



# Empathy Challenge A2

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

Support pour les enseignant·e·s



Le présent support didactique est paru dans le volume 2 de la série **Autonomiser les jeunes, Support pour les enseignant-e-s**, qui comporte des informations contextuelles et des modèles de copies pour 4 challenges :

- 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](http://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><b>EMPATHY CHALLENGE</b></p> <p>Je suis à l'écoute de moi-même et sais me mettre à la place des autres</p>	 <p><b>STORYTELLING CHALLENGE</b></p> <p>Je suis capable de rendre des sujets sous forme d'histoires.</p>	 <p><b>BUDDY CHALLENGE</b></p> <p>Je suis capable d'aider une autre personne à réaliser ses objectifs.</p>	 <p><b>MY COMMUNITY CHALLENGE</b></p> <p>Je suis capable d'assumer des tâches pour la communauté au sein de laquelle je vis.</p>
 <p><b>PERSPECTIVES CHALLENGE</b></p> <p>Je suis capable de me considérer comme faisant partie intégrante de mon environnement et d'y trouver ma place.</p>	 <p><b>TRASH VALUE CHALLENGE</b></p> <p>Je suis capable d'utiliser les ressources de façon consciencieuse et de créer quelque chose de valeur à partir de déchets.</p>	 <p><b>OPEN DOOR CHALLENGE</b></p> <p>Je suis capable d'établir un réseau social.</p>	 <p><b>DEBATE CHALLENGE</b></p> <p>Je suis capable de trouver des arguments pour étayer mon opinion et de les faire valoir lors d'une discussion.</p>
 <p><b>EXTREME CHALLENGE</b></p> <p>Je suis capable de me fixer un objectif ambitieux et de le poursuivre de façon systématique.</p>	 <p><b>BE A YES CHALLENGE</b></p> <p>Je suis capable de me dire « oui » à moi-même, ainsi qu'au monde qui m'entoure.</p>	 <p><b>EXPERT CHALLENGE</b></p> <p>Je suis capable d'utiliser des techniques d'apprentissage et de communication.</p>	 <p><b>VOLUNTEER CHALLENGE</b></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.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu) en allemand. Le site [www.youthstart.eu](http://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*.



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

... est le titre, l'objectif et l'objet d'un programme pédagogique exhaustif axé sur la pratique, 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 « **You<sup>th</sup> 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 A2** 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 « You<sup>th</sup> 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 Slovaquie, 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](http://www.jugendstaerken.at) | [www.ifte.at](http://www.ifte.at) | [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu)



# Empathy Challenge A2

## Comprendre et être compris-e – La mallette de la girafe

Dans le cadre du défi **Empathy Challenge A2**, les adolescent·e·s remplissent étape par étape la « mallette de la girafe » avec des outils utiles : des cartes qui permettent de nommer les émotions et les besoins, des clés qui nous aident à ouvrir des portes vers autrui, un loup qui veille à ce dont ils/elles ont besoin, ainsi que des oreilles de girafe qui les aident à se mettre à la place des autres.

L'objectif est de se comprendre soi-même et de comprendre les autres.

### Compétence clé du challenge :

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



Vidéo explicative du challenge : [www.youtube.com/watch?v=i8DTPvazemo](https://www.youtube.com/watch?v=i8DTPvazemo)

## Sommaire :

<b>Compétences</b>	Page 5
<b>L'objectif en 8 étapes :</b>	
Étape 1 – Ouvrir des portes grâce à la mallette de la girafe	Page 7
Étape 2 – Exprimer ses émotions	Page 7
Étape 3 – Exprimer ses besoins	Page 10
Étape 4 – Formuler des demandes claires	Page 14
Étape 5 – Décrire ce que nous voyons ou entendons	Page 15
Étape 6 – Écouter et comprendre	Page 17
Étape 7 – Ouvrir des portes en cas de conflits	Page 19
Étape 8 – Mener une réflexion	Page 22
<b>Fiche méthodologique</b>	Page 23
<b>Modèles de copies :</b>	
4 clés de la <i>communication non violente</i>	Page 24
Voyage à travers le corps avec Posi	Page 26
Cartes des émotions	Page 27
Cartes des émotions illustrées	Page 30
Lexique des besoins	Page 31
Jeu de cartes des besoins – Recto	Page 37
Jeu de cartes des besoins – Verso	Page 43
Cartes de mise en situation	Page 44
Loup intérieur et oreilles de girafe	Page 46



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

La mallette de la girafe met à la disposition des élèves plusieurs outils issus de la *communication non violente* selon Marshall B. Rosenberg. Ces outils aident à comprendre les autres et à se faire comprendre. Étape par étape, les élèves apprennent à reconnaître et à **nommer leurs propres émotions**, ils/elles comprennent quels **besoins** se cachent derrière celles-ci et explorent des **moyens** de répondre à ces besoins. Une **carte des besoins** leur permet de mettre en évidence les besoins fréquemment satisfaits par des personnes qui leur sont proches et de quelle manière ils/elles veillent eux/elles-mêmes à la satisfaction de leurs propres besoins.

Grâce aux **oreilles de girafe**, ils/elles apprennent à **décoder** des **messages** et à identifier des demandes cachées derrière le schéma de communication typique du « loup intérieur » – car c'est le loup intérieur qui se manifeste haut et fort quand nous avons négligé l'un de nos besoins.

Dans le cadre de **jeux de rôle**, ils/elles s'entraînent à se mettre à la place d'autrui dans des situations fictives et à deviner les émotions et besoins des autres.

Les élèves apprennent en outre à exprimer leur **estime** et leur **gratitude**.

Les outils de la mallette de la girafe les aident à résoudre des conflits, **voire à prévenir leur apparition**.

### Compétences entrepreneuriales selon le cadre de référence

[www.youthstartchallenges.eu/Referenzrahmen](http://www.youthstartchallenges.eu/Referenzrahmen)

- Je suis capable d'identifier mes émotions et mes besoins, et de les nommer.
- Je suis capable d'exprimer mes émotions et mes besoins sans dévaloriser ni juger autrui.
- Je suis capable d'identifier les émotions et les besoins des autres et de leur montrer de l'attention et de l'empathie.
- 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 d'assurer une bonne cohésion d'équipe.
- 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 d'apprendre selon la méthode qui me convient le mieux.
- Je suis capable de me fixer des objectifs et de planifier des étapes pour les réaliser.

### Vérification des compétences

Étape 8 : auto-évaluation des compétences acquises (à l'aide de questionnaires) ; réflexion sur le travail accompli et définition des objectifs d'apprentissage personnels



### Préparation des différentes étapes de travail

Tou-te-s les élèves reçoivent le cahier incluant les exercices relatifs aux différentes étapes de travail à réaliser de préférence dans l'ordre proposé.

Les titres des exercices sont marqués d'un « E ».

De grands disques en carton épais pour l'horloge des émotions et celle des besoins ; 4 grandes clés (p. ex. anciennes clés de cave), modèles à copier pour les outils de la mallette de la girafe (à copier sur du carton épais ou à coller et découper) :

- porte-clés pour les 4 clés de la *communication non violente* ;
- cartes des émotions et cartes des émotions illustrées ;
- lexique des besoins et jeu de cartes des besoins ;
- images de girafe avec porte-clés (pour la mallette de la girafe), loup et oreilles de girafe.



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

#### E 1.1: Ouvrir ou fermer des portes avec des mots

#### E 1.2: Ouvrir des portes avec ses propres mots

En guise d'introduction, les élèves réfléchissent à leur comportement en matière de communication et à leur schéma de communication.

#### E 1.3: Outils pour comprendre et être compris·e

#### E 1.4: : La mallette de la girafe – caisse à outils pour comprendre et être compris·e



Le projet « mallette de la girafe » est présenté, lequel transmet quelques outils propres à *la communication non violente* selon Marshall B. Rosenberg. L'objectif de la mallette de la girafe est de mettre à la disposition de la classe un outil tangible qui aide les élèves à se comprendre mutuellement et à être compris·e-s. Pour rendre les outils plus « saisissables », nous vous recommandons de fabriquer la mallette avec les enfants et de la remplir progressivement avec les outils proposés.

#### E 1.5: Comment apprendre à mieux se comprendre mutuellement : le projet « mallette de la girafe »

Demandez aux élèves de présenter ces deux pages à leur famille.

### Étape 2 – Exprimer ses émotions

Une condition préalable à l'empathie est de connaître ses propres émotions et d'être capable de les nommer. Le but de l'étape 2 est donc d'enrichir le vocabulaire des émotions des adolescent·e-s. Au travers de nombreux exercices, ils/elles s'entraîneront à percevoir leurs propres émotions et apprendront à les exprimer.



Préparation : copier les cartes des émotions et les cartes des émotions illustrées fournies dans les modèles à copier et les découper. Elles seront ensuite rangées dans la mallette de la girafe.

#### E 2.1: Outil pour la mallette de la girafe – la clé des émotions



Fabriquer la clé des émotions en classe : p. ex. copier le porte-clés avec le symbole en forme de cœur fourni dans les modèles à copier et le fixer à une grande clé ancienne.

#### E 2.2: Que ressens-tu quand...

Les élèves imaginent ce qu'ils/elles pourraient ressentir dans certaines situations et expliquent le pourquoi de ces émotions.

Comment te sens-tu quand c'est ton anniversaire ?

p. ex. : je me sens joyeux·euse, parce que je me réjouis de fêter mon anniversaire.

p. ex. : je me sens nerveux·euse, parce que je ne sais pas si tout sera prêt pour ma fête d'anniversaire.

p. ex. : je me sens triste, parce que mon ami·e ne peut pas venir à ma fête...

#### E 2.3: Exprimer ses émotions avec le corps

#### E 2.4: Où et comment tes émotions s'expriment-elles ?

Le but de ces deux exercices est de percevoir une émotion dans son corps. **L'exercice 2.3.** met l'accent sur le lien entre posture et émotion : une émotion désagréable s'exprime par une posture du corps molle et lâche. À l'inverse, l'adoption d'une posture droite avec une tension musculaire confortable peut influencer l'émotion ressentie.

Ces exercices amènent les élèves à explorer la manière dont les émotions agissent sur leur corps, et inversement.





Dans l'exercice **2.4.**, les élèves pourraient noter :

- p. ex. quand je suis fâché-e, je fronce les sourcils et serre les poings. Les muscles dans mes bras se contractent et deviennent durs.
- p. ex. quand je suis triste, je le ressens surtout dans mon estomac.  
Il se crispe. Mes joues deviennent lourdes et tirent vers le bas.
- p. ex. quand je suis joyeux-euse, le haut de mon corps est tout léger. Je peux respirer librement.
- p. ex. quand je suis nerveux-euse, j'ai des sensations dans les pieds et les mains. Ils ne tiennent pas en place et ne cessent de bouger.

### E 2.5: Voyage à travers le corps avec Posi



Lors du voyage méditatif guidé à travers le corps, les adolescent-e-s sont amené-e-s à se concentrer sur leur corps en pleine conscience. Cet exercice permet de recentrer les pensées et stimule la concentration. Dans « Apprendre à apprendre de manière holistique. Un programme d'entraînement pour le 21<sup>e</sup> siècle » (disponible en téléchargement gratuit et à commander sur [www.jugendstaerken.at](http://www.jugendstaerken.at)), l'exercice est recommandé pour renforcer la disposition à apprendre. Il se prête parfaitement comme introduction en début de cours. Vous en trouverez les instructions complètes dans les modèles à copier.

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

Un large éventail d'adjectifs servant à exprimer les émotions est présenté pour apprendre à nommer les émotions. L'acquisition du vocabulaire peut s'effectuer progressivement à l'aide d'exercices en classe. Les cartes des émotions qui se trouvent dans les modèles à copier sont à ranger dans la mallette de la girafe.

### E 2.7: Quelles émotions vois-tu ?

Chaque personne perçoit et exprime ses émotions différemment. Il n'existe donc pas de bonne ou de mauvaise attribution pour les symboles figurant sur les cartes des émotions illustrées.

### E 2.8: Outils pour la mallette de la girafe – les cartes des émotions et les cartes des émotions illustrées



Ranger les cartes des émotions et les cartes des émotions illustrées copiées et découpées (disponibles dans les modèles à copier) dans la mallette. Il est utile de remplir réellement la mallette avec le contenu proposé. En effet, les cartes et les clés seront ainsi considérées comme des outils qui peuvent être utilisés en classe pour favoriser la compréhension mutuelle.

### E 2.9: Lire le bulletin météo à voix haute

Cet exercice démontre que la posture, l'intonation et l'expression faciale ont une influence significative sur l'interprétation des mots prononcés. Les élèves en font l'expérience de façon ludique.

### E 2.10: Deviner des émotions

Des émotions sont exprimées avec le corps, l'objectif étant de les deviner. Les adolescent-e-s sont ainsi amené-e-s à se mettre dans la peau d'autrui. De cette façon, ils/elles apprennent également que la même émotion peut être exprimée de manière très variée chez différentes personnes.

### E 2.11: L'horloge des émotions



L'horloge des émotions peut être fabriquée, puis accrochée en classe de façon bien visible. **Elle permet également de mettre en évidence les émotions des élèves.** Les symboles sur l'horloge aident à « nommer » une émotion sans prononcer un mot.

Copier une nouvelle fois les cartes des émotions illustrées et les coller sur un grand disque en carton pour représenter le cadran d'une horloge.





## E 2.12: Parles-tu de toi-même ou accuses-tu quelqu'un d'autre ?

Cet exercice consiste à identifier des accusations cachées.

En utilisant les termes de l'exercice précédent devant lesquels on peut ajouter « **Tu (ne) m'as...** », on accuse souvent les autres de ce que l'on ressent. En communication non violente, ce phénomène est connu sous le vocable de « **pseudo-émotion** ».

En commençant une phrase par « **Je suis...** », ce à quoi les élèves s'entraînent dans le cadre du présent challenge pour exprimer leurs émotions, il est impossible d'introduire une pseudo-émotion.

Devant les termes de l'exercice, il est possible d'ajouter « **Tu (ne) m'as...** » :

pas vu·e, agressé·e, pas compris·e, provoqué·e, déçu·e, méprisé·e, menacé·e, trahi·e, forcé·e, mal compris·e, ignoré·e, rejeté·e, exclu·e, accusé·e, dérangé·e, dédaigné·e, énervé·e, critiqué·e, blessé·e

Quelle émotion pourrait se cacher derrière ces pseudo-émotions ? Avec quel mot traduisant une émotion pourrait-on l'exprimer ?

Tu (ne) m'as...	Je suis...	Tu (ne) m'as...	Je suis...	Tu (ne) m'as...	Je suis...
pas vu·e	isolé·e	menacé·e	tendu·e	exclu·e	isolé·e
agressé·e	nerveux·euse	trahi·e	malheureux·euse	dérangé·e	irrité·e
pas compris·e	découragé·e	forcé·e	désespéré·e	dédaigné·e	impuissant·e
provoqué·e	indigné·e	mal compris·e	surpris·e	énervé·e	dépassé·e
déçu·e	énervé·e	ignoré·e	embarrassé·e	critiqué·e	perplexe
méprisé·e	frustré·e	rejeté·e	confus·e	blessé·e	secoué·e

Certains mots traduisant des émotions issues des cartes des émotions peuvent également être utilisés pour compléter la phrase « **Tu m'as...** ». Il s'agit de tous les mots exprimant une émotion formée à partir d'un verbe :  
*p. ex. : enthousiasmé·e, apaisé·e, détendu·e...*

Pour les termes qui expriment des émotions désagréables, une telle formulation peut être source de malentendus :  
*p. ex. : déçu·e, irrité·e, ennuyé·e...*

Il importe de faire la distinction suivante :

**Si une personne emploie un tel terme pour exprimer une émotion qui lui est propre, elle parle d'elle-même et de sa propre émotion.**

Je suis déçu·e, parce que je m'attendais à autre chose.

(Je parle de moi et non de toi.)

**En revanche, si une personne emploie le terme pour accuser quelqu'un d'autre, il ne s'agit PAS de l'expression d'une émotion propre.**

Je suis déçu·e, parce que je m'attendais à autre chose de TOI.

(Je parle donc actuellement de toi et non de moi.)

## E 2.13: Que ressens-tu ?

Les adolescent·e·s imaginent leur ressenti dans des situations fictives. Ils/elles emploient les adjectifs traduisant des émotions issues des cartes des émotions.

## E 2.14: Graphique circulaire des émotions

Toutes les émotions des derniers jours sont représentées avec différentes couleurs et selon leur importance en parts de gâteau dans un diagramme circulaire. Cet exercice permet aux adolescent·e·s de mettre en évidence l'émotion qui prédomine actuellement chez eux/elles.



Il s'agit d'une étape importante pour apprendre à bien se connaître soi-même, ainsi qu'une condition préalable au sentiment d'empathie.

### Étape 3 – Exprimer ses besoins



Copier les outils suivants issus des modèles à copier sur du papier épais (ou les coller sur du carton) et les découper :

Lexique des besoins – 12 cartes recto-verso

Jeu de cartes des besoins – 48 cartes recto-verso

20 cartes de mise en situation

Pour l'exercice 3.4., copier le recto du lexique des besoins en plus grand afin que les symboles soient bien visibles.

#### E 3.1: Notre tableau de bord des émotions

Comme les petits voyants d'un tableau de bord, les émotions véhiculent un message : elles indiquent si un besoin actuel a été satisfait ou non. Le décodage de ces messages est pratiqué à l'étape 3.

#### E 3.2: Identifie ce que cachent tes émotions

Dans cet exercice, les élèves explorent ce que cachent leurs émotions. En dessinant le besoin satisfait, ils/elles ne revivent pas seulement la situation sur le plan cognitif, mais se la remémorent également d'un point de vue émotionnel, en faisant appel à chacun de leurs sens. Pour activer les 5 sens, vous pouvez utiliser la roue de la pleine conscience issue du « Programme Pleine conscience You<sup>th</sup> Start » (rubrique « Corps & Esprit » sur [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu) ou programme d'entraînement « Pourquoi la pleine conscience ? à commander sur [www.ifte.at/entrepreneur](http://www.ifte.at/entrepreneur)).



#### E 3.3: Cartes des besoins : mets des mots sur tes besoins

Nous avons défini 12 catégories pour fournir une orientation par rapport à la multitude de besoins possibles. Pour cet exercice, seuls 1 symbole, 1 terme traduisant un besoin et 1 phrase qui explique celui-ci seront utilisés par catégorie.

Dans l'exercice 3.8. (trésor des besoins), les élèves apprennent ensuite 4 termes par catégorie :

1. **Autodétermination**, liberté, indépendance, possibilité de choisir
2. **Empathie**, compréhension, écoute, tristesse
3. **Sécurité**, ordre et structure, stabilité, protection
4. **Communauté**, appartenance, collaboration, cohésion
5. **Calme**, paix, équilibre, espace
6. **Soutien**, être présent-e l'un-e pour l'autre, appui, aide
7. **Proximité**, amour, bienvenue, sentiment de sécurité
8. **Réjouissance**, jeu et amusement, beauté et plaisir, variété
9. **Estime**, réciprocité, reconnaissance, considération
10. **Efficacité**, implication, création et aménagement, achèvement
11. **Sens**, clarté et compréhension, apprentissage et évolution, contribution
12. **Bien-être physique**, manger et boire, activité physique, santé et repos

Dans le lexique des besoins (voir modèles à copier), chacun des 48 termes est expliqué à l'aide d'une question ou affirmation. Le jeu de cartes des besoins, composé de 48 cartes, vise à familiariser les élèves de façon ludique et progressive avec des termes qu'ils/elles n'ont peut-être pas l'habitude d'utiliser pour exprimer des besoins, au moyen des exercices suivants.



## E 3.4: Découvrir les besoins par le jeu

### Qu'est-ce qui concorde ?

Les mots qui traduisent des besoins permettent aux personnes de se comprendre mutuellement. Étant donné que chaque personne comprend les mots différemment, il est possible que les élèves remettent en question notre catégorisation et pensent qu'une autre classification ou catégorisation serait plus adaptée. Il est donc nécessaire de discuter de cette catégorisation afin d'explorer et de comprendre les termes. La catégorisation proposée par nos soins n'est pas plus correcte ou moins correcte qu'une catégorisation qui serait proposée par les élèves.

Dans un souci de clarté, nous recommandons toutefois de conserver les 12 catégories proposées pour la suite des activités.

### Bingo des besoins

Ce jeu a également pour objectif de familiariser les élèves avec les mots exprimant un besoin. Nous recommandons de diviser la classe en plusieurs groupes pour que tou-te-s les élèves restent attentif-ve-s jusqu'à la dernière minute, même quand ils/elles ont déjà joué leur carte. Chaque membre d'un groupe doit veiller à crier « Bingo bingo ! » dès que le groupe a joué toutes les cartes.

## E 3.5: L'horloge des besoins



L'horloge des besoins peut être fabriquée, puis accrochée dans la classe de façon bien visible. **Elle permet de mettre en évidence les besoins des élèves en classe.**

Pour la confectionner, copier une nouvelle fois les 12 cartes du lexique des besoins dans une taille adaptée et les coller sur un grand disque en carton comme le cadran d'une horloge.



## E 3.6: Outils pour la mallette de la g rafe – la clé des besoins, le lexique des besoins et le jeu de cartes des besoins

Copier le porte-clés avec le symbole « coffre au trésor » (voir modèles à copier) et fabriquer une clé des besoins à partir de ce porte-clés ; préparer le lexique des besoins et le jeu de cartes des besoins, et ranger le tout dans la mallette.

La clé des besoins déverrouille non seulement le coffre au trésor personnel avec le trésor des besoins qui y est renfermé, mais elle ouvre également des portes vers autrui.

## E 3.7: Trésor des besoins

Les 12 catégories reprenant les 48 besoins sont présentées sous la forme de 12 pièces d'or. Elles représentent un trésor précieux. Quand nous mettons le doigt sur nos besoins, nous nous comprenons non seulement mieux nous-mêmes et nos émotions, mais nous ouvrons également des portes vers autrui.

## E 3.8: Mon coffre au trésor des besoins

Cet exercice est fortement recommandé. Les adolescent-e-s se penchent activement sur leurs besoins et identifient ainsi lesquels sont récurrents. Le seul fait de reconnaître un besoin constitue déjà une étape très utile ; en effet, il n'est pas toujours nécessaire que le besoin soit ensuite satisfait.

Discutez avec les élèves de ce constat et posez-leur des questions sur leur propre expérience.

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.

## E 3.9: Poker des besoins

Une fois que les élèves auront appris des mots pour exprimer leurs besoins et qu'ils/elles auront exploré leurs propres besoins, ils/elles franchissent une étape supplémentaire à travers le jeu suivant :



ils/elles s'efforcent de se mettre à la place d'autrui et jouent au « Poker des besoins » avec le jeu de cartes des besoins. Celui/celle qui trouve sur sa feuille un mot adéquat pour exprimer un besoin se manifeste et justifie son choix.

Les propositions de solutions suivantes fournissent des **réponses possibles**. Le but n'est pas de trouver tous les termes indiqués. Les élèves pourraient également proposer des besoins qui ne figurent pas dans la liste. Pour cet exercice, il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. En effet, pour une même situation, différentes personnes peuvent avoir différents besoins !

### Propositions de solutions :

1. *La directrice de l'école, 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 ?  
Réponses possibles : calme, considération, collaboration, espace, ordre et structure, cohésion
2. *Aline reçoit la note « insuffisant » pour son travail de français. Elle grommelle : « Je vais avoir des problèmes à la maison. »*  
De quoi Aline pourrait-elle avoir besoin en ce moment ?  
Réponses possibles : paix, considération, sentiment de sécurité, tristesse, empathie, estime, compréhension, soutien
3. *Marie obtient la note « Très bien » en mathématiques. Elle entend quelqu'un chuchoter dans son dos : « intello ! »*  
Besoins possibles de Marie : réjouissance, communauté, cohésion, considération, bienvenue, réciprocité
4. *Simon est le dernier à être choisi dans l'une des deux équipes de basket au cours de sport.*  
Besoins possibles de Simon : bienvenue, estime, reconnaissance, contribution, communauté
5. *Sarah ne cesse de gesticuler sur sa chaise pendant le cours d'anglais.*  
Besoins possibles de Sarah : activité physique, sens, clarté, implication, bien-être physique, possibilité de choisir, liberté, empathie
6. *Le professeur de géographie s'écrit : « Ça suffit ! Vous faites trop de bruit, c'est insupportable ! »*  
Besoins possibles de l'enseignant : écoute, contribution, achèvement, collaboration, communauté, estime, sens
7. *Léandre s'exclame en cours : « De toute façon, je n'aurai jamais besoin de cette matière dans ma vie ! »*  
Besoins possibles de Léandre : sens, implication, possibilité de choisir, clarté, apprentissage, réciprocité
8. *Anna s'écrit : « Je ne veux plus faire équipe avec ces deux-là ! »*  
Besoins possibles d'Anna : autodétermination, indépendance, variété, possibilité de choisir, liberté, appartenance
9. *La professeure de mathématiques dit : « Tu dois redoubler d'efforts pour tes devoirs à domicile. Il manque à nouveau deux exercices. »*  
Besoins possibles de l'enseignante : contribution, sens, soutien, apprentissage et évolution
10. *Mattéo crie : « Pas encore tant de devoirs à domicile ! On a déjà deux devoirs à rendre cette semaine. »*  
Besoins possibles de Mattéo : repos, équilibre, jeu et amusement, liberté, santé, implication, réciprocité, écoute, considération, espace, appui, empathie
11. *Lara dit : « Ce n'est pas à moi de ranger cet objet. C'est eux qui l'ont posé là et ils ne rangent jamais rien ! »*  
Besoins possibles de Lara : être présent-e l'un-e pour l'autre, équilibre, considération, réciprocité, cohésion, communauté, collaboration
12. *Le professeur de sport crie : « Descendez tout de suite, vous deux ! Il n'y a pas de matelas en dessous ! »*  
Besoins possibles de l'enseignant : sécurité, protection, collaboration, être présent-e l'un-e pour l'autre, réciprocité
13. *David dit : « Faites moins de bruit, sinon je ne peux pas me concentrer. »*  
Besoins possibles de David : considération, achèvement, étude, efficacité



14. *Emma propose d'aménager un coin détente avec canapé dans la classe.*  
Besoins possibles d'Emma : aménagement, repos, beauté et plaisir, espace, réciprocité, bien-être physique, implication, efficacité
15. *Chaque année, Selma tient à s'asseoir à la même place dans la classe.*  
Besoins possibles de Selma : stabilité, ordre et structure, espace
16. *Les élèves de 2C viennent d'apprendre que leur classe de neige est annulée en raison d'un risque d'avalanche.*  
Besoins possibles des élèves : tristesse, empathie, jeu et amusement, variété, activité physique, santé
17. *Théo se plaint : « Notre professeure de physique est horrible. Elle crie parce que nous avons demandé si nous pouvions utiliser les 10 dernières minutes de son cours pour terminer le projet interdisciplinaire. »*  
Besoins possibles de Théo : achèvement, réciprocité, estime, efficacité, collaboration, apprentissage et évolution, sens, création et aménagement, paix, sentiment de sécurité, ordre et structure
18. *Mohamed dit : « Je ne comprends pas pourquoi une enseignante doit toujours nous accompagner jusqu'à la cantine. À 13 ans, on connaît notre chemin ! »*  
Besoins possibles de Mohamed : indépendance, liberté, réciprocité, appui, autodétermination, écoute, reconnaissance
19. *Le professeur d'anglais convie les parents d'Elif à un entretien parents-enseignant.*  
Besoins possibles de l'enseignant : collaboration, être présent-e l'un-e pour l'autre, réciprocité, efficacité, soutien, contribution, clarté
20. *Livia a envoyé le ballon par-dessus la clôture. Elle dit à l'enseignante : « Ce n'était pas moi. »*  
Besoins possibles de Livia : empathie, compréhension, protection, paix, soutien, appui, aide, réciprocité

### E 3.10: Quiz des besoins

Les élèves devinent ce que pourraient être les besoins de personnages fictifs dans des situations imaginaires et se penchent ainsi sur les besoins possibles d'autrui.

L'exercice est plus facile si on imagine une personne dans une situation précise, p. ex. : « C'est toujours toi qui décides de tout, ce n'est pas juste ! »

C'est ce que mon frère pourrait dire à ma mère quand elle lui dit d'éteindre l'ordinateur. Ou alors : c'est ce que Sébastien pourrait dire à Aline quand ils font du bricolage ensemble.

#### Propositions de solutions :

Les personnages pourraient par exemple avoir besoin de :

- Autodétermination, collaboration, communauté, équilibre, possibilité de choisir  
(« C'est toujours toi qui décides de tout, ce n'est pas juste ! »)
- Sens, implication, possibilité de choisir, liberté, repos  
(« Je ne veux pas faire cet exercice ! C'est complètement inutile ! »)
- Calme, paix, espace, écoute, autodétermination, considération, parfois aussi proximité  
(et on dit le contraire) (« Laisse-moi tranquille ! »)
- Appartenance, bienvenue, implication, communauté  
(« De toute façon, ils ne laissent participer personne. »)
- Estime, reconnaissance, efficacité  
(« Je savais déjà le faire l'année dernière, c'est facile ! »)
- Compréhension, empathie, écoute, estime, proximité  
(« C'est toujours moi l'idiot-e, personne ne me comprend ! »)
- Considération, espace, paix, calme, sécurité  
(« Tu ne peux pas faire attention où tu marches ? ! »)
- Jeu et amusement, plaisir, activité physique, variété, implication, possibilité de choisir, efficacité, sens  
(« Ce n'est pas du tout amusant, c'est ennuyant ! »)



## Étape 4 – Formuler des demandes claires

### E 4.1: Les verres des besoins

En guise d'introduction à l'étape 4, les adolescent·e·s continuent de se concentrer sur leurs besoins et utilisent des verres pour montrer jusqu'à quel point cinq de leurs besoins sont satisfaits au moment donné. Cette visualisation les aide à identifier leurs besoins fréquents. L'exercice s'appuie sur l'exercice du coffre au trésor (E 3.8.), dans lequel les jeunes établissent un classement de leurs 3 principaux besoins.

### E 4.2: Besoins ou moyens permettant de répondre à un besoin

Le but de cet exercice est d'apprendre à faire la différence entre un besoin et un moyen permettant de répondre à un besoin.

Il est utile de connaître le plus de moyens possibles de répondre à un besoin.

En *communication non violente*, un besoin désigne ce qui est nécessaire à tout un chacun, indépendamment de l'âge, de la culture, de la religion, etc. En revanche, les moyens qui permettent d'y répondre sont très personnels et diffèrent également en fonction de la situation.

Par exemple : tout être humain a besoin de se détendre. Pour certain·e·s, des vacances en bord de mer sont synonymes de détente, tandis que d'autres ne partagent pas du tout ce sentiment, ils/elles préfèrent aller à la montagne.

**Solutions** de l'exercice :

**Besoins (QUOI ?)**: liberté, autodétermination, santé, appartenance, paix, calme, amusement

**Moyens de répondre à des besoins (COMMENT ?)** : un hamburger, aller au cinéma avec toi, argent de poche, vacances à la mer, manger une glace, football, raconter des blagues

### E 4.3: Mes moyens de répondre à un besoin

La question centrale de cet exercice est la suivante :

#### Comment peux-tu répondre toi-même à un besoin ?

Attendre que quelqu'un d'autre réponde d'une manière précise à un besoin particulier est souvent source de conflits entre les personnes.

Il est donc important de connaître plusieurs moyens de satisfaire un besoin et d'explorer ce que l'on peut soi-même entreprendre pour contribuer à la satisfaction d'un besoin.

### E 4.4: Des demandes claires, précises et réalisables (« demandes de girafe »)

Les « demandes de girafe » sont des demandes qui décrivent clairement et précisément ce que l'on veut et qui sont réalisables par l'interlocuteur·rice :

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

**Solutions** :

« Ne me dérangez pas sans arrêt ! » -> Je souhaite terminer ce que je suis en train d'écrire. Installez-vous à une autre table pour manger votre sandwich.

« Ne grimpe pas si haut ! » -> Grimpe seulement jusqu'au barreau bleu, puis redescends. « Ouvre bien tes oreilles ! » -> Regarde-moi quand je te parle.

« Range tes affaires ! » -> Pose tes cahiers sur le bureau et mets tes vêtements dans la machine à laver. « Arrête de passer devant les autres ! » -> Fais la queue derrière moi.

« Je ne veux pas que tu joues avec nous, nous sommes en plein match. » -> Assieds-toi et attends le prochain match. Tu pourras alors jouer avec nous, d'accord ?

« Arrête de t'emporter si rapidement. » -> Assieds-toi et discutons-en 10 minutes calmement, d'accord ?



**Propositions de solutions** - « demandes de girafe » possibles aux phrases données :

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

Est-il possible de faire trois de ces exercices ensemble en classe ?

Demain, nous avons une évaluation. Est-il possible de reporter le devoir à lundi prochain ?

Demain, nous avons une évaluation. Pourriez-vous ne nous donner que deux exercices à faire à domicile ?

Je sais déjà le faire. Puis-je ne préparer que le point a) de chaque exercice ?

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

Pour cette question, j'aimerais entendre cinq opinions différentes.

Est-il possible de fixer cette fois-ci des règles de discussion avant de commencer ?

Merci de ne prendre la parole que si tu souhaites aborder un point qui n'a pas encore été mentionné.

J'aimerais limiter la discussion à 10 minutes. Essayez d'expliquer votre point de vue en maximum trois phrases.

### E 4.5: Outil pour la mallette de la girafe – la clé des « demandes de girafe »



Demandez aux élèves de fabriquer également la clé des « demandes de girafe » à l'aide du porte-clés avec le « symbole de demande » et rangez-la dans la mallette de la girafe. Cet outil permet l'ouverture de portes vers autrui.

En guise de récapitulatif, discutez avec les élèves de tous les outils qui se trouvent désormais dans la mallette de la girafe :

- 3 clés (clé des émotions, clé des besoins et clé des « demandes de girafe »)
- Cartes des émotions illustrées
- Cartes des émotions
- Lexique des besoins
- Jeu de cartes des besoins

### E 4.6: Formuler des « demandes de girafe »

En se servant de ce qu'ils/elles ont appris jusqu'à présent, les élèves tentent de formuler leurs propres « demandes de girafe ». Le but n'est pas qu'elles correspondent exactement aux critères de la communication non violente, mais plutôt qu'un processus d'apprentissage se mette en place chez les élèves. Ils/elles devront réexaminer eux/elles-mêmes leurs demandes et prêter attention aux points suivants :

- Ai-je formulé ma demande précisément et très concrètement ?
- Mon interlocuteur-riche est-il/elle en mesure de réaliser ce que je demande ?
- Ai-je dit ce que je veux (ou ai-je involontairement dit ce que je ne veux pas) ?

## Étape 5 – Décrire ce que nous voyons ou entendons

Le but de cette étape est de s'entraîner à dire ce que l'on peut percevoir avec ses 5 sens. Se concentrer sur ses sens permet plus facilement d'identifier si l'on fait une observation ou si ce que l'on dit renferme également une opinion, un jugement, voire un préjugé. Le but est donc de s'exercer en toute conscience à ne dire que ce que l'on perçoit avec les sens.



Vous trouverez de nombreux exercices pour se concentrer sur une perception en pleine conscience dans le programme d'entraînement « Pourquoi la pleine conscience ? » (à télécharger gratuitement et à commander sur [www.jugendstaerken.at](http://www.jugendstaerken.at)).

### E 5.1: Outil pour la mallette de la girafe – la clé de l'observation



Demandez aux élèves d'également fabriquer la dernière clé avec le porte-clés « œil et oreille » à ranger dans la mallette de la girafe. Cette clé sera utilisée à chaque fois que les élèves s'entraînent à formuler une observation et non une opinion ou un jugement.





### E 5.2: Observation ou jugement ?

Les phrases énoncées dans cet exercice décrivent exactement ce que l'on peut observer. Les phrases suivantes décrivent une observation :

Tu as obtenu un 4 à ton évaluation d'anglais.  
À midi, il y a eu des pâtes, dont certaines étaient dures.  
Aujourd'hui, tu as réalisé un saut en longueur de 4,20 m sur le terrain de sport.  
Je mesure 1,50 m et toi 1,25 m.  
Aujourd'hui, tu es arrivé-e à 9 h, je t'attendais depuis 8 h.  
Tu as été le premier de la classe à achever l'exercice.  
Elle a dit : « Lena, j'en parlerai à tes parents. »

### E 5.3: Observer plutôt que juger

Dans le cadre de cet exercice, les élèves cherchent eux/elles-mêmes des observations et remplissent le texte à trous.

**Propositions de solutions :**

Tu es désordonné-e ! → Je vois qu'il y a *une peau de banane* sur ton banc.  
Tu es fatigué-e ! → Je t'ai vu-e *bailler à trois reprises*.  
Tu manges des cochonneries ! → Je t'ai vu-e *manger des chips*.  
Tu cherches toujours à te disputer ! → Je t'ai entendu-e dire : « *Tu n'es qu'un-e idiot-e !* »  
Elle est une élève appréciée. → Je t'ai vu-e *parler avec cinq filles* pendant la pause.  
Tu es sportif-ve. → Je t'ai vu-e *faire le poirier* au dernier cours de gymnastique.

### E 5.4: Carte de mes besoins satisfaits

Le but de cette carte est d'illustrer les besoins des élèves qui sont régulièrement satisfaits par des personnes importantes. Les besoins auxquels les élèves répondent eux/elles-mêmes sont indiqués au centre de la carte.

L'étape 1 consiste en une prise de conscience de ces besoins satisfaits.

L'étape 2 consiste à s'en réjouir consciemment.

L'étape 3 consiste à faire preuve de reconnaissance pour la satisfaction de ces besoins.

La marche à suivre est enseignée dans l'exercice suivant :

### E 5.5: Reconnaître et célébrer les besoins satisfaits au quotidien

L'exercice consiste à décrire avec précision ce que quelqu'un a dit ou fait et de l'en remercier concrètement

*Exemple : Merci de m'avoir aidé-e à faire mes devoirs.  
Cela m'a fait plaisir de t'entendre dire que tu apprécies ma compagnie.  
J'aime bien quand tu t'assieds à mes côtés pendant la pause.*

Dans le cadre de cet exercice, les élèves sont également amené-e-s à réfléchir à ce qu'ils/elles apprécient chez eux/elles-mêmes et apprennent à s'en réjouir et à être reconnaissant-e-s.

### E 5.6: Remercier et être reconnaissant-e plutôt que de complimenter et flatter

Cet exercice met en évidence les différences entre les compliments et la flatterie, d'une part, et la gratitude et l'estime, d'autre part. Le plus important à retenir est que la gratitude et l'estime sont exprimées sans aucune arrière-pensée et sans porter de jugement sur la personne.

Dans cet exercice, des phrases d'observation sont opposées à des phrases exprimant un jugement.

**Solutions :**

Tu es un-e excellent-e élève, continue à faire des efforts. → Je suis impressionné-e de voir que tu as complété tout le vocabulaire dans ce texte à trous.  
Vous êtes une classe exemplaire. Si vous continuez ainsi, nous ferons une sortie pédagogique. → Merci d'avoir ramassé tous les déchets par terre et d'avoir mis les chaises sur les tables.  
Tu es simplement plus douée que les garçons. → Génial, tu as marqué trois buts au foot !



Tu es le/la seul-e ami-e sur qui je peux compter ! → Merci de m'avoir envoyé la matière vue en classe la semaine dernière quand j'étais malade.

Tu es généreux-se, contrairement à ton frère ! → Merci de m'avoir offert ta pomme aujourd'hui.

Tu es mon/ma meilleur-e ami-e ! → Merci de m'avoir intégré-e au nouveau groupe *WhatsApp*.

Aujourd'hui, tu as été très attentif-ve. → Je suis content-e que tu aies répondu à trois questions pendant les révisions aujourd'hui.

**Important : ne vous laissez pas déstabiliser par les exemples ! Le même principe s'applique que pour la formulation d'émotions en commençant par « Tu (ne) m'as... » :**

L'attitude que l'on adopte lorsqu'on formule quelque chose est primordiale. Certaines phrases peuvent sonner comme des compliments, mais expriment la joie, la gratitude et une véritable estime en toute sincérité. Pour comprendre et être compris-e, il importe de se demander si l'on exprime son estime sur un pied d'égalité ou si on l'accompagne d'un jugement.

### E 5.7: Fête de l'estime

La gratitude et l'estime embellissent la vie en communauté. C'est la raison pour laquelle il importe de trouver suffisamment de temps pour exprimer de la reconnaissance à l'école. Cet exercice constitue une source d'inspiration à cet égard. Les outils de la mallette de la girafe permettent également d'exprimer ce que l'on n'aime pas : je dis ce que je vois et entends, j'exprime ce que je ressens et j'exprime ce dont j'ai besoin.

**Tant que des observations sont exprimées et non des jugements, même les faits désagréables peuvent être entendus et acceptés par l'autre personne !**

Utilisez également la clé des émotions et la clé des besoins pour identifier les raisons pour lesquelles quelque chose était désagréable pour la personne ayant exprimé cette observation.

## Étape 6 – Écouter et comprendre



### E 6.1: Outil pour la mallette de la girafe – le loup intérieur

Le loup intérieur joue un rôle essentiel à l'égard de nos besoins. Il surveille le trésor des besoins qui se cache au fond de nous et se manifeste si nous avons négligé l'un de nos besoins. Il ressemble alors aux petits voyants d'un tableau de bord.

Vous pouvez fabriquer un loup pour la mallette de la girafe en classe ou le copier à partir du modèle fourni en annexe. Il est utile que le loup soit présent sous forme d'image ou de figurine dans la mallette. Il symbolise un constat important à propos de nous-mêmes :

À chaque fois que nous avons négligé un besoin important, le loup intérieur se manifeste avec des mots peu aimables. Il sonne « l'alarme » quand des besoins n'ont pas été entendus ou ont été ignorés.

Les élèves peuvent également dessiner leur propre loup intérieur. Peu importe la façon de s'y prendre : l'important est que les élèves se concentrent sur ce loup intérieur

L'exercice suivant s'y prête également :

### E 6.2: Apprends à connaître ton loup intérieur

Les élèves explorent ce qui les contrarie régulièrement et notent ces situations. Ils/elles les écrivent à côté d'un loup qui surveille un coffre au trésor : le loup est le gardien du trésor des besoins personnels, qui se manifeste à chaque fois qu'un ou plusieurs besoins ont été ignorés.

L'exercice suivant permet aux élèves d'identifier les besoins en jeu dans les situations récurrentes qui les contrarient régulièrement :



### E 6.3: Apprends à écouter ton loup intérieur

Ici encore, il s'agit de s'exercer à ce que l'on peut entreprendre soi-même pour répondre à des besoins dans telle ou telle situation : au lieu de crier sur les autres quand je suis en colère, je m'entraîne à considérer la colère comme un message à propos de moi-même. La colère en dit long sur mes besoins, et non sur l'autre personne. Pour décoder le message, nous utilisons dans le cadre de cet exercice l'horloge des besoins ou le trésor des besoins.

Dans des moments riches en émotions, il n'est pas facile d'identifier avec sang-froid et curiosité d'esprit ce dont on a besoin à ce moment précis. C'est la raison pour laquelle nous recommandons d'exercer avec les élèves l'aménagement de pauses de réflexion à chaque fois que les émotions s'exacerbent.

ALI est un exercice de pleine conscience ayant fait ses preuves dans le domaine :

Air.  
Légèreté.  
Intériorité et réflexion.



La pause de réflexion peut ensuite être utilisée par les élèves pour identifier leurs besoins à un moment donné et déterminer ce qu'ils/elles peuvent entreprendre à ce sujet avec les outils qui se trouvent dans la mallette de la girafe.

Il est également possible d'élargir l'exercice :

« *Compte à rebours à partir de 30 jusqu'à 20. Si tu n'es toujours pas calmé-e, continue le décompte jusqu'à 0. Après ce temps de pause, réfléchis à ce dont tu as besoin et à ce que tu peux entreprendre pour satisfaire ce besoin.* »

Recueillez les astuces des élèves pour s'aménager des pauses de réflexion et apprenez-leur à faire de ces pauses une habitude. De nombreux conflits s'en trouveront ainsi évités !

### E 6.4: Le langage du loup intérieur

Cet exercice met en évidence les schémas de communication typiques des loups intérieurs. L'objectif est de réfléchir à son propre comportement en matière de communication :

**Quand mon loup intérieur s'exprime-t-il ? Quels schémas de communication utilise-t-il volontiers ?**

**Solutions :**

Schémas de communication typiques des loups	Numéro exemple de phrase
Ton loup intérieur veut avoir raison : « C'est/Ce n'est pas... »	3. Ce n'est pas juste ! On ne passe pas devant les autres !
Ton loup intérieur accuse les autres : « À cause de toi... »	6. À cause de toi, nous sommes arrivés en retard ce matin !
Ton loup intérieur accuse les autres : « À cause de toi... »	5. Si vous faites moins de bruit, nous irons à la plaine de jeux demain.
Ton loup intérieur menace les autres : « Si tu/vous... »	1. Si vous n'arrêtez pas de faire du bruit, nous n'irons pas à la plaine de jeux demain !
Ton loup intérieur insulte les autres : « Tu es... »	2. Tu es asocial-e. Tu ne prêtes jamais tes affaires !
Ton loup intérieur flatte les autres : « Tu es... »	7. Tu es bien plus gentil-le que ton frère. Tu prêtes tes affaires.
Ton loup intérieur complimente les autres : « Tu es... »	4. Tu es le/la meilleur-e élève de la classe. Tu es un exemple à suivre !

### E 6.5: Outil pour la mallette de la girafe – les oreilles de girafe

Notre mallette de la girafe est presque pleine. Il ne manque plus qu'un outil indispensable : les oreilles de girafe. En effet :

Quand nous entendons le loup intérieur d'une autre personne grogner, nous pouvons parfois penser que nous sommes directement visé-e-s et cela nous blesse.





Les oreilles de girafe permettent de décoder et de comprendre plus facilement le message qui se cache derrière les phrases proférées par le loup : derrière ses grognements, le loup intérieur dissimule ses propres besoins. Les oreilles de girafe symbolisent notre écoute attentive.

Ajoutez les oreilles de girafe (issues des modèles à copier) dans la mallette de la girafe. La classe peut également fabriquer ses propres oreilles si elle le souhaite.

Pour se préparer soi-même à écouter attentivement et à vouloir entendre le message que renferment les phrases du loup, il est recommandé de mettre en place un petit rituel, p. ex. l'exercice « Casque de pensée » :



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.

L'exercice permet d'activer 400 points d'acupuncture et donc de stimuler le tissu nerveux central. Il améliore la concentration. Vous trouverez 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](http://www.youthstart.eu).

### E 6.6: Décoder les messages du loup

Cet exercice entraîne les élèves à se mettre à la place d'autrui et à décoder les messages du loup.

Il importe de pratiquer cette compétence, puisqu'il arrive souvent que nous nous sentions visé·e·s directement par les messages du loup et que cela nous blesse. Dans cet exercice, l'attention est portée sur la personne qui parle. De quoi a-t-elle besoin en ce moment ?

#### Solutions :

- Si vous n'arrêtez pas de faire du bruit, nous n'irons pas à la plaine de jeux demain ! -> Chuchotez pour que les autres puissent se concentrer.
- Tu es asocial·e. Tu ne prêtes jamais tes affaires ! -> J'ai oublié ma calculatrice. Peux-tu me prêter la tienne ?
- Ce n'est pas juste ! On ne passe pas devant les autres ! -> J'aimerais monter dans le bus dans le calme. Fais la queue.
- Tu es le/la meilleur·e élève de la classe. Tu es un exemple à suivre ! -> Je suis content·e que tu aies parlé librement lors de ton exposé et que tu aies créé une affiche pour l'accompagner.
- Si vous faites moins de bruit, nous irons à la plaine de jeux demain. -> Chuchotez pour que les autres puissent se concentrer.
- À cause de toi, nous sommes arrivé·e·s en retard ce matin ! -> J'aimerais être à l'école à l'heure. Pourrais-tu te dépêcher demain matin ?

## Étape 7 – Ouvrir des portes en cas de conflits

Comment mettre en pratique ce qui a été appris dans des situations conflictuelles ? C'est ce que nous allons voir à l'étape 7. Tous les outils y sont utilisés. Des exemples fictifs sont employés pour illustrer comment faire preuve d'empathie envers les autres dans certaines situations et apprendre à deviner leurs besoins. Les élèves apprennent à se mettre à la place d'autrui dans le cadre de jeux de rôle.

### E 7.1: Apprendre à comprendre les autres

Nous ne pouvons jamais savoir comment les autres se sentent ou ce dont ils/elles ont besoin. Nous pouvons seulement le deviner et les interroger à ce sujet.

Dans cet exercice, les élèves s'entraînent dans des situations fictives.

Seules les émotions reprises dans les cartes des émotions (= dans le cahier d'exercices des élèves, étape 2, exercice 2.6 : Des mots pour nommer tes émotions) sont utilisées. Cela permet de s'assurer qu'aucune pseudo-émotion n'est notée et que les élèves apprennent en outre le nouveau vocabulaire des émotions.



**Propositions de solutions** pour les 3 situations (possibilité d'intégrer également d'autres émotions ou besoins, il n'y a pas qu'une seule réponse correcte) :

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 ? p. ex. : <b>fatiguée, tendue, nerveuse, fâchée</b> Quels besoins pourraient se cacher derrière les paroles de l'institutrice ? p. ex. : <b>achèvement, écoute, soutien, considération</b>
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 ? p. ex. : <b>effrayé, angoissé, soucieux, oppressé</b> Quels besoins pourraient se cacher derrière les paroles de Léandre ? p. ex. : <b>paix, être présent-e l'un-e pour l'autre, protection, empathie</b>
Tôt le matin, Livia arrive à son casier. Constantin est assis juste devant et fouille dans son cartable. Livia s'exclame : « Je ne peux accéder à mon casier ! Tu es toujours dans mes pattes ! »	Quelle pourrait être l'émotion ressentie par Livia ? p. ex. : <b>impatiente, irritée, énervée, lasse</b> Quels besoins pourraient se cacher derrière les paroles de Livia ? p. ex. : <b>considération, espace, liberté, autodétermination, calme</b>

Après avoir réfléchi aux situations fictives, les élèves sont invité-e-s à se remémorer des situations conflictuelles qu'ils/elles ont eux/elles-mêmes vécues :

**Qu'est-ce qui aurait changé dans la situation si tu avais réfléchi à ces émotions et besoins potentiels ?**

### E 7.2: Entendre des demandes derrière les phrases de loup

Le but de l'exercice est d'écouter attentivement avec les oreilles de girafe et de décoder les phrases de loup : quels besoins se cachent derrière le comportement ou les propos de la personne ?  
Les élèves formulent des demandes possibles pour les personnages de la situation fictive.

**Propositions de solutions :**

N° ex	Besoin supposé	Demande possible du personnage
1	Achèvement	L'enseignante explique à Emma qu'elle souhaite clôturer le sujet et lui demande d'achever l'exercice à domicile.
1	Écoute	L'enseignante demande à Emma d'achever le calcul et de continuer à discuter pendant la pause.
1	Soutien	L'enseignante demande à Emma où elle en est dans l'exercice et si elle a besoin de quelque chose pour poursuivre.
2	Paix	Léandre dit : « Je ne l'ai pas fait exprès, je suis désolé. »
2	Être présent-e l'un-e pour l'autre	Léandre propose à Marco de partager les frais d'un nouvel écran.
2	Protection	Léandre demande à l'enseignante de parler à ses parents pour qu'il n'ait pas de problèmes à la maison.
3	Considération	Livia pourrait demander à Constantin : « Recule-toi un peu. »
3	Espace, liberté	Livia demande si elle peut avoir un casier à l'autre bout de la pièce.
3	Autodétermination	Livia fabrique une affiche colorée « Casier de Livia » et la colle sur le casier.

Après cet exercice également, les élèves sont amenés à se remémorer des situations conflictuelles qu'ils/elles ont eux/elles-mêmes vécues :

**En quoi la situation aurait-elle été différente si tu avais pu entendre le besoin dissimulé avec les oreilles de girafe ?**



## E 7.3: Être à l'écoute de ses propres besoins

Sur la base des trois mêmes situations fictives, les élèves explorent et devinent les émotions et les besoins de la deuxième personne impliquée.

### Propositions de solutions :

<b>Situation 1:</b>	Emma discute avec sa voisine de banc. L'enseignante dit : « Tu déranges de nouveau toute la classe, ne peux-tu pas faire attention ? » Quelle pourrait être l'émotion ressentie par Emma ? joyeuse, excitée, insouciance, déçue De quoi Emma pourrait-elle avoir besoin ? échange, communauté, amusement, compréhension
<b>Situation 2:</b>	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 ? effrayé, fâché, triste De quoi Marco pourrait-il avoir besoin ? protection, espace, sentiment de sécurité, paix
<b>Situation 3:</b>	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 Constantin ? las, effrayé, ennuyé De quoi Constantin pourrait-il avoir besoin ? espace, calme, paix

## E 7.4: Tenir compte des deux besoins

Après avoir exploré et deviné les émotions et les besoins des deux personnes dans les situations fictives, les élèves réfléchissent à des moyens permettant de considérer les besoins des deux personnes et d'en tenir compte.

Les élèves jouent les 3 situations, dans un premier temps telles qu'elles sont décrites, puis avec les oreilles de girafe. Ils/elles trouvent ensemble une solution satisfaisante pour les deux personnages et notent des pistes pour tenir compte des besoins des deux personnages :

### Propositions de solutions :

<b>Situation 1:</b>	Besoin de l'enseignante : achèvement Besoin d'Emma : échange <b>Piste pour tenir compte des deux besoins :</b> L'enseignante dit : « Dans 10 minutes, nous ferons une pause un peu plus longue. Vous aurez alors le temps de discuter et de vous amuser entre vous. D'accord, Emma ? » Autre solution : Emma et sa voisine de banc continuent de discuter, mais à voix basse, jusqu'à ce que tou-te-s leurs camarades aient terminé l'exercice de mathématiques.
<b>Situation 2:</b>	Besoin de Léandre : paix Besoin de Marco : protection <b>Piste pour tenir compte des deux besoins :</b> Léandre dit qu'il est désolé que le téléphone de Marco soit cassé et demande à ses parents de remplacer le téléphone de Marco. Désormais, Marco range son téléphone dans son cartable. Autre solution : Marco sait que Léandre aura des problèmes si ses parents apprennent ce qui s'est passé. Il lui propose de partager les frais d'écran. Autre solution : avant de continuer à discuter, Léandre et Marco font l'exercice de pleine conscience « ALI » et consultent ensemble l'horloge des besoins.
<b>Situation 3:</b>	Besoin de Livia : considération Besoin de Constantin : espace <b>Piste pour tenir compte des deux besoins :</b> Désormais, Constantin s'assied à un autre endroit pour se changer dans le calme. Autre solution : Constantin échange son casier avec un autre élève.



Là encore, le transfert des connaissances acquises dans la vie réelle des élèves est important. Après cet exercice, demandez-leur dès lors de se remémorer des situations conflictuelles qu'ils/elles ont eux/elles-mêmes vécues :

**De quelle façon les besoins des deux personnes auraient-ils pu être pris en considération ?**

Laissez-leur du temps pour discuter de cette question à deux et parlez-en également avec toute la classe.

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

L'objectif consiste à pouvoir transposer dans des situations conflictuelles personnelles ce qui est pratiqué dans les situations fictives.

Cela demande beaucoup d'entraînement. La mallette de la girafe est un outil palpable qui met en évidence les précieux outils de la communication empathique et qui facilite l'apprentissage de ces outils dans la relation avec autrui. Un inventaire de la mallette a lieu à la fin de l'étape 7 :

Que contient notre mallette de la girafe ? Quand pouvons-nous utiliser les outils qu'elle renferme ?

## **Étape 8 – Mener une réflexion**

Comme dans chaque challenge, la dernière étape consiste à faire le point sur les connaissances acquises.

### **E 8.1: Noter les choses pour lesquelles tu es reconnaissant·e**

Les élèves commencent par réfléchir à ce pour quoi ils/elles sont reconnaissant·e-s. Il a été prouvé que la gratitude est une force qui accroît le bien-être personnel. Le rituel issu de la psychologie positive qui consiste à noter chaque soir 3 choses pour lesquelles on se sent reconnaissant·e (p. ex. dans un journal du bonheur) a fait l'objet de recherches scientifiques (« The 3 blessings »), et il en résulte que cet exercice accroît le sentiment de satisfaction et de bonheur.



Le défi Be A YES Challenge A2 ([www.jugendstaerken.at](http://www.jugendstaerken.at)) est entièrement consacré aux découvertes scientifiques dans le domaine de la psychologie positive et comporte de nombreux exercices propres à favoriser l'épanouissement.

Le défi « Empathy Challenge » met l'accent sur le remerciement pour quelque chose d'observable de façon concrète.

### **E 8.2: Questionnaire relatif au Empathy Challenge**

Comme toujours à la fin d'un challenge, les élèves remplissent un questionnaire avec des questions ouvertes les amenant à réfléchir par eux/elles-mêmes sur ce qu'ils/elles ont appris. Le questionnaire constitue également une bonne base pour discuter à nouveau en classe du projet de la mallette de la girafe.

### **E 8.3: Comment t'en sors-tu ?**

Ce questionnaire est utilisé dans le cadre d'une auto-évaluation par rapport aux connaissances acquises.

### **E 8.4: Ton objectif personnel en quelques étapes**

Le but de cet exercice est d'encourager les élèves à se fixer leurs propres objectifs d'apprentissage et à pratiquer la persévérance ensemble. Cela les renforce dans leur responsabilité personnelle et il est prouvé que cette approche a un effet non négligeable sur la réussite de l'apprentissage (voir, entre autres, l'étude de Hattie « Visible Learning »).

Grâce à l'autoévaluation à l'aide du questionnaire « Comment t'en sors-tu ? », les élèves déterminent les points sur lesquels ils/elles doivent encore s'entraîner et qu'ils/elles veulent travailler.

Encouragez les élèves à se représenter avec tous les sens comment ils se sentiront quand ils/elles auront atteint leur objectif.

Discutez avec les élèves de l'importance pour eux de parler de leur projet à quelqu'un d'autre : en effet, une telle démarche les aidera à persévérer. Prendre la résolution de s'exercer tous les jours aide à en faire une habitude, au même titre que se brosser les dents.

Faire le point en soirée aide également à tenir bon. Les adolescent·e-s apprennent ainsi à se motiver de manière positive. Déterminez avec les élèves quelles personnes ou quels autres facteurs sont susceptibles de les aider à persévérer dans leurs projets et célébrez ensemble chaque réussite !





## Modèle TRIO pour l'entrepreneuriat

Selon la définition holistique de l'entrepreneuriat dans le cadre du modèle TRIO, l'Empathy 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

L'initiation aux outils issus de la mallette de la girafe devrait s'étendre sur plusieurs semaines et englober au moins 10 leçons. Elle peut également être intégrée à une semaine à thème. Idéalement, le challenge s'étend sur toute l'année scolaire à titre de projet de classe ou d'école (approche interdisciplinaire en cours de langues et dans toutes les matières axées sur le développement de la personnalité).

Si vous souhaitez utiliser la mallette de la girafe à long terme pour résoudre des conflits en classe, pour prévenir le harcèlement ou pour fixer des règles conjointement, il est recommandé d'assister à des cours de communication non violente dispensés par des formateur·rice·s certifié·e·s en la matière. Ils permettent d'apprendre d'autres possibilités de mise en œuvre pratiques de la communication non violente selon Marshall B. Rosenberg (voir « Possibilités de formation continue »).

## Prérequis

Tou·te·s les élèves ont déjà vécu des situations au cours desquelles la communication a réussi ou échoué. Tou·te·s ont déjà fait l'expérience de conflits. Le challenge se base sur ces expériences.

## Contexte inhérent au programme des You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges

Tous les challenges : [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu)

Le défi « Empathy Challenge A2 » s'appuie sur le « Empathy Challenge A1 » et est étroitement lié au « Be A YES Challenge A2 » et au « Expert Challenge A2 ». Il existe en outre une forte interconnexion avec les programmes d'entraînement « Pourquoi la pleine conscience ? » et « Apprendre à apprendre de manière holistique ». Comme il s'agit d'un défi à réaliser dans l'idéal comme un projet s'étendant sur toute une année, il est recommandé de le lancer dès le début de l'année scolaire. Il sert d'introduction aux Empathy Challenges des niveaux supérieurs.

## Matériel supplémentaire adapté

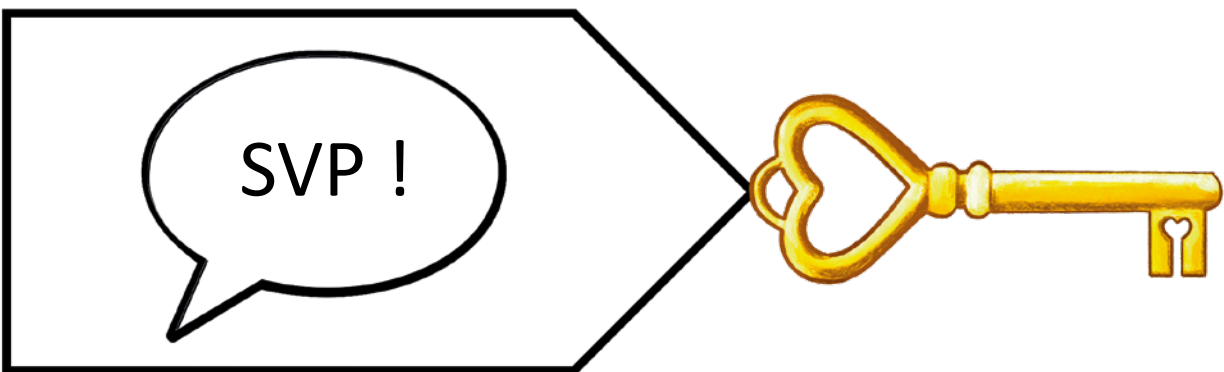
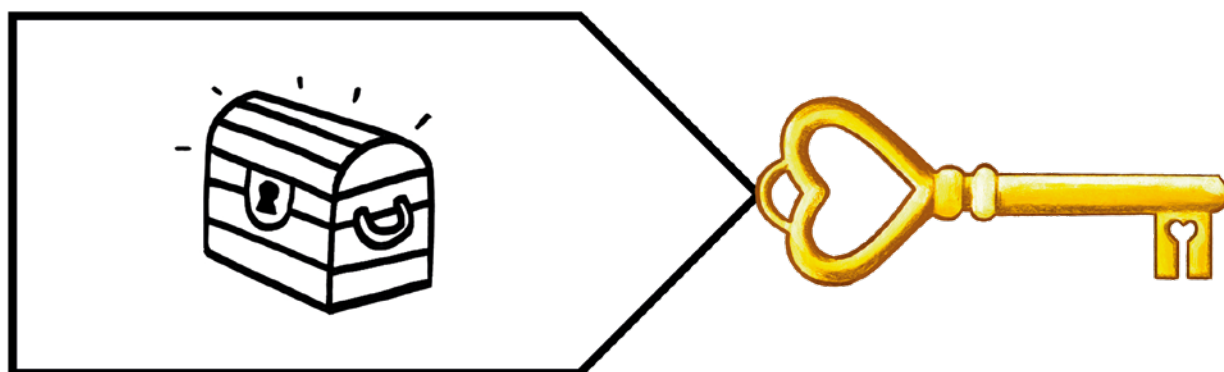
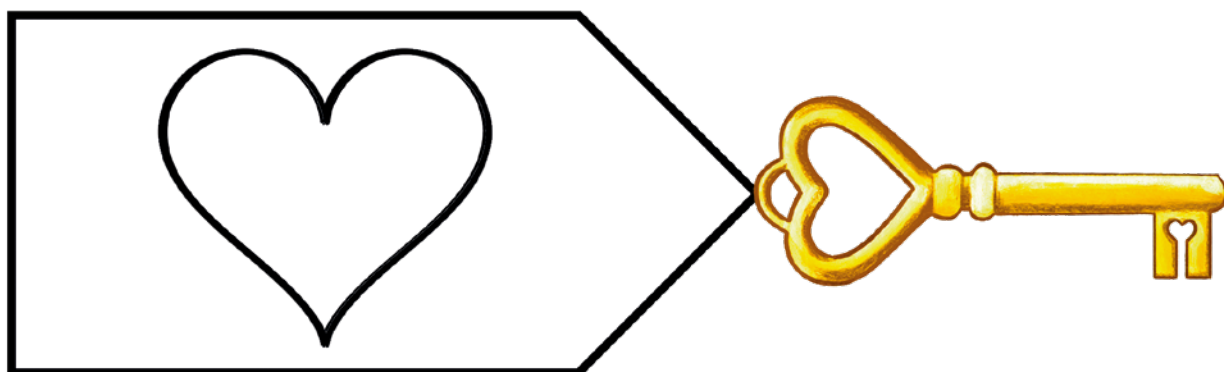
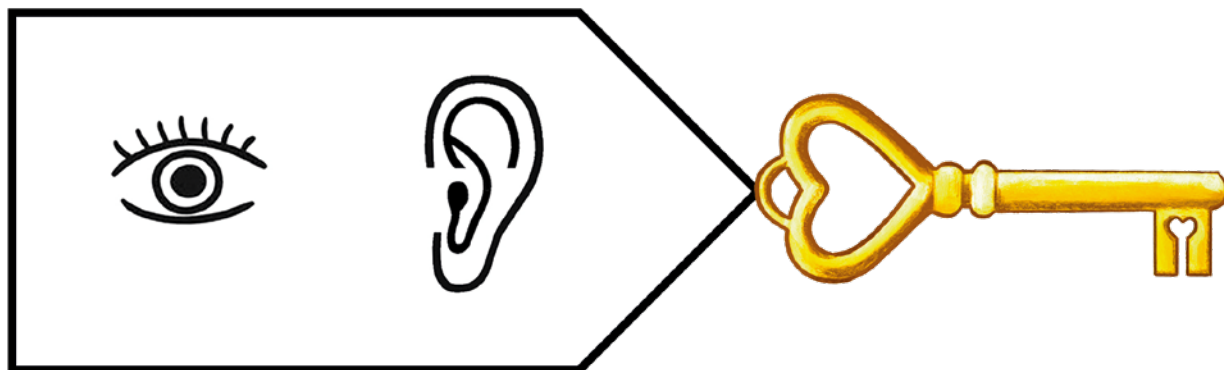
- Matériel sur la *communication non violente* d'après Marshall B. Rosenberg (association Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria)
- [www.gewaltfrei.at/content/youthstart](http://www.gewaltfrei.at/content/youthstart)  
Affiches pour les salles de classe et des professeurs, cartes des besoins, cartes des émotions, cahiers d'exercices CNV, dossier avec toutes les bases importantes de la CNV et autres supports pour apprendre et pratiquer la communication non violente
- [www.visfera.com](http://www.visfera.com) (matériel en allemand, en anglais et dans de nombreuses autres langues)
- [www.echt.info](http://www.echt.info) (source de référence pour le matériel CNV visfera en Autriche)

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

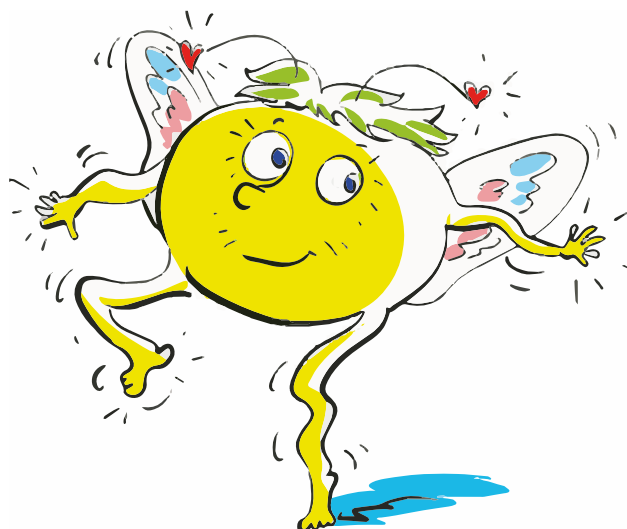
- En Autriche : [www.gewaltfrei.at/content/youthstart](http://www.gewaltfrei.at/content/youthstart)
- Formateur·rice·s CNV certifié·e·s dans le monde entier (Center of Nonviolent Communication) : [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)
- Vidéos d'ateliers avec M. B. Rosenberg (en anglais et en partie en allemand) : [www.youtube.com](http://www.youtube.com)



4 clés de la *communication non violente* d'après M. B. Rosenberg







Posi est un tout petit mème. Les mèmes sont des pensées et des idées contagieuses : elles peuvent être à la fois agréables et 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, envoie-le se promener 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.

Maintenant, Posi se promène à travers ton cou vers tes épaules. Ton cou et tes épaules sont désormais détendus. La lumière de Posi se dirige maintenant vers ton épaule droite, le haut de ton bras droit, ton avant-bras, ta main droite. Une chaleur envahit tous tes doigts de l'intérieur. Remue doucement ton bras droit, ta main droite, tes doigts et ressens la chaleur de Posi.

Posi poursuit son chemin vers ton épaule gauche, le haut de ton bras, ton avant-bras, ta main et tes doigts. Bouge doucement ton bras gauche, ta main gauche, tes doigts et ressens la chaleur de Posi.

Maintenant, Posi s'achemine dans ta poitrine. Sens, à chaque respiration, la lumière douce et chaleureuse de Posi se répandre en toi.

Posi se dirige maintenant vers ton ventre. Ici encore, sa lumière t'envahit. Ta respiration se fait calme et régulière ; tu sens ton abdomen se soulever et s'abaisser, et tu te détends.

La lumière de Posi se déplace maintenant vers ta cuisse droite, ton genou, le bas de ta jambe, ton pied et tes orteils. Désormais, ta jambe est complètement souple et détendue.

Laisse la lumière de Posi se promener dans ta jambe gauche de la même façon. Savoure cette sensation de bien-être et d'apaisement dans ta jambe gauche.

À présent, prends plusieurs respirations profondes, étire-toi, ouvre les yeux, souris et sois heureux-se de sentir Posi dans tout ton corps.



Extrait de « Apprendre à apprendre de manière holistique. Programme d'entraînement pour le 21<sup>e</sup> siècle », introduction à l'apprentissage de l'apprentissage, « Lernbereitschaft » [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu) (téléchargement gratuit ou édition imprimée à commander sur [www.jugendstaerken.at](http://www.jugendstaerken.at)).



**dégoûté·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**tendu·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**angoissé·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**fâché·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**stressé·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**bouleversé·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**équilibré·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**oppressé·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**enthousiaste**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**apaisé·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**soucieux·euse**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**affecté·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**reconnaisant·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**déprimé·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**confus·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**seul·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**indigné·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**dynamique**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**consterné·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**détendu·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**déçu·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**comblé·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**soulagé·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**épuisé·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**effrayé·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**bouleversé·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**étonné·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**fasciné·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions



**libre**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**content·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**joyeux·euse**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**frustré·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**ennuyé·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**calme**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**heureux·euse**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**lucide**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**impuissant·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**optimiste**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**irrité·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**puissant·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**léger·ère**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**las·se**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**motivé·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**fatigué·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**courageux·euse**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**découragé·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**nerveux·euse**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**curieux·euse**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**ouvert·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**paniqué·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**paisible**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**choqué·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**coupable**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**sûr·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**fort·e**



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions

**fier·ère**

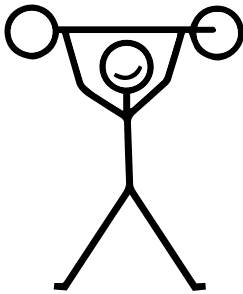


Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions



<b>triste</b>	<b>dépassé·e</b>	<b>exubérant·e</b>	<b>surpris·e</b>
 Empathy Challenge A2 Cartes des émotions	 Empathy Challenge A2 Cartes des émotions	 Empathy Challenge A2 Cartes des émotions	 Empathy Challenge A2 Cartes des émotions
<b>insouciant·e</b>	<b>impatient·e</b>	<b>maheureux·euse</b>	<b>agit·e</b>
 Empathy Challenge A2 Cartes des émotions	 Empathy Challenge A2 Cartes des émotions	 Empathy Challenge A2 Cartes des émotions	 Empathy Challenge A2 Cartes des émotions
<b>incertain·e</b>	<b>mécontent·e</b>	<b>stupéfait·e</b>	<b>gai·e</b>
 Empathy Challenge A2 Cartes des émotions	 Empathy Challenge A2 Cartes des émotions	 Empathy Challenge A2 Cartes des émotions	 Empathy Challenge A2 Cartes des émotions
<b>embarrassé·e</b>	<b>amoureux·euse</b>	<b>perturbé·e</b>	<b>confus·e</b>
 Empathy Challenge A2 Cartes des émotions	 Empathy Challenge A2 Cartes des émotions	 Empathy Challenge A2 Cartes des émotions	 Empathy Challenge A2 Cartes des émotions
<b>désespéré·e</b>	<b>furieux·euse</b>	<b>divisé·e</b>	<b>en colère</b>
 Empathy Challenge A2 Cartes des émotions	 Empathy Challenge A2 Cartes des émotions	 Empathy Challenge A2 Cartes des émotions	 Empathy Challenge A2 Cartes des émotions
<b>satisfait·e</b>	<b>confiant·e</b>		
 Empathy Challenge A2 Cartes des émotions	 Empathy Challenge A2 Cartes des émotions		

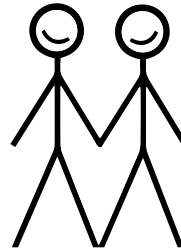




Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions illustrées



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions illustrées



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions illustrées



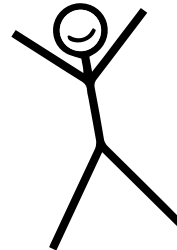
Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions illustrées



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions illustrées



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions illustrées



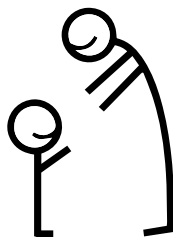
Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions illustrées



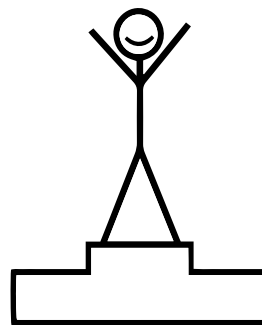
Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions illustrées



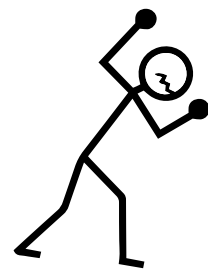
Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions illustrées



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions illustrées



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions illustrées



Empathy Challenge A2  
Cartes des émotions illustrées



1



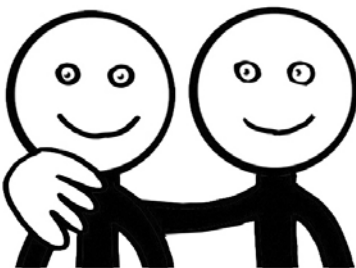
**Autodétermination**  
Liberté  
Indépendance  
Possibilité de choisir

2



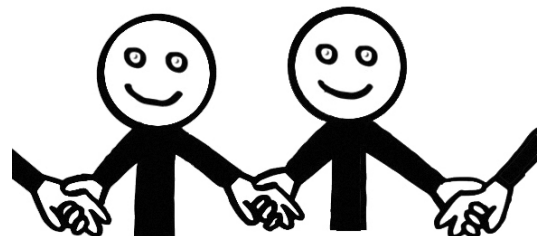
**Empathie**  
Compréhension  
Écoute  
Tristesse

3



**Sécurité**  
Ordre et structure  
Stabilité  
Protection

4



**Communauté**  
Appartenance  
Collaboration  
Cohésion



2

**Je souhaite que quelqu'un m'écoute avec empathie et comprenne ce que je ressens.**

**Empathie** : p. ex. souhaites-tu que tes bonnes intentions soient reconnues ?

**Compréhension** : p. ex. souhaites-tu que les autres comprennent tes intentions ?

**Écoute** : p. ex. souhaites-tu que ce qui te tient à cœur soit entendu ?

**Tristesse** : p. ex. souhaites-tu que quelqu'un t'épaule quand tu n'es pas bien/quand tu es triste ?



Empathy Challenge A2 – Lexique des besoins

1

**Je souhaite décider moi-même ce que je fais.**

**Autodétermination** : souhaites-tu décider par toi-même de la prochaine étape que tu souhaites franchir ?

**Liberté** : p. ex. souhaites-tu pouvoir poser des choix librement ?

**Indépendance** : souhaites-tu suivre ta voie, indépendamment de ce que les autres font ?

**Possibilité de choisir** : p. ex. souhaites-tu pouvoir choisir toi-même ce que tu fais, avec qui, etc. ?



Empathy Challenge A2 – Lexique des besoins

4

**Je souhaite entreprendre quelque chose avec d'autres personnes.**

**Communauté** : p. ex. souhaites-tu entreprendre quelque chose avec d'autres personnes ?

**Appartenance** : p. ex. souhaites-tu être intégré-e ?

**Collaboration** : p. ex. souhaites-tu que chacun-e apporte sa contribution ?

**Cohésion** : p. ex. souhaites-tu que tou-te-s unissent leurs forces ?



Empathy Challenge A2 – Lexique des besoins

3

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

**Sécurité** : p. ex. souhaites-tu que nous assurons ensemble la sécurité au sein de la classe ?

**Ordre et structure** : p. ex. as-tu besoin d'orientation et qu'une place définie soit attribuée à chaque chose ?

**Stabilité** : p. ex. souhaites-tu que les choses qui te tiennent à cœur restent inchangées ?

**Protection** : p. ex. souhaites-tu que toi et les autres soyez bien protégés ?



Empathy Challenge A2 – Lexique des besoins



5



**Calme**  
Paix  
Équilibre  
Espace

6



**Soutien**  
Être présent-e l'un-e pour l'autre  
Appui  
Aide

7



**Proximité**  
Amour  
Bienvenue  
Sentiment de sécurité

8



**Réjouissance**  
Jeu et amusement  
Beauté et plaisir  
Variété



6

**J'ai besoin d'être soutenu·e.**

**Soutien** : p. ex. as-tu besoin d'avoir quelqu'un à tes côtés qui te soutient ?

**Être présent·e l'un·e pour l'autre** : p. ex. souhaites-tu que chacun·e ait ce qui lui faut ?

**Appui** : p. ex. souhaites-tu pouvoir compter sur les autres et qu'ils/elles te soutiennent dans tes choix ?

**Aide** : p. ex. as-tu besoin que l'on ait confiance en tes capacités ?



Empathy Challenge A2 – Lexique des besoins

5

**J'ai besoin de calme.**

**Calme** : p. ex. souhaites-tu pouvoir travailler/jouer/entreprendre quelque chose dans le calme ?

**Paix** : p. ex. as-tu besoin d'un endroit paisible ?

**Équilibre** : p. ex. souhaites-tu que les besoins de tou·te·s (les participant·e·s) soient pris en compte ?

**Espace** : p. ex. souhaites-tu disposer d'un espace pour toi et tes affaires ?



Empathy Challenge A2 – Lexique des besoins

8

**Je souhaite célébrer quelque chose et m'en réjouir avec les autres.**

**Réjouissance** : p. ex. souhaites-tu te réjouir/faire la fête avec d'autres personnes ?

**Jeu et amusement** : p. ex. souhaites-tu disposer de temps simplement pour jouer ?

**Beauté et plaisir** : p. ex. souhaites-tu que les choses te plaisent/soient à ton goût ?

**Variété** : p. ex. as-tu besoin de variété ?



Empathy Challenge A2 – Lexique des besoins

7

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

**Proximité** : p. ex. souhaites-tu que les autres se réjouissent de ta présence ?

**Amour** : p. ex. souhaites-tu te sentir apprécié·e par les autres ?

**Bienvenue** : p. ex. souhaites-tu que les autres apprécient de travailler avec toi ?

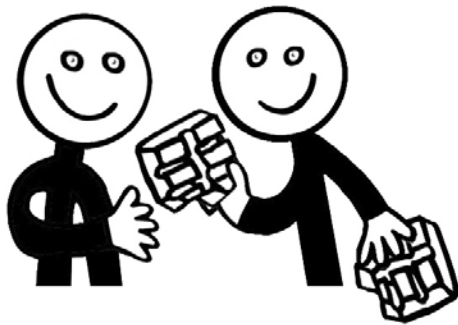
**Sentiment de sécurité** : p. ex. souhaites-tu disposer d'un endroit où tu te sens en sécurité ?



Empathy Challenge A2 – Lexique des besoins

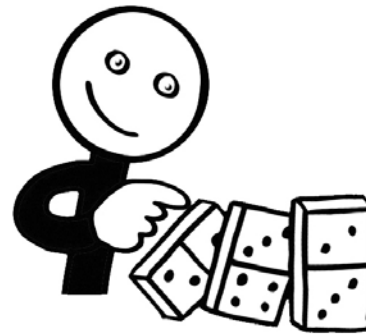


9



**Estime**  
Réciprocité  
Reconnaissance  
Considération

10



**Efficacité**  
Implication  
Création et aménagement  
Achèvement

11



**Sens**  
Clarté et compréhension  
Apprentissage et évolution  
Contribuer

12



**Bien-être physique**  
Manger et boire  
Activité physique  
Santé et repos



10

**Je souhaite initier un changement.**

**Efficacité** : souhaites-tu voir que tes efforts paient ?

**Implication** : p. ex. te tient-il à cœur que les autres t'écoutent et accordent de l'importance à tes souhaits ?

**Création et aménagement** : p. ex. souhaites-tu créer quelque chose ou participer à une œuvre ?

**Accomplissement** : p. ex. souhaites-tu pouvoir clôturer, venir à bout de... ?



Empathy Challenge A2 – Lexique des besoins

9

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

**Estime** : p. ex. souhaites-tu être apprécié·e tel·le que tu es ?

**Réciprocité** : p. ex. est-ce important pour toi que tou·te·s les participant·e·s prennent des décisions conjointes ?

**Reconnaissance** : p. ex. souhaites-tu que chaque avis soit pris en compte ?

**Considération** : p. ex. souhaites-tu que les autres te prennent en considération ?



Empathy Challenge A2 – Lexique des besoins

12

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

**Bien-être physique** : p. ex. souhaites-tu être à l'écoute de tes besoins corporels ?

**Manger et boire** : p. ex. as-tu besoin de manger ou de boire quelque chose ?

**Activité physique** : p. ex. as-tu besoin de bouger ?

**Santé et repos** : p. ex. as-tu besoin de temps pour te reposer ?



Empathy Challenge A2 – Lexique des besoins

11

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

**Sens** : p. ex. souhaites-tu entreprendre quelque chose qui fasse sens pour toi ?

**Clarté et compréhension** : p. ex. souhaites-tu comprendre les tenants et aboutissants ?

**Apprentissage et évolution** : p. ex. souhaites-tu explorer et tester de nouvelles choses ?

**Contribuer** : p. ex. souhaites-tu entreprendre quelque chose qui fasse plaisir à autrui ?

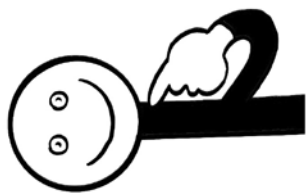


Empathy Challenge A2 – Lexique des besoins

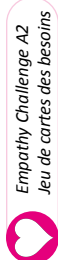




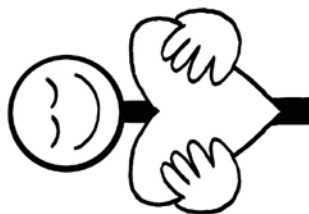
1



**Autodétermination**



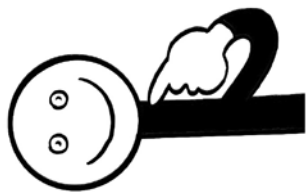
2



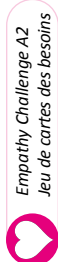
**Empathie**



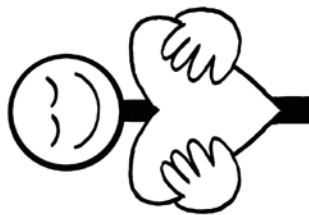
1



**Liberté**



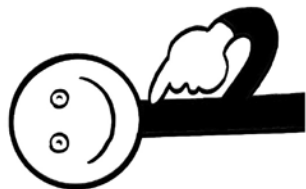
2



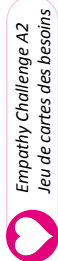
**Compréhension**



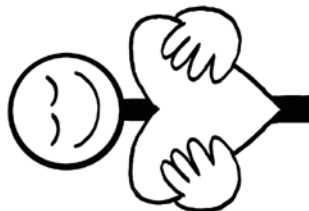
1



**Indépendance**



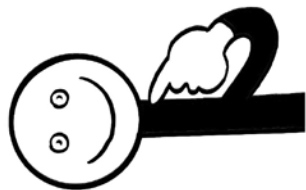
2



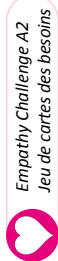
**Écoute**



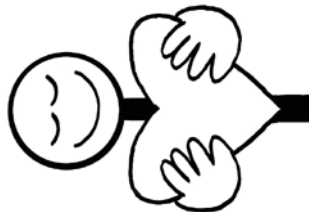
1



**Possibilité de choix**











2



**Tristesse**



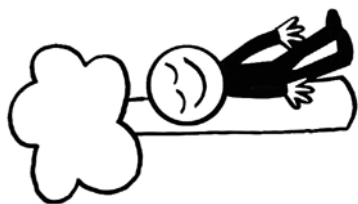


3	3	3	3	3
Sécurité	Ordre et structure	Stabilité	Protection	
 Empathy Challenge A2 Jeu de cartes des besoins	 Empathy Challenge A2 Jeu de cartes des besoins	 Empathy Challenge A2 Jeu de cartes des besoins	 Empathy Challenge A2 Jeu de cartes des besoins	
4	4	4	4	4
Communauté	Appartenance	Collaboration	Cohésion	
 Empathy Challenge A2 Jeu de cartes des besoins	 Empathy Challenge A2 Jeu de cartes des besoins	 Empathy Challenge A2 Jeu de cartes des besoins	 Empathy Challenge A2 Jeu de cartes des besoins	





5

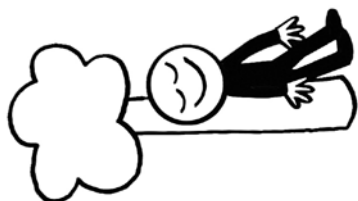


**Calme**



Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins

5

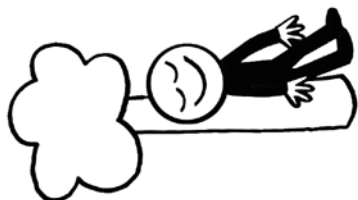


**Paix**



Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins

5

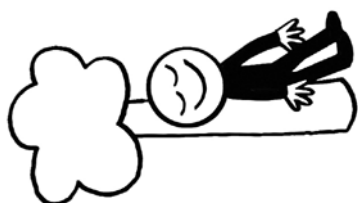


**Équilibre**



Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins

5



**Espace**



Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins

6



**Soutien**



Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins

6



**Être présent-e l'un-e  
pour l'autre**



Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins

6



**Appui**



Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins

6



**Aide**



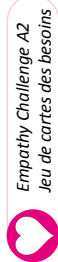
Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins



7



Proximité



Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins

7



Amour



Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins

7



Bienvenue



Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins

7

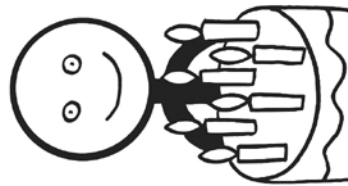


Sentiment de sécurité



Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins

8

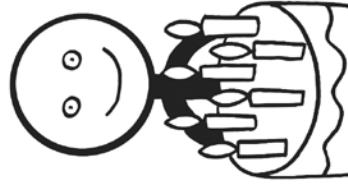


Réjouissance



Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins

8

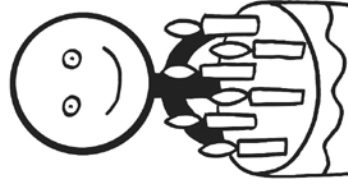


Jeu et amusement



Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins

8

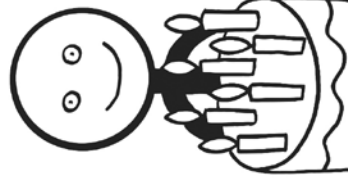


Beauté et plaisir



Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins

8



Variété



Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins





9



**Estime**



Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins

9



**Réciprocité**



Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins

9



**Reconnaissance**



Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins

9

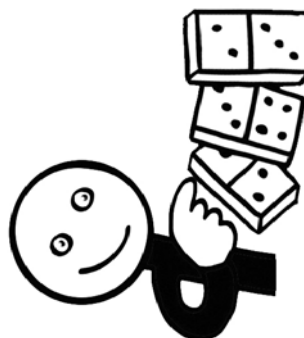


**Considération**



Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins

10

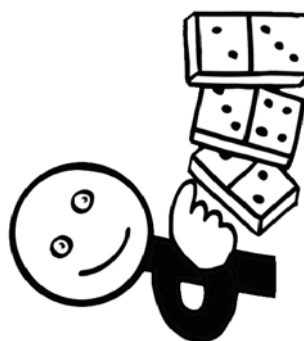


**Efficacité**



Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins

10

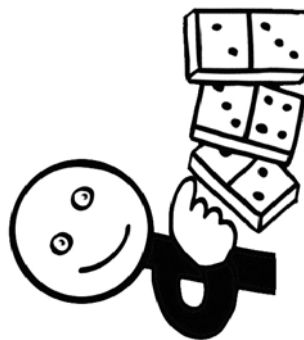


**Implication**



Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins

10

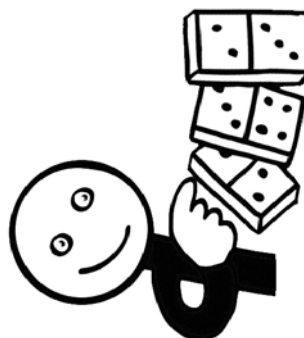


**Création et  
aménagement**



Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins

10



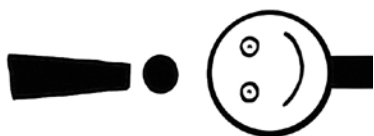
**Achèvement**



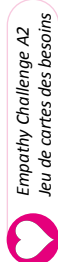
Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins



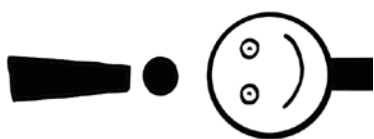
11



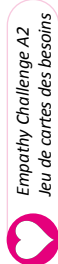
Sens



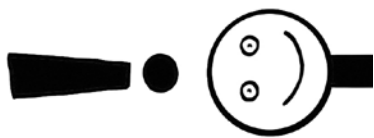
11



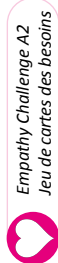
Clarté et  
compréhension



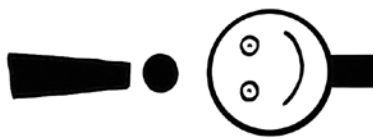
11



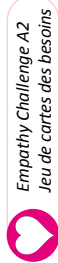
Apprentissage et  
évolution



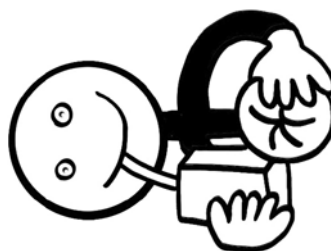
11



Contribuer



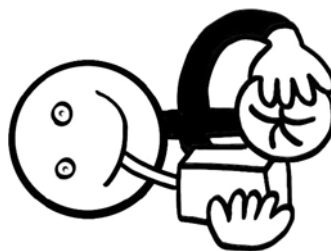
12



Bien-être physique



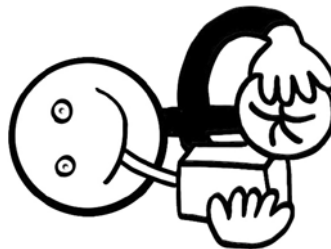
12



Manger et boire



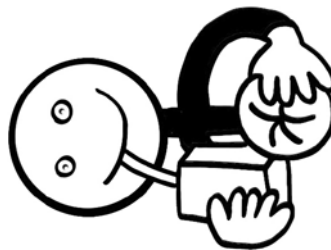
12



Activité physique



12

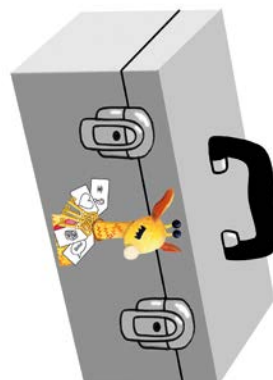


Santé et repos

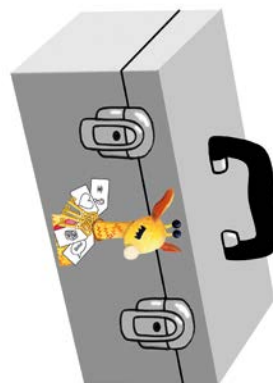




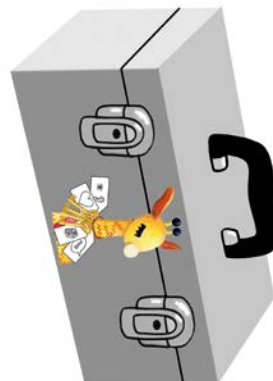
## Jeu de cartes des besoins – verso



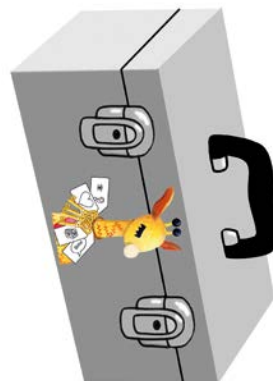
Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins



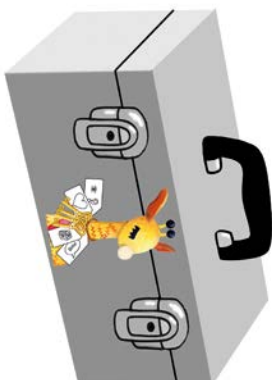
Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins



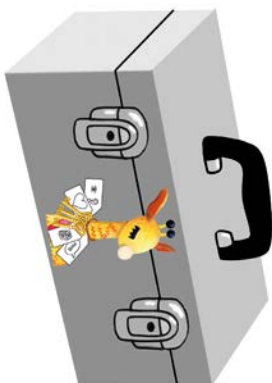
Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins



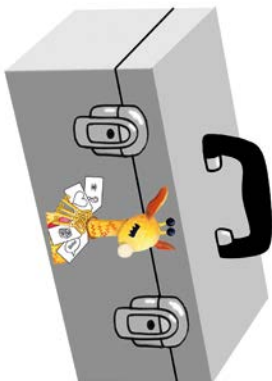
Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins



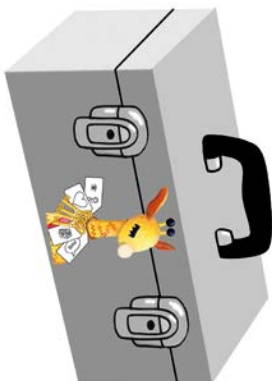
Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins



Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins



Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins



Empathy Challenge A2  
Jeu de cartes des besoins





La directrice Mme Miller 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 ! »



Empathy Challenge A2  
Cartes de mise en situation

Aline reçoit la note « insuffisant » pour son travail de français. Elle grommelle : « Je vais avoir des problèmes à la maison. »



Empathy Challenge A2  
Cartes de mise en situation

Marie obtient la note « Très bien » en mathématiques. Elle entend quelqu'un chuchoter dans son dos : « intello ! »



Empathy Challenge A2  
Cartes de mise en situation

Simon est le dernier à être choisi dans l'une des deux équipes de basket au cours de sport.



Empathy Challenge A2  
Cartes de mise en situation

Sarah ne cesse de gesticuler sur sa chaise pendant le cours d'anglais.



Empathy Challenge A2  
Cartes de mise en situation

Le professeur de géographie s'écrie : « Ça suffit ! Vous faites trop de bruit, c'est insupportable ! »



Empathy Challenge A2  
Cartes de mise en situation

Léandre s'exclame en cours : « De toute façon, je n'aurai jamais besoin de cette matière dans ma vie ! »



Empathy Challenge A2  
Cartes de mise en situation

Anna s'écrie : « Je ne veux plus faire équipe avec ces deux-là ! »



Empathy Challenge A2  
Cartes de mise en situation

La professeure de mathématiques dit : « Tu dois redoubler d'efforts pour tes devoirs à domicile. Il manque à nouveau deux exercices. »



Empathy Challenge A2  
Cartes de mise en situation

Mattéo crie : « Pas encore tant de devoirs à domicile ! » On a déjà deux devoirs à rendre cette semaine. »



Empathy Challenge A2  
Cartes de mise en situation



Lara dit : « Ce n'est pas à moi de ranger cet objet. C'est eux qui l'ont posé là et ils ne rangent jamais rien ! »



Empathy Challenge A2  
Cartes de mise en situation

Le professeur de sport crie : « Descendez tout de suite, vous deux ! Il n'y a pas de matelas en dessous ! »



Empathy Challenge A2  
Cartes de mise en situation

David dit : « Faites moins de bruit, sinon je ne peux pas me concentrer. »



Empathy Challenge A2  
Cartes de mise en situation

Emma propose d'aménager un coin détente avec canapé dans la classe.



Empathy Challenge A2  
Cartes de mise en situation

Chaque année, Selma tient à s'asseoir à la même place dans la classe.



Empathy Challenge A2  
Cartes de mise en situation

Les élèves de 2C viennent d'apprendre que leur classe de neige est annulée en raison d'un risque d'avalanche.



Empathy Challenge A2  
Cartes de mise en situation

Théo se plaint : « Notre professeure de physique est horrible. Elle crie parce que nous avons demandé si nous pouvions utiliser les 10 dernières minutes de son cours pour terminer le projet interdisciplinaire. »



Empathy Challenge A2  
Cartes de mise en situation

Mohamed dit : « Je ne comprends pas pourquoi une enseignante doit toujours nous accompagner jusqu'à la cantine. À 13 ans, on connaît notre chemin ! »



Empathy Challenge A2  
Cartes de mise en situation

Le professeur d'anglais convie les parents d'Elif à un entretien parents-enseignant.



Empathy Challenge A2  
Cartes de mise en situation

Livia a envoyé le ballon par-dessus la clôture. Elle dit à l'enseignante : « Ce n'était pas moi. »



Empathy Challenge A2  
Cartes de mise en situation



Loup intérieur



Oreilles de girafe

## 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<sup>e</sup> édition, Junfermann 2013
- Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. 11<sup>e</sup> 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](http://www.skolande.se))
- Frank und Gundi Gaschler: Ich will verstehen, was du wirklich brauchst. Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern. Das Projekt Giraffentraum. 8<sup>e</sup> 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](http://www.gewaltfrei.at/content/youthstart)
- [www.visfera.com](http://www.visfera.com) ((matériel en allemand, en anglais et dans de nombreuses autres langues)
- [www.echt.info](http://www.echt.info) (source de référence pour le matériel CNV visfera en Autriche)
- [www.kommherzaehlmirwas.at](http://www.kommherzaehlmirwas.at) (coffre au trésor pour enfants par Cornelia Schafrath)

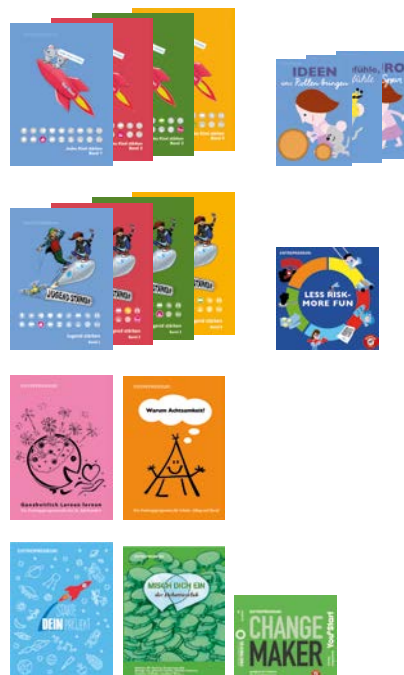
## Possibilités de formation continue sur la communication non violente (CNV) d'après M. B. Rosenberg :

- En Autriche : [www.gewaltfrei.at/content/youthstart](http://www.gewaltfrei.at/content/youthstart)
- Formateur·rice·s CNV certifié·e·s dans le monde entier (Center of Nonviolent Communication) : [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)
- Formations en ligne sur l'apprentissage de la CNV pour travailler avec des enfants : [www.alltagsinspirationen.at](http://www.alltagsinspirationen.at)
- Vidéos d'ateliers avec M. B. Rosenberg (en anglais et en partie en allemand): [www.youtube.com](http://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<sup>e</sup> 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](http://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](http://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](http://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 : [www.creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de](http://www.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
Auteures :	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, <a href="http://www.claudiamarschall.at">www.claudiamarschall.at</a> ), Peter Stromberger (mise en forme, pictogrammes Youth Start), Peter Steinböck (mise en forme)

**Ce matériel didactique est paru en version imprimée dans le volume 2 de la série « Jugend stärken », manuel des enseignant·e·s.**

Titre :	Jugend stärken. Handbuch für Lehrer*innen, vol. 2
Deuxième édition :	Vienne 2021
ISBN:	978-3-7063-0816-8
Pour commander le matériel :	<a href="http://www.jugendstaerken.at">www.jugendstaerken.at</a> (gratuit pour les écoles viennoises)



© 2021 Initiative for Teaching Entrepreneurship  
Conception & Développement – [www.ifte.at](http://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](http://www.kphvie.ac.at/fortbildung)



**Chambre du travail de Vienne**  
Coopération dans le cadre du programme « Arbeitswelt & Schule » – [www.wien.arbeiterkammer.at/aws](http://www.wien.arbeiterkammer.at/aws)