

Séance n°	Titre de la séance	Déroulement	Matériel
<i>Période 1: Je sais qui je suis</i>			
1	Comment se sentir bien ?	<p>a) <u>Présentation du projet</u>: Réfléchir à comment se sentir bien à l'école pour pouvoir bien apprendre. L'idée: donner des pistes, des outils mais ce n'est pas une recette magique.</p> <p>b) <u>Recueil des conceptions initiales</u>: Ca veut dire quoi « se sentir bien » ? Que faut-il faire pour se sentir bien ? Noter les réponses des élèves au tableau.</p> <p>c) <u>Lecture</u>: Lire l'album « La graine du bonheur ». Document « La graine du bonheur » de petiteartisteetcompagnie.</p> <p>d) <u>Compréhension</u>: Qui sont les personnages de cette histoire ? Quel est le problème de la petite fille ? Comment arrive-t-elle à résoudre son problème à la fin ?</p> <p>e) <u>Réflexion</u>: Et vous, de quoi avez-vous besoin pour faire pousser votre graine à votre avis ? Dessinez votre graine et ce qui peut la faire pousser. Document « La fleur du bonheur » chez lecolezen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Album « La graine du bonheur » - Feuilles blanches
2	Qui suis-je ?	<p>a) Rappel de la séance précédente.</p> <p>b) <u>Recueil des conceptions initiales</u>: Qui suis-je ? Dessiner et/ou écrire sur une feuille blanche vos réponses.</p> <p>c) <u>Mise en commun</u>: classer les mots des élèves au tableau (corps, esprit, être social, être vivant).</p> <p>d) <u>Portrait chinois</u>: lire un portrait chinois. Faire expliciter la structure puis écrire chacun son propre portrait.</p> <p>e) <u>Synthèse</u>: Pour me sentir bien, il faut que je m'écoute, m'observe et me connaisse pour prendre conscience de qui je suis.</p> <p>f) <u>Prolongement possible</u>: Livre « Les accords toltèques expliqués aux enfants »</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Feuilles blanches - Portrait chinois (Ecole de Crevette)
3	Je suis un corps	<p>a) Rappel de la séance précédente.</p> <p>b) <u>Introduction de la séance</u>: Aujourd'hui, nous allons nous intéresser à notre corps.</p> <p>c) <u>Lili cool app</u>: le rayon de soleil.</p> <p>d) <u>Cap ou pas cap</u>: Lancer des petites énigmes/défis à l'enfant auxquels il doit d'abord répondre en fonction de son intuition spontanée puis vérifier sa réponse par l'expérience réelle. (idée trouvée chez https://tompousse.fr/comment-developper-la-conscience-du-corps-chez-lenfant/)</p> <p>e) <u>Lili cool app</u>: le raisin sec.</p> <p>f) <u>Le sculpteur</u>: L'enfant, yeux bandés également, doit imaginer la position prise par un camarade uniquement par le sens du toucher, puis essayer de la reproduire à l'identique.</p> <p>g) <u>Synthèse</u>: Pour me sentir bien, il faut que j'ai conscience de mon corps en utilisant mes cinq sens.</p> <p>h) <u>Lili cool app</u>: les épaules, les mains, la mâchoire.</p> <p>i) <u>Prolongement</u>: travail en sciences sur le corps humain.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Liste de défis pour le cap ou pas cap

Séance n°	Titre de la séance	Déroulement	Matériel
4	Je suis un esprit	<p>a) Rappel de la séance précédente.</p> <p>b) <u>Introduction de la séance</u>: Aujourd'hui, nous allons nous intéresser à notre esprit.</p> <p>c) <u>Test de Rorschach</u>: Projeter les taches au tableau et, pour chaque tache, leur faire écrire sur l'ardoise un mot pour dire à quoi cela leur fait penser.</p> <p>d) <u>Retour sur l'expérience</u>: Montrer que nous avons chacun nos pensées qui nous sont propres, qu'elles peuvent être les mêmes ou différentes.</p> <p>e) <u>Méthode des bulles</u>: apprendre à laisser passer ses pensées. https://apprendreaeduquer.fr/jeu-des-bulles-pensees-desagregables-enfants/</p> <p>f) <u>Test du trombone</u>: développer la pensée divergente des élèves: imaginer le plus d'utilisations possibles à un objet banal. https://www.out-the-box.fr/pensee-divergente-testez-creativite-trombone/</p> <p>g) <u>Synthèse</u>: Pour me sentir bien, il faut que j'ai conscience de mes pensées.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Taches test Roschach à projeter - Trombones - exemples de pensée divergente avec un trombone - Ardoises
5	Je suis un être vivant	<p>a) Rappel de la séance précédente.</p> <p>b) <u>Introduction de la séance</u>: Aujourd'hui, nous allons nous intéresser à notre place dans le monde en tant qu'être vivant.</p> <p>c) <u>Vidéo sur la biodiversité</u>: https://maitrelucas.fr/lecons/biodiversite-ce2-ce1-cp/</p> <p>d) <u>Lili cool app</u>: la ferme.</p> <p>e) <u>Préparation</u>: Vous allez essayer de prendre pleinement conscience du monde dans lequel vous vivez en tant qu'être vivant au cours d'une promenade dans la nature.</p> <p>f) <u>Promenade</u>: observer et écouter tout ce qui se trouve autour de vous durant la promenade.</p> <p>g) <u>Mise en commun</u>: qu'avez-vous entendu/ observé durant la promenade ?</p> <p>h) <u>Synthèse</u>: Pour me sentir bien, il faut que j'ai conscience de mon environnement et que je fais partie d'un tout.</p>	
6	Je suis un être social	<p>a) Rappel de la séance précédente.</p> <p>b) <u>Introduction de la séance</u>: Aujourd'hui, nous allons nous intéresser à notre place dans le monde en tant qu'être social.</p> <p>c) <u>Histoire</u>: Raconter l'histoire du loup qui avait fait le vœu d'être sur une plage paradisiaque mais qui, au bout de quelques jours, a voulu rentrer chez lui: ses copains lui manquaient. (cf. Le loup qui fêtait son anniversaire)</p> <p>d) <u>Discussion autour de cette histoire</u>: nous sommes des êtres sociaux, nous avons besoin des autres. De qui avez-vous besoin? Qui sont les personnes que vous côtoyez dans votre vie?</p> <p>e) <u>Fils d'or</u>: Dessiner ou coller des photos des membres de sa famille, des amis, la nounou, l'entraîneur de sport, la maitresse,... et matérialiser le lien entre ces personnes par des « fils d'or » (fils de laine jaune) comme évoqués dans l'histoire des accords toltèques.</p> <p>f) <u>Synthèse</u>: Pour me sentir bien, il faut que j'ai conscience des liens qui m'unissent aux autres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Photos de famille + amis - Fil de laine jaune

Séance n°	Titre de la séance	Déroulement	Matériel
7	Je comprends que rien n'est figé dans le temps	<p>a) Rappel de la séance précédente.</p> <p>b) <u>Introduction de la séance</u>: Aujourd'hui, nous allons nous intéresser à la vision que vous avez de vous aujourd'hui.</p> <p>c) <u>Questionnaire</u>: Répondre aux questions en entourant la réponse qui VOUS correspond. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. <i>Document crée à partir des annexes de la thèse p.559 à 565</i> (empathie, coopération, maîtrise de soi, internalité, anxiété, estime de soi). https://www.theses.fr/2021UBFCH031</p> <p>d) <u>Retour sur le questionnaire</u>: écouter ceux qui veulent partager ce qu'ils ont ressenti durant le test. Vous referez le test à la fin de l'année pour voir si votre vision de vous-même a évolué au cours de l'année.</p> <p>e) <u>Synthèse</u>: Pour me sentir bien, il faut que j'ai conscience que rien n'est figé, que ma personnalité évolue au fil de mes expériences.</p> <p>f) <u>Lili cool app</u>: le refuge.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Questionnaire - Fiche synthèse à compléter + étiquettes à coller (une à la fin de chaque période)

Période 2: J'ai conscience de mes émotions

8	Les émotions	<p>a) <u>Lili cool app</u>: Mimemotions.</p> <p>b) Vidéo Les fondamentaux: Les émotions</p> <p>c) Séquence « Emotions » du kit Oceana et Oceana MATER → distinguer émotion/ sensation / sentiment</p> <p>d) <u>Albums</u>: Au fil des émotions, Des larmes aux rires, Mes premières émotions dans l'art, Quelle Emotion, La couleur des émotions, Le loup qui apprivoisait ses émotions, Parfois je me sens, Aujourd'hui je suis, Le collectionneur de sentiments...</p> <p>e) Diaporama « Les émotions dans l'art » chez Lutin Bazar</p> <p>f) Séances sur la respiration chez Abracadagrand et la balle de la respiration</p>	
9	La joie	<p>a) Vidéo Les fondamentaux: La joie A visionner 2 fois: une première fois pour découvrir puis dessiner/raconter un souvenir où on a ressenti cette émotion, et une deuxième fois en repérant les mots de la joie.</p> <p>b) Liste des sensations, des besoins, comment gérer son émotion.</p> <p>c) <u>Albums</u>: Une vague de joie pour Eloi, le super pouvoir de la joie</p> <p>d) <u>Lili cool app</u>: Philo emotions (lili à la maison).</p> <p>e) <u>Synthèse</u>: fleur lexicale de la joie (ecolezen)</p>	

Séance n°	Titre de la séance	Déroulement	Matériel
10	La colère	<p>a) <u>Vidéo Les fondamentaux</u>: La colère A visionner 2 fois: une première fois pour découvrir puis dessiner/raconter un souvenir où on a ressenti cette émotion, et une deuxième fois en repérant les mots de la colère.</p> <p>b) <u>Vidéo: technique du 5 4 3 2 1</u></p> <p>c) <u>Vidéo du pingouin pour apprendre à gérer la colère</u></p> <p>d) Liste des sensations, des besoins, comment gérer son émotion.</p> <p>e) <u>Albums</u>: Grosse colère, Gaston la licorne, Un orage de colère pour Violette.</p> <p>f) <u>Synthèse</u>: fleur lexicale de la colère (ecolezen)</p>	
11	La peur	<p>a) <u>Vidéo Les fondamentaux</u>: La peur A visionner 2 fois: une première fois pour découvrir puis dessiner/raconter un souvenir où on a ressenti cette émotion, et une deuxième fois en repérant les mots de la peur.</p> <p>b) <u>Court-métrage sur la nécessité de surmonter ses peurs</u> + Luminoir</p> <p>c) Liste des sensations, des besoins, comment gérer son émotion.</p> <p>d) <u>Albums</u>: Je n'ai plus peur de mes peurs, Je n'ai pas (trop) peur du noir, Un vent de panique pour Charline</p> <p>e) <u>Synthèse</u>: fleur lexicale de la peur (ecolezen)</p>	
12	La tristesse	<p>a) <u>Vidéo Les fondamentaux</u>: La tristesse A visionner 2 fois: une première fois pour découvrir puis dessiner/raconter un souvenir où on a ressenti cette émotion, et une deuxième fois en repérant les mots de la joie.</p> <p>b) Liste des sensations, des besoins, comment gérer son émotion.</p> <p>c) <u>Albums</u>: Un bol de tristesse pour Nour, Mon chagrin à moi, Bienvenue Tristesse, Je suis triste, Les larmes, Mazette est trop sensible, Les grands garçons pleurent aussi, les petits et les (trop) gros secrets</p> <p>d) <u>Synthèse</u>: fleur lexicale de la tristesse (ecolezen)</p>	

Séance n°	Titre de la séance	Déroulement	Matériel
13	D'autres émotions	a) Vidéo Les fondamentaux: L'amour et le dégoût . b) Vidéo pour comprendre et libérer les émotions . c) Liste des sensations, des besoins, comment gérer son émotion. d) Albums: Une épine de jalousie pour Achille , Une bulle de timidité pour Gabin , Ma timidité e) <u>Synthèse</u> : fleur lexicale des émotions (ecolezen)	
14	Film Vice versa	a) <u>Présentation du film</u> : construire un horizon d'attente + présenter les personnages + expliquer le problème de Riley. b) <u>Visionnage</u> c) <u>Retour</u> : recueil des impressions + identifier les émotions de Riley à différents moments du film. d) <u>Synthèse</u> : coller la deuxième partie sur la fiche synthèse à compléter	- étiquettes pour fiche synthèse

Période 3: Je vis en harmonie avec les autres

15	Je découvre l'empathie	a) Rituels empathie (Crevette) b) Méthode ARER: s'Arrêter, Respirer, Écouter et Répondre. (cf. ashoka, boîte à outils pour promouvoir l'empathie) c) Vidéo Empathy week: Tendi's story d) Album: Le manteau e) Court-métrage: Empathy	
16	Je découvre l'entraide, la solidarité	a) Jouer des petites scènes (Récréatisse) b) Vidéo Empathy week: Santwana's story c) Album: Cache-Lune, les rameurs, l'abri d) Court-métrage: The bridge	

Séance n°	Titre de la séance	Déroulement	Matériel
17	Je découvre le partage	a) Vidéo Empathy week: Mingma's story b) Album: Pas touche! Deux pour moi, un pour toi, c'est mon arbre , les trois grains de riz c) Vidéos: Les écureuils	
18	Je découvre l'amour	a) Vidéo Empathy week: Bhawana's story b) Album: L'amoureux , Alice et Alex , le cœur du rouge-gorge , Rose à petits pois , cœur de papier , la grande fabrique de mots , les étoiles , le petit voleur de temps c) Court-métrages: Lynx and birds + Hair love + Umbrella + In a heartbeat + Herisson	
19	Je découvre l'amitié	a) Vidéo Empathy week: Chiran's story b) Albums: Un meilleur meilleur ami , Super potes , Les copains de la colline , Amitiés , Norbert le mauvais copain c) Court-métrages: Le lama et le pingouin + The fox and the mouse + Inséparables + Armstrong + Pinata	
20	Je refuse le harcèlement	a) Albums: Rouge , Chut j'ai un secret! , le jour où je suis devenue plus méchante que le loup , gare à tes noisettes , un renard à l'école , Patt le Vantard , surtout la nuit b) Les p'tits citoyens: Non au harcèlement c) Court-métrages: Bad teamwork et good teamwork d) Synthèse: coller la deuxième partie sur la fiche synthèse à compléter	- étiquettes pour fiche synthèse à compléter

Séance n°	Titre de la séance	Déroulement	Matériel
-----------	--------------------	-------------	----------

Période 4 : J'accepte les différences

21	Les différences physiques	<ul style="list-style-type: none"> a) <u>Albums</u> Tous pareil, Petit point, Kamishibai Rouge et Bleu b) <u>Observation et comparaison</u>: couleur des bras, taille, cheveux,... c) Collages de portraits d) <u>Films d'animation</u>: les tout rouges et les tout bleus + court-métrage avant le film: la fiesta (dos pajaritos) e) <u>Film</u>: frère des ours 	
22	La différence, le handicap	<ul style="list-style-type: none"> a) <u>Albums</u>: Ferme les yeux, Mimi l'oreille, 7 souris dans le noir, le livre noir des couleurs, nos cœurs tordus, la jeune fille qui parlait aux singes, la petite casserole d'Anatole, le vilain défaut, on n'est pas si différents, petits contes des enfants croqués, Patroviit l'escargot toujours en retard, Mon drôle de petit frère, inséparables, Tico et ses ailes d'or, le lapin à roulettes, Le petit Prinche b) <u>Courts-métrages</u>: la petite casserole d'Anatole + Asthma Tech (asthme) + cul de bouteille (lunettes) + Scarlett et le cancer + d'un anniversaire à l'autre (allergie) + the Present (amputation) + Louis (surdité) c) <u>Parcours yeux bandés</u>, handisport 	
23	Les différences de genre	<ul style="list-style-type: none"> a) <u>Albums</u>: Dinette dans la tractopelle, la valise rose, la poupée de Lucas, les filles et les garçons peuvent le faire aussi, à quoi tu joues, marre du rose b) <u>Courts-métrages</u>: et pourquoi? + équité salariale c) <u>Jeux/travail de filles et de garçons</u> (10 Projets Espace/Temps Retz) d) <u>Film</u>: Mulan 	
24	Les différences de pensée	<ul style="list-style-type: none"> a) <u>Albums</u>: Alice et la classe ULIS, Petite pépite, un petit frère pas comme les autres, Lili, l'enfant derrière la fenêtre, dans les yeux de Léna b) <u>Pensée divergente</u>: https://papapositive.fr/cadeau-film-danimation-creatif-enfants/ c) Test du trombone d) <u>Courts-métrages</u>: je suis dyslexique + mon petit frère de la lune (autisme) e) Différence de croyances (religions) 	

Séance n°	Titre de la séance	Déroulement	Matériel
25	Les différences de culture	a) Chambres d'enfants dans le monde (James Mollison) + explications b) Cours de récréation dans le monde (James Mollison) + explications c) Habitudes alimentaires dans le monde (Peter Menzel) d) Court-métrage: The wrong rock e) Kamishibai: Myrtille	
26	Film Sur le chemin de l'école	a) Préparation b) Visionnage c) Retour d) Synthèse : coller la deuxième partie sur la fiche synthèse à compléter	- étiquettes pour fiche synthèse à compléter
Période 5 : Je garde l'esprit ouvert			
27	La gratitude	a) Albums: Les petits riens qui font du bien, la liste, Les couleurs du bonheur, chance ou malchance b) Octofun : ritualiser la gratitude c) Production d'écrits : Les petits riens qui me font du bien d) Court-métrage: Lili et le bonhomme de neige	
28	La confiance en soi, l'estime de soi	a) Albums: Tu es comme tu es, Ce trésor c'est toi, Peut-être, Poussière d'étoile, Ose!, un jour j'ai eu une idée, un jour j'ai eu de la chance, le garçon invisible, superlumineuse, Une graine de confiance pour Luna, le grand livre des superpouvoirs b) Court-métrage: l'estime de soi + la grenouille qui saute c) Film: Niko le petit renne	

Séance n°	Titre de la séance	Déroulement	Matériel
29	L'acceptation de soi	a) <u>Albums</u> : les cinq malfoutus , le débardeur rouge , la girafe qui rentrait mal dans sa case , banquise blues , comme un million de papillons noirs , Kate moche b) <u>Court-métrage</u> : ACORN	
30	La bienveillance	a) <u>Albums</u> : As-tu rempli un seau aujourd'hui , les gens sont beaux , le sais-tu que tu ne dois pas tout savoir b) <u>Court-métrage</u> : Nebula + wings + Every star + le pouvoir des petits gestes quotidiens	
31	L'erreur	a) <u>Albums</u> : Le livre des erreurs b) <u>Court-métrage</u> : A cloudy lesson + Piper + Pip + Sapling c) <u>Lili cool app</u> : super, j'ai raté	
32	La persévérance	a) <u>Albums</u> : tu y arriveras , quel génie , le long chemin , la persévérance de Tilda , ne lâche pas Olivier , Bilou et la libraire du tonnerre , après la chute la remontrée de Humpty Dumpty , ce n'est pas comme ça qu'on joue au hockey , les inventions de Malia , Apterus , Au-delà de la forêt , le rêve de Jonas , A la hauteur , essaie encore Lola b) <u>Court-métrages</u> : Trust yourself + SOAR + Swing to the moon + Hope	

Séance n°	Titre de la séance	Déroulement	Matériel
33	Le lâcher prise	a) <u>Albums</u> : deux jardiniers , Gaston grognon , l'arbre rouge b) <u>Discussion</u> : On a le droit de ne pas aller bien et de le dire, il faut de la patience et du lâcher prise. c) <u>Court-métrages</u> : Dechen	
34	Questionnaire de la thèse (reprise)	a) <u>Questionnaire</u> : reprise du questionnaire de la séance 7.	- questionnaire
35	La recherche du bonheur	a) <u>Albums</u> : petit bonheur deviendra grand , dis c'est quoi le bonheur , A la recherche du bonheur , fais un vœu , le marchand de bonheur , combien de terres faut-il à un homme , le cadeau de la princesse qui avait déjà tout , la souris qui devint roi b) <u>Abracadagrand</u> : remplissage du chaudron magique → qu'avez-vous retenu de tout ce que nous avons dit sur le bien-être? qu'allez-vous faire pour essayer de vous sentir bien? c) Reprise de la graine du bonheur/ fleur du bonheur → quelles sont vos graines du bonheur? d) <u>Synthèse</u> : coller la deuxième partie sur la fiche synthèse à compléter	- étiquettes pour fiche synthèse à compléter