

# NOUNAH

La mascotte qui nous fait réfléchir avant d'agir.



CAAEE

Centre  
Académique  
d'Aide aux  
Ecoles et aux  
Etablissements



LE CENTRE ACADÉMIQUE D'AIDE AUX ÉCOLES ET AUX ÉTABLISSEMENTS



# Bienvenue

Je me présente. Je suis un.e dodo  
scolarisé.e dans une école de  
Polynésie française et à travers mes  
histoires, mes jeux, vous allez  
développer des habilités au **Vivre  
Ensemble.**

## Compétences psycho- sociales:

Elles sont définies comme "la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement".

[OMS, 1993]



## Compétences émotionnelles

Avoir conscience  
de ses émotions  
et de son stress

Réguler ses  
émotions

Gérer son stress

## Compétences Cognitives

Avoir conscience  
de soi

Capacité de  
maîtrise de soi

Prendre des  
décisions  
constructives

## Compétences sociales

Communiquer  
de façon  
constructive

Développer des  
relations  
constructives

Résoudre  
des difficultés

# Evolution des CPS dans le

Organisation Mondiale  
de la Santé



- 1993  
Définition avec  
10 aptitudes
- 2001  
Classification en  
3 catégories :  
cognitives,  
émotionnelles,  
sociales

Education Nationale



- 2015  
Socle commun de connaissances,  
compétences et de culture  
+ Parcours Citoyen
- 2016  
Parcours éducatif de santé
- 2020  
Démarche École promotrice de santé -  
Label EduSanté

Santé Publique  
France

Gouvernement



- 2022  
Référentiel  
CPS
- 2022  
Instruction  
interministérielle  
2022-2037



*Comprendre les émotions et le stress*

*Identifier ses émotions et son stress*

*Avoir conscience de ses émotions et de son stress*

*Exprimer ses émotions de façon positive*

*Réguler ses émotions*

*Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse...)*

*Gérer son stress*

*Réguler son stress au quotidien*

*Capacité à faire face (coping) en situation d'adversité*



**Avoir conscience de soi**

*Connaissance de soi  
(forces et limites, buts,  
valeurs, discours  
interne...)*

*Capacité d'attention  
à soi (ou pleine  
conscience)*

*Savoir penser de  
façon critique  
(biais, influences...)*

*Capacité  
d'auto-évaluation  
positive*

**Capacité de maîtrise de soi**

*Capacité  
à gérer ses  
impulsions*

*Capacité  
à atteindre ses buts  
(définition,  
planification...)*

**Prendre des décisions constructives**

*Capacité  
à résoudre des  
problèmes de façon  
créative*

*Capacité  
à faire des choix  
responsables*



*Capacité  
d'écoute  
empathique*

*Communication efficace  
(valorisation,  
formulations claires...)*

**Communiquer de  
façon  
constructive**

*Développer des  
liens sociaux  
(aller vers l'autre,  
entrer en relation,  
nouer des  
amitiés...)*

**Développer des  
relations  
constructives**

*Développer des  
attitudes et  
comportements  
prosociaux  
(acceptation,  
collaboration,  
coopération,  
entraide...)*

*Savoir demander  
de l'aide*

**Résoudre des  
difficultés**

*Résoudre des  
conflits de façon  
constructive*

*Capacité d'assertivité  
et de refus*

# Les histoires de Nounah



Cette semaine, j'ai envie de vous parler de ma classe. C'est un vrai défi pour la maîtresse de permettre à tout le monde de travailler ensemble, alors que nous avons chacun des personnalités différentes !

Moi par exemple, je me sens proche de Lorino car comme moi elle vient d'un pays lointain et elle adore sa grand-mère. J'aime beaucoup aussi le groupe des trois copines, Alyna, Maëlys et Mahacine. Elles sont toujours ensemble, on dirait des triplettes !

Il y a aussi Ella et Manel qui sont copines depuis plusieurs mois. Les garçons aussi ont leur groupe, par exemple Arnaud, Arthur et Antoine. Je les appelle les 3 A, mais chut, c'est un secret !

Moi qui suis très timide, je comprends très bien Nicolas et Romatssa, Chloé, Gabrielle, Manel et Fares. C'est tellement difficile de prendre la parole devant tout le monde !

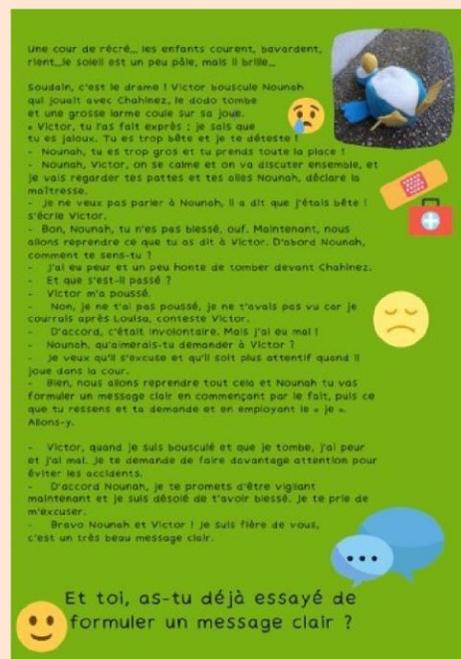
Il y a aussi des artistes dans la classe : Melvin colorie vraiment très bien, Ali parle avec son cœur, comme un poète. Et des sportifs, comme Issa, Cristiano et Destiny qui appartiennent à la même équipe de foot, ou Sama qui monte à cheval.

La maîtresse a beaucoup de travail : il faut presser ceux qui rêvent un peu trop comme Clémence ou ralentir les fusées comme Noa ou Ayden. Elle doit prendre soin de tous ceux qui ont du mal à rester en place comme Mohamed, Malick, Melvin ou Nolan.

Nous sommes tous différents, parfois c'est difficile, parfois nous passons de bons moments tous ensemble. L'école nous apprend à vivre ensemble, à découvrir des personnes vers lesquelles nous ne serions pas allés spontanément.



Et toi, quelle personne as-tu découverte dans ta classe cette année ?



une cour de récré... les enfants courent, bavardent, rient... le soleil est un peu pâle, mais il brille...

Soudain, c'est le drame ! Victor bouscule Nounah qui jouait avec Chahinez, le doudou tombe et une grosse larme coule sur sa joue.

« Victor, tu l'as fait exprès ; je sais que tu es jaloux. Tu es trop bête et je te déteste ! »

- Nounah, tu es trop gros et tu prends toute la place !
- Nounah, Victor, on se calme et on va discuter ensemble, et je vais regarder tes pattes et tes ailes Nounah, déclare la maîtresse.
- Je ne veux pas parler à Nounah, il a dit que j'étais bête ! s'écrie Victor.
- Bon, Nounah, tu n'es pas blessé, ouf. Maintenant, nous allons reprendre ce que tu as dit à Victor. D'abord Nounah, comment te sens-tu ?
- J'ai eu peur et un peu honte de tomber devant Chahinez.
- Et que t'est-il passé ?
- Victor m'a poussé.
- Non, je ne t'ai pas poussé, je ne t'avais pas vu car je courrais après Louisa, conteste Victor.
- D'accord, c'était involontaire. Mais j'ai eu mal !
- Nounah, qu'aimerais-tu demander à Victor ?
- Je veux qu'il s'excuse et qu'il soit plus attentif quand il joue dans la cour.
- Bien, nous allons reprendre tout cela et Nounah tu vas formuler un message clair en commençant par le fait, puis ce que tu ressens et tu demandes et en employant le « Je ».

Alors-y.

- Victor, quand je suis bousculé et que je tombe, j'ai peur et j'ai mal. Je te demande de faire davantage attention pour éviter les accidents.
- D'accord Nounah, je te promets d'être vigilant maintenant et je suis désolé de t'avoir blessé. Je te prie de m'excuser.
- Bravo Nounah et Victor ! Je suis fière de vous, c'est un très beau message clair.

Et toi, as-tu déjà essayé de formuler un message clair ?



# Les jeux de Nounah.



# JEU : LE CHIFOUMI DU BONJOUR

1

## LE CONSENTEMENT

Niveau : C1, 2 & 3

Fréquence : rituel

COMPÉTENCES TRAVAILLÉES :

Pour les élèves :

Sentiment de compétences

Recherche active de la présence des autres,

Capacité à se détendre dans le groupe,

Communication aisée avec les autres,

Sensibilité aux autres,

Manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,

Participation à la dynamique de groupe, idées utiles pour le groupe,

Connaissance de soi :

Capacité d'exprimer ce qui différencie d'autrui,

Capacité de s'affirmer, de prendre la parole,

Capacité à exprimer ses goûts et ses idées,

Capacité à exprimer ses sentiments,

Capacité à exprimer ses besoins,



## Précautions :

Niveau de difficulté : facile

DURÉE : 10 À 15 MIN

MATÉRIEL :

TAILLE DU GROUPE : GROUPE CLASSE OU 1/2 GROUPE

DÉROULEMENT :

Sur la base du chifoumi classique pierre, feuille, ciseau mais là on va utiliser des chiffres à la place.

Le 1 bonjour avec le regard uniquement (pas de parole)

Le 2 Bonjour en se serrant la main

Le 3 bonjour en faisant la bise

Le 4 Bonjour en faisant un câlin

Le plus petit chiffre l'emporte.

Après avoir joué avec plusieurs camarades au chifoumi on fait un recueil sur les émotions que les enfants ont perçus quand ils n'avaient pas le même chiffre.

## PRISE DE CONSCIENCE :

QUESTIONS POUVANT ÊTRE POSÉES AUX ÉLÈVES EN CLASSE PAR L'ADULTE :

- COMMENT JE ME SENS APRÈS CE JEU ?
- EST-CE QUE CE JEU M'A PLU ?
- EST-CE QUE JE ME SUIS IMPLIQUÉ DANS LE JEU ?
- EST-CE QUE J'AI SU ENCOURAGER MES CAMARADES ?
- EST-CE QUE J'AI PARTICIPÉ À L'INSTALLATION ET / OU AU RANGEMENT DU JEU ?
- EST-CE QUE J'AI EU PLAISIR À FAIRE CE JEU ? POURQUOI ?
- EST-CE QUE J'AI SU ME METTRE D'ACCORD AVEC LES AUTRES ?
- EST-CE QUE J'AI SU PROPOSER UNE SOLUTION
- QU'EST-CE QUE J'AI APPRIS AVEC CET ATELIER ?

VARIANTES :

# Les ateliers



**Vie affective de l'enfant**

**Apprendre à faire des choix**

**Travailler l'estime de soi**

**Coloriage, reconstruire Nounah ....**





# LA METHODE 7

**S = Situation**

**E = Expérimentation**

**P = Prise de conscience**

Recueil des émotions

Echanges oraux sur la situation

**T = Trace écrite**



**ESAT  
LES ATELIERS  
DE LA PRAIRIE**

**FONDATION  
FRANCO  
BRITANNIQUE  
DE SILLERY  
(FFBS)**



Pour sortir de l'établissement



# Magistère

Un lieu d'auto-formation.  
Récupérer les histoires, les jeux.

<https://magistere.education.fr/ac-versailles/course/view.php?id=17069>



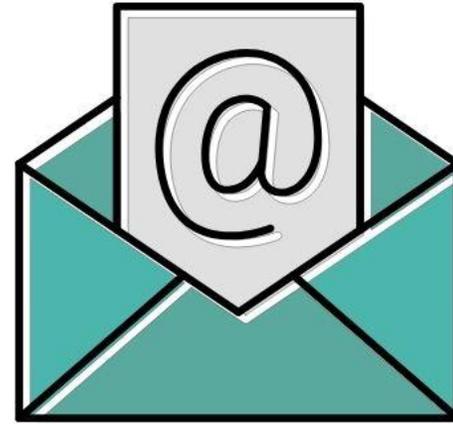
# S'inscrire dans une communauté

- Monter en compétences
- Découvrir de nouveaux outils
- Rencontrer des experts
- Echanger entre pairs





Prendre contact



nounah.mascotte@ac-versailles.fr

**CAAEE**

Centre  
Académique  
d'Aide aux  
Ecoles et aux  
Etablissements



**Merci !**

**pour votre attention!**