux demain.
6. À cause de toi, nous sommes arrivés en retard ce matin !
7. Tu es bien plus gentil·le que ton frère. Tu prêtes tes affaires.



Nos loups intérieurs aiment utiliser certains modes de communication. Lis attentivement les phrases de loup et trouve pour chaque mode de communication une phrase de loup correspondante.

Modes de communication typiques des loups intérieurs	Numéro phrase de loup
Ton loup intérieur veut avoir raison : « C'est/Ce n'est pas... »	
Ton loup intérieur accuse les autres : « À cause de toi... »	
Ton loup intérieur fait pression sur les autres en leur faisant miroiter une récompense : « Si tu/vous... »	
Ton loup intérieur menace les autres : « Si tu/vous... »	
Ton loup intérieur insulte les autres : « Tu es... »	
Ton loup intérieur flatte les autres : « Tu es... »	
Ton loup intérieur complimente les autres : « Tu es... »	



En binômes, lisez-vous mutuellement les 7 exemples de phrase et discutez-en :

- que ressens-tu quand le loup intérieur de ton interlocuteur·rice s'adresse à toi ?
- que ressens-tu quand tu laisses ton loup intérieur se faire entendre ?



Dans les jours à venir, écoute-toi attentivement et essaie de comprendre quels modes de communication ton loup intérieur utilise régulièrement.

Note quelques-unes des phrases. Réfléchis à ce que tu pourrais dire à la place, quand tu laisses parler ton cœur. Utilise pour cela les 4 clés de la mallette de la girafe.



Discute de ton expérience avec un·e camarade.





6.5. Outil pour la mallette de la girafe

Les oreilles de girafe



Quand nous entendons le loup intérieur d'une autre personne grogner, nous nous sentons parfois directement visé·e·s et blessé·e·s. Les oreilles de girafe permettent de décoder et de comprendre plus facilement le message qui se cache derrière les phrases exprimées par le loup : derrière les grognements, le loup intérieur dissimule ses propres besoins.

Les oreilles de girafe symbolisent notre écoute attentive.



Rangez les oreilles de girafe dans la mallette de la girafe (un modèle à copier se trouve dans le manuel de l'enseignant·e). Lorsque vous voulez pratiquer une écoute empathique avec les oreilles de girafe, faites toujours l'exercice suivant :



Tire délicatement le bord de tes deux oreilles de l'intérieur vers l'extérieur à l'aide du pouce et de l'index, comme si tu essayais de les étendre. Commence à la pointe des oreilles et déroule le bord jusqu'aux lobes. Répète cet exercice 10 fois. (Tu trouveras la courte vidéo « Casque de pensée » et d'autres exercices propres à favoriser l'activation et la concentration dans la rubrique « Corps & Esprit » sur www.youthstart.eu).

6.6. Décoder les messages du loup

En s'adressant à d'autres personnes, le loup intérieur ferme souvent des portes. Apprends à décoder les messages du loup en utilisant les oreilles de girafe et à comprendre le vrai message qui se cache derrière.



À cet effet, mets-toi dans la peau de la personne qui s'exprime et essaie de comprendre les besoins qui se cachent derrière les grognements de son loup.

Prépare tes oreilles pour pouvoir écouter avec concentration et empathie.



Pour chaque phrase de loup, trouve le message décodé correspondant.

Message du loup

Si vous n'arrêtez pas de faire du bruit, nous n'irons pas à la plaine de jeux demain !

Tu es asocial·e. Tu ne prêtes jamais tes affaires !

Ce n'est pas juste ! On ne passe pas devant les autres !

Tu es le/la meilleur·e élève de la classe. Tu es un exemple à suivre !

Si vous faites moins de bruit, nous irons à la plaine de jeux demain.

À cause de toi, nous sommes arrivés en retard ce matin !



Message décodé

J'aimerais monter dans le bus dans le calme. Fais la queue !

Chuchotez pour que les autres puissent se concentrer.

J'ai oublié ma calculatrice. Peux-tu me prêter la tienne ?

J'aimerais arriver à l'heure à l'école. Pourrais-tu te dépêcher demain matin ?

Je suis content·e que tu aies parlé librement lors de ton exposé et que tu aies créé une affiche pour l'accompagner.

Chuchotez pour que les autres puissent se concentrer.



Écoute attentivement les autres et essaie de décoder les messages de loup que tu entends.
Discute de ton expérience avec un·e camarade.



7.1. Apprendre à comprendre les autres

« Tout conflit est l'expression tragique de besoins inassouvis. » Marshall B. Rosenberg

Tout acte posé par une personne tend à la satisfaction de ses besoins. Il n'est pas toujours possible d'identifier au premier coup d'œil de quels besoins il s'agit.
Rappelle-toi que les émotions constituent un bon indice pour comprendre quels besoins sont en jeu.



Essaie de te mettre dans la peau des personnages décrits dans les situations suivantes et de deviner quels besoins pourraient se cacher derrière les paroles du loup.
Utilise la clé des émotions et la clé des besoins de la mallette de la girafe pour t'aider et choisis les termes appropriés parmi les cartes des émotions et le lexique des besoins.

Après le repas de midi, la mère de Noah demande à son fils de faire ses devoirs immédiatement. Noah s'écrie : « Laisse-moi tranquille ! Je n'ai pas envie ! ». Il monte dans sa chambre et claque la porte.



Quelle pourrait être l'émotion ressentie par Noah ?
p. ex. fatigué, frustré, las, mécontent, déçu...



Quels besoins pourraient se cacher derrière les paroles de Noah ?
p. ex. calme, autodétermination, variété, sens, estime...

Emma discute avec sa voisine de banc. L'institutrice s'exclame : « Tu déranges de nouveau toute la classe, ne peux-tu pas faire attention ? »



Quelle pourrait être l'émotion ressentie par l'institutrice ?



Quels besoins pourraient se cacher derrière les paroles de l'institutrice ?

Léandre a fait tomber le téléphone de Marco. L'écran est fissuré. Léandre crie : « C'est de ta faute ! Tu le poses toujours au bord de la table ! »



Quelle pourrait être l'émotion ressentie par Léandre ?



Quels besoins pourraient se cacher derrière les paroles de Léandre ?

Tôt le matin, Livia arrive à son casier. Constantin est assis juste devant et fouille dans son cartable. Livia s'exclame : « Je ne peux jamais accéder à mon casier ! Tu es toujours dans mes pattes ! »



Quelle pourrait être l'émotion ressentie par Livia ?



Quels besoins pourraient se cacher derrière les paroles de Livia ?

Nous ne pouvons que faire des suppositions quant aux émotions et besoins, car chaque personne a un ressenti différent.



Songe à un conflit que tu as déjà vécu avec quelqu'un : quels ont pu être les émotions et les besoins de ton interlocuteur-riche ? Qu'est-ce qui aurait changé dans la situation si tu avais réfléchi à ces émotions et besoins potentiels ?



7.2. Entendre les demandes derrière les phrases de loup



C'est en comprenant ce dont les personnes ont besoin dans une situation donnée que nous pouvons identifier les besoins qui se cachent derrière leurs phrases de loup, mais qu'elles ne sont pas en mesure d'exprimer.

Ainsi, les portes restent ainsi ouvertes et nous empêchons des conflits de surgir dès le départ.

La mère de Noah pense que Noah a besoin de **calme**. Avec ses oreilles de girafe, elle entend derrière la phrase de loup de son fils :

► « Maman, je suis trop fatigué, j'aimerais m'allonger une heure dans le hamac et écouter de la musique. »

La mère de Noah pense que le besoin de Noah est l'**autodétermination**. Avec ses oreilles de girafe, elle décode la phrase de loup de son fils comme suit :

► « Maman, ce sont mes devoirs. Je souhaite décider par moi-même quand je veux les faire. »



À l'aide de l'exercice « oreilles de girafe » (exercice 6.5. Outil pour la mallette de la girafe : les oreilles de girafe), prépare tes oreilles à écouter attentivement.

Essaie d'entendre la demande qui se cache derrière la phrase de loup et note-la pour Emma, Marco et Constantin :



Emma pense que l'enseignante aimerait terminer d'expliquer l'opération (le besoin supposé est **Achèvement**).

Grâce aux oreilles de girafe, Emma décode la demande suivante derrière les paroles de l'enseignante : ► _____

Marco pense que Léandre ne l'a pas fait exprès et qu'il veut la **paix**.

Avec les oreilles de girafe, Marco décode la demande suivante derrière les paroles de Léandre : ► _____

Constantin pense que Livia a besoin de **considération** et qu'il lui faut de la place pour pouvoir ouvrir son casier.

Avec les oreilles de girafe, Constantin décode la demande suivante derrière les paroles de Livia : ► _____



Pense à un conflit que tu as déjà vécu avec quelqu'un : quelle demande aurait pu se cacher derrière une phrase de loup que tu as entendue dans cette situation ?

Raconte cette situation conflictuelle à un-e camarade et réfléchissez ensemble à ce qui aurait changé si tu avais pu décoder le besoin dissimulé à l'aide des oreilles de girafe.



7.3. Être à l'écoute de ses propres besoins



Avec ton aide, Emma, Marco et Constantin ont décodé les phrases de loup d'autres personnes. Que pourraient-ils/elles ressentir eux/elles-mêmes et quels pourraient être leurs besoins ? Assure-toi de choisir uniquement des émotions reprises dans les cartes des émotions, et non des reproches déguisés.

Après le repas de midi, la mère de Noah lui demande de faire ses devoirs immédiatement. Noah s'écrie : « Laisse-moi tranquille ! Je n'ai pas envie ». Il monte dans sa chambre et claque la porte.



Quelle pourrait être l'émotion ressentie par la mère de Noah dans cette situation ?
p. ex. triste, déçue, fâchée...



De quoi la mère de Noah pourrait-elle avoir besoin dans cette situation ?
p. ex. clarté (elle souhaite planifier la journée), être présents l'un pour l'autre, participation...

Emma discute avec sa voisine de banc. L'institutrice s'exclame : « Tu déranges de nouveau toute la classe, ne peux-tu pas faire attention ? »



Quelle pourrait être l'émotion ressentie par Emma ?



De quoi Emma pourrait-elle avoir besoin ?

Léandre a fait tomber le téléphone de Marco. L'écran est fissuré. Léandre crie : « C'est de ta faute ! Tu le poses toujours au bord de la table ! »



Quelle pourrait être l'émotion ressentie par Marco ?



De quoi Marco pourrait-il avoir besoin ?

Tôt le matin, Livia arrive à son casier. Constantin est assis juste devant et fouille dans son cartable. Livia se plaint : « Je ne peux jamais accéder à mon casier ! Tu es toujours dans mes pattes ! »



Quelle pourrait être l'émotion ressentie par Constantin ?



De quoi Constantin pourrait-il avoir besoin ?

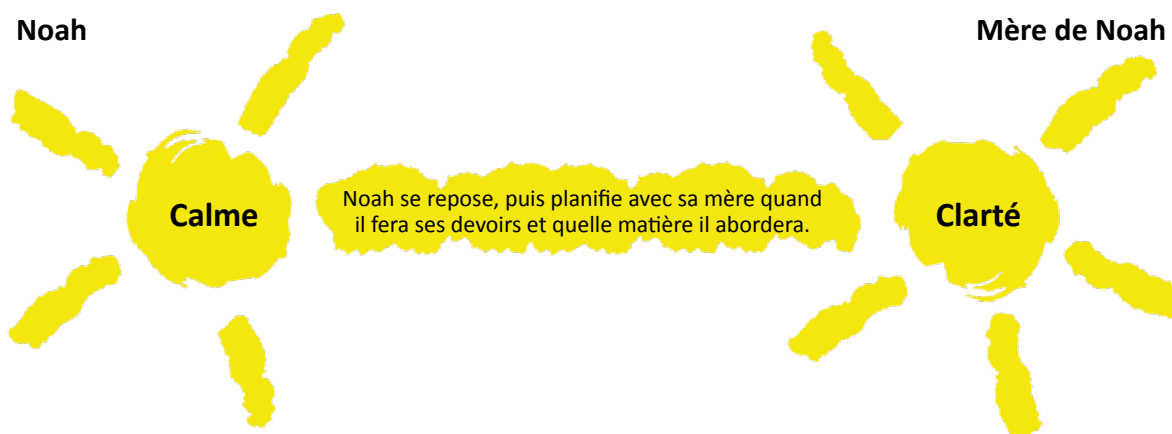


7.4. Tenir compte des deux besoins



Réfléchis à la manière dont les besoins des deux personnages pourraient être reconnus et pris en considération :

Après l'école, Noah a besoin de calme. Sa mère tient à être présente pour lui et aimerait organiser son après-midi, elle a besoin de clarté. Un moyen de tenir compte des deux besoins pourrait être :



Jouez les trois situations de la page précédente. Jouez-les d'abord telles qu'elles sont décrites, puis une nouvelle fois en utilisant les oreilles de girafe. Trouvez ensemble une solution satisfaisante pour les deux personnages. Pour cela, utilisez les outils de la mallette de la girafe.

Notez ici les besoins que les différents protagonistes pourraient éprouver et de quelle façon les deux besoins pourraient être pris en compte :



Besoin de l'institutrice : _____

Besoin d'Emma : _____

Moyen de tenir compte des deux besoins : _____



Besoin de Léandre : _____

Besoin de Marco : _____

Moyen de tenir compte des deux besoins : _____



Besoin de Livia : _____

Besoin de Constantin : _____

Moyen de tenir compte des deux besoins : _____



Pense à un conflit que tu as déjà vécu avec quelqu'un : de quelle façon ton besoin et celle de l'autre personne auraient-ils pu être pris en compte ?



7.5 : La mallette de la girafe – une caisse à outils pour résoudre les conflits



En cas de conflit, tou-te-s les protagonistes aspirent à être entendu-e-s, compris-e-s et à voir leurs besoins pris en considération. Ce n'est qu'à partir de ce moment qu'il est possible de trouver des solutions ensemble. Le but est de tenir compte des besoins de chacun-e. La mallette de la girafe est remplie d'outils précieux qui te seront utiles en cas de conflits avec d'autres.

Te souviens-tu des outils pour comprendre et être compris-e rangés dans la mallette ? À quoi servent-ils ?

La clé des émotions – ouvre des portes, car elle te permet d'explorer tes propres émotions et celles des autres, et donc de comprendre plus facilement comment tu te sens et ce que les autres ressentent.



Les cartes des émotions illustrées – te proposent des images pour illustrer tes émotions quand les mots te manquent.



Les cartes des émotions – comportent de nombreux mots traduisant des émotions, pour que tu puisses nommer tes émotions et celles des autres.



La clé des besoins – ouvre des portes, car elle te permet d'explorer ce qui est important pour toi et pour les autres.



Le lexique des besoins et le jeu de cartes des besoins – te proposent des mots pour nommer tes besoins et ce dont les autres pourraient avoir besoin.



La clé « demandes de girafe » – ouvre des portes, car elle te permet de formuler des demandes claires, précises et réalisables.



La clé de l'observation – ouvre des portes, car elle te permet d'apprendre à dire ce que tu perçois avec tes sens – sans jugement ni interprétation.



Le loup intérieur – est ton ami, car il surveille attentivement ton trésor des besoins et se manifeste quand tu as besoin de quelque chose d'important.



Les oreilles de girafe – t'aident à entendre les émotions et besoins cachés derrière des phrases de loup et à ne pas rapporter les phrases de loup à toi.



Utilise les outils de la mallette de la girafe aussi souvent que possible, pas seulement en cas de conflit. Ils aident à comprendre les autres et à être compris-e.



8.1. Noter les choses pour lesquelles tu es reconnaissant·e



Réfléchis aux choses pour lesquelles tu es reconnaissant·e dans ta vie. Jette également un coup d'œil à ce que tu as écrit dans ton journal du bonheur. Note ce qui te rend reconnaissant·e :



Souhaiterais-tu remercier quelqu'un en particulier ? Ne serait-ce que pour une toute petite chose ? Pense à plusieurs personnes. Note une seule phrase pour chaque personne : que fait-elle ou dit-elle qui force ta reconnaissance ? Ensuite, offre ton petit mot à cette personne. Qui vas-tu remercier ?



Écris une **lettre de gratitude** à au moins une personne.

Tu peux écrire une lettre de reconnaissance

- à un·e ami·e pour son anniversaire,
- à un·e enseignant·e pour le dernier jour d'école,
- à un·e entraîneur·se pour le dernier entraînement avant les vacances,
- à un membre de ta famille pour Noël
- ou simplement sans occasion particulière.

Tu as certainement d'autres bonnes idées :

Choisis une personne et décris ce qu'elle dit ou fait qui force ta reconnaissance. Envoie-lui la lettre ou donne-la-lui personnellement.



Qu'est-ce qui te rend reconnaissant·e quand tu penses à toi-même ? Pour quels points forts dont tu disposes éprouves-tu de la reconnaissance ? Écris une lettre de gratitude adressée à toi-même.



Réfléchis avec tes camarades en classe :

- Quand souhaitez-vous planifier des **fêtes de l'estime** ?
- Comment pourriez-vous vous aider mutuellement à prendre le temps de vous dire régulièrement **MERCI** ?

Discutez de vos idées avec l'enseignant·e.



Créez ensemble une affiche et notez-y ce que vous aimeriez célébrer :

p. ex. *ce qui m'a bien plu lors des journées à thèmes, de la dernière excursion, de la fête du carnaval...*

Regroupez ensemble des idées et célébrez tel que vous l'avez appris à l'exercice 5.7.



Réfléchis avec ta famille à la manière dont vous pourriez instaurer des **fêtes de l'estime** à la maison. Qu'allez-vous célébrer ? Quand ?



8.2. Questionnaire relatif au Empathy Challenge

Dans le cadre du **Empathy Challenge**, tu as appris à être attentif·ve aux émotions et à comprendre les besoins qui se cachent derrière celles-ci.

Tu as découvert les outils de la mallette de la girafe, qui t'aident à comprendre les autres et à garder les portes ouvertes.

1. Dans quelles circonstances t'est-il facile de parler de tes émotions et de tes besoins ?	
2. Dans quelles circonstances ton loup intérieur s'est-il manifesté récemment ?	
3. Comment as-tu réagi ?	
4. À qui as-tu récemment dit ce que tu apprécies chez lui ou elle ? Qu'as-tu dit ?	
5. Quand as-tu récemment utilisé les outils de la mallette de la girafe en dehors de l'école ? Qu'as-tu fait exactement ?	
6. Que diras-tu à ta famille à propos des outils de la mallette de la girafe ?	



Discute de tes réponses avec tes camarades.



8.3. Comment t'en sors-tu ?



Lis attentivement les phrases ci-dessous et évalue tes différentes compétences. Coche la case sous le symbole qui correspond le mieux.

Signification des quatre symboles :



J'y parviens
très souvent.



J'y parviens
parfois.



J'y parviens
rarement.



Je n'y arrive pas, je dois
encore m'entraîner.

Je suis capable d'indiquer ce que je ressens sur l'horloge des émotions.				
Je suis capable d'exprimer ce que je ressens.				
Je suis capable d'indiquer ce dont j'ai besoin sur l'horloge des émotions quand j'éprouve une émotion désagréable.				
Je suis capable d'exprimer ce dont j'ai besoin quand j'éprouve une émotion désagréable.				
Je connais les trois besoins que j'éprouve le plus souvent.				
Je connais au moins trois moyens de satisfaire ces besoins.				
Je suis capable de formuler une demande claire, précise et réalisable lorsque j'ai besoin de quelque chose.				
Je suis capable de dire ce que je vois ou entends, sans porter de jugement.				
Je remarque lorsque j'ai envie d'avoir raison.				
Je remarque lorsque je cherche un coupable.				
Je suis capable de dire à une personne ce que j'apprécie chez elle sans la flatter.				
Je suis capable de remercier une personne et de décrire précisément ce pour quoi je lui suis reconnaissant-e.				
Je suis capable d'entendre à l'aide des oreilles de girafe et de traduire des phrases de loup.				
Je suis capable de me mettre à la place d'autres personnes et d'imaginer ce dont elles ont besoin lorsqu'elles ne se sentent pas bien.				
Je suis capable de citer tous les outils de la mallette de la girafe.				
Je sais à quoi servent les outils de la mallette de la girafe.				



8.4. Ton objectif personnel en quelques étapes



Dans le tableau de l'exercice précédent, choisis des compétences que tu ne maîtrises pas encore complètement et que tu souhaites améliorer. Poursuis ton objectif étape par étape.

Étape 1	Note l'objectif que tu te fixes.
Étape 2	Imagine avec tous tes sens ce que tu ressentiras lorsque tu auras atteint cet objectif. Note ou dessine ta vision de l'avenir : comment te sentiras-tu ? Que pourras-tu voir, entendre, sentir, goûter, toucher ?
Étape 3	Parle de ton projet à quelqu'un. Note le nom de cette personne.
Étape 4	Exerce ton nouveau point fort chaque jour.
Étape 5	Chaque soir, rappelle-toi la manière dont tu as exercé ton nouveau point fort pendant la journée, et sois-en fier-ère. S'il t'est difficile de maintenir le cap, pense à ce que tu ressentiras quand tu auras atteint ton objectif, et réjouis-toi d'avance !



Tu as réussi ! Note à quoi les autres peuvent voir que tu as atteint ton objectif..

Célèbre ta réussite !

Trouve-toi un nouvel objectif et poursuis-le également étape par étape.



Sources :

- Marshall B. Rosenberg: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils. Herder 2009
- Marshall B. Rosenberg: Erziehung, die das Leben bereichert. Gewaltfreie Kommunikation im Schulalltag. 5^e édition, Junfermann 2013
- Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. 11^e édition, Junfermann 2013

Ouvrages complémentaires :

- Catherine Cadden, Jesse Wiens: Gewaltfreie Kommunikation & Achtsamkeit – Das Onko-Buch. Arborverlag 2018
- Catherine Cadden: Peacable Revolution through education. Baba Tree 2009
- Marianne Göthlin, Towe Widstrand: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Inspiration für respektvollen Dialog in der Schule. Skolande 2012 (disponible au format e-book à commander sur www.skolande.se)
- Frank und Gundi Gaschler: Ich will verstehen, was du wirklich brauchst. Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern. Das Projekt Giraffentraum. 8^e édition, Verlag Kösel 2015 (niveau maternelle)
- Inbal Kashtan: Von Herzen Eltern sein. Junfermann 2005
- Alfie Kohn: No Contest. The Case against Competition. Mariner Books 1992
- Alfie Kohn: Punished by Rewards. Mariner Books 1999
- Justine Mol: Aufwachsen im Vertrauen. Junfermann 2008

Matériel complémentaire adapté sur la communication non violente (CNV) d'après M. B. Rosenberg :

- www.gewaltfrei.at/content/youthstart
- www.visfera.com (matériel en allemand, en anglais et dans de nombreuses autres langues)
- www.echt.info (source de référence pour le matériel CNV visfera en Autriche)
- www.kommherzaehlmirwas.at (coffre au trésor pour enfants de Cornelia Schafrath)

Possibilités de formation continue sur la communication non violente (CNV) d'après M. B. Rosenberg :

- En Autriche : www.gewaltfrei.at/content/youthstart
- Formateur-trice-s CNV certifié-e-s dans le monde entier (Center of Nonviolent Communication) : www.cnvc.org
- Formations en ligne sur l'apprentissage de la CNV pour travailler avec des enfants : www.alltagsinspirationen.at
- Vidéos d'ateliers avec M. B. Rosenberg (en anglais et en partie en allemand) : www.youtube.com

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 21^e 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 » 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.

La rubrique « **Corps & Esprit** » comporte le programme *Youth Start* « Pleine conscience » et de courtes vidéos avec des exercices physiques propres à favoriser l'activation et la concentration.



Le programme **Jugend stärken** / Autonomiser les jeunes dispose également de son propre site internet : www.jugendstaerken.at Tous les supports pédagogiques, y compris des vidéos explicatives, y sont disponibles gratuitement sous forme numérique et peuvent y être commandés en version 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 : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>

Clause de non-responsabilité :

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue en aucun cas une approbation de son contenu, lequel reflète uniquement le point de vue de ses auteur·e·s. La Commission décline toute responsabilité quant à l'usage qui pourrait être fait des informations y figurant.

Mentions légales :

Éditeur·rice·s :	Eva Jambor, Johannes Lindner
Auteurs :	Gabriele Grund, Eva Jambor
Collaboration :	Cornelia Schafrath
Rédaction :	Eva Jambor
Relecture :	Julia Spengler
Conception :	Helmut Pokornig (illustrations), Stefan Torreiter (smileys, pictogrammes), Claudia Marschall – Grafik Design (concept et mise en forme, www.claudiamarschall.at), Peter Stromberger (mise en forme, pictogrammes Youth Start)

Le présent challenge est paru en version imprimée dans le volume 2 de la série « Jugend stärken ».

Titre :	Jugend stärken. Volume 2
Deuxième édition :	Vienne 2021
ISBN :	978-3-7063-0808-3
Pour commander le matériel :	www.jugendstaerken.at (gratuit pour les écoles viennoises)



© 2021 Initiative for Teaching Entrepreneurship
Conception & 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

Chambre du travail de Vienne

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