



Les aventures de Madame Com'Com'



DOSSIER PÉDAGOGIQUE

CYCLES 2 ET 3



Sam et le pouvoir des mots

Autrice : Marjorie Danna

Illustrateur : Nicolas Haverland

Parution : 2020 – À partir de 7 ans – 74 pages

INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE

Sam et le pouvoir des mots est un album jeunesse qui permet de découvrir, de manière ludique et vivante, la Communication NonViolente (CNV) et de comprendre qu'il est possible de clarifier ce qu'il se passe en soi, d'écouter l'autre sans jugement ni interprétation et de communiquer de manière claire dans une ambiance de classe apaisée.

En lien avec le programme d'enseignement du français des Cycles 2 (à partir du CE1) et 3, l'étude analytique du récit permet aux élèves de comprendre et de s'approprier le texte. Les compétences littéraires issues du **Domaine 1 « Les langages pour penser et communiquer »** sont abordées avec des exercices d'expression écrite, d'observation et de vocabulaire. Les élèves découvrent et exploitent notamment le champ lexical spécifique des émotions et des besoins. Ces exercices sont complétés par des activités d'expression créative et des temps de partage à l'oral.

À partir de scènes de la vie quotidienne de Sam et des apports de Madame Com'Com' sur la CNV, les élèves vont également aborder les compétences issues du **Domaine 3 « La formation de la personne et du citoyen »**. En explorant l'expression de soi et l'écoute des autres, en confrontant leurs perceptions à celles des autres et en développant leurs compétences émotionnelles et relationnelles, les élèves gagnent à la fois en confiance en eux, en respect des autres et co-construisent les bases d'une communication bienveillante et d'une culture citoyenne du bien vivre ensemble.

À PROPOS

L'histoire de *Sam et le pouvoir des mots* commence par un spectacle interactif créé par Marjorie Danna, alors intervenante en éducation bienveillante dans les écoles et accompagnante à la parentalité, pour sensibiliser à la CNV de manière ludique et joyeuse les enfants et les adultes qui les accompagnent (parents, enseignant-es, éducateur-trices...). La rencontre quelques années plus tard avec l'éditrice Claire Turan a permis d'adapter le spectacle en livre et de proposer un support accessible à un plus large public. Marjorie a animé pendant plusieurs années des ateliers dans les classes d'écoles primaires sur le bien vivre ensemble et le développement des « soft skills » (intelligence émotionnelle et relationnelle, confiance en soi, gestion positive des conflits, empathie...). La richesse des échanges entre les élèves et les enseignant-es, les changements positifs individuels et l'amélioration des relations interpersonnelles sont les conséquences directes que Marjorie a pu observer lors des séances et qui lui donnent l'élan de continuer à transmettre ces outils relationnels pour que chaque personne puisse occuper pleinement sa place et contribuer à une société apaisée et confiante.



Marjorie Danna
Autrice

RITUELS D'ANIMATION

Afin de créer les conditions favorables au travail individuel et aux échanges en groupe, nous vous conseillons « d'encadrer » chaque séquence par ces **3 rituels d'animation** afin de créer une ambiance propice à la pratique de la CNV. Ces rituels peuvent être également utilisés en début et fin de journée pour créer une **ambiance de classe apaisée**.

RITUEL DE SÉCURITÉ Les 3 règles d'or

Ces règles à énoncer/rappeler en **début de chaque séquence** ont pour intention de :

- Créer les conditions de confiance entre les participant-es
- Apaiser éventuellement la crainte d'être ignoré-e, moqué-e ou jugé-e par les autres
- Faciliter la contribution à venir de chacun-e au sein du groupe
- Libérer la parole individuelle dans le respect de chacun-e

Voici les **3 règles d'or** (minimum) à partager/redire au groupe au début de chaque séquence. Vous pouvez également choisir de prendre un temps spécifique pour les décider et/ou les compléter avec vos élèves.

→ Vous trouverez en annexe le cadre en version imprimable.

→ Vous pouvez également choisir de le fabriquer vous-même et/ou avec les élèves sur le support de votre choix.

Ceci peut-être l'occasion d'une séquence à part entière avant même de démarrer la séquence de découverte du livre.

1 BIENVEILLANCE

J'accueille avec bienveillance mes ressentis, mes pensées, mes émotions ET celles des autres

Les autres accueillent avec bienveillance mes ressentis, mes pensées et mes émotions.

2 ÉCOUTE

J'écoute l'autre jusqu'au bout.

Les autres m'écoutent jusqu'au bout.

3 CONFIANCE et RESPECT DE LA PAROLE

Je garde pour moi ce que les autres ont partagé ici pendant la séquence.

Les autres gardent pour eux ce que je leur ai partagé.

(confidentialité sauf en cas de problème grave)

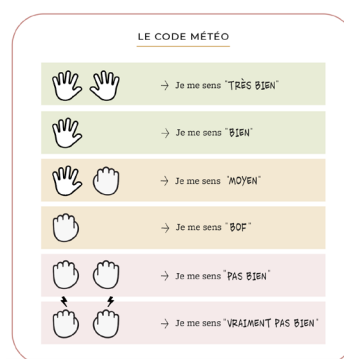
Offrir un espace de météo intérieure est un format simple et puissant pour démarrer une séance de travail afin que chaque personne (élèves ET enseignant-e) soit pleinement contributrice et disponible lors de la production à venir du groupe. Cette activité est un bon délesteur émotionnel qui permet de se **sentir accueilli-e** et faire le pont entre la vie quotidienne et l'activité proposée.

Tous les jours nous vivons une multitude d'**émotions**, de pensées et de ressentis qui font la pluie et le beau temps dans notre vie intérieure. Pouvoir les accueillir permet de mettre les préoccupations du moment paisiblement de côté le temps de la séquence. La météo est une métaphore assez judicieuse : mettre des images ou des mots sur ce qui se passe à l'intérieur de nous, ça fait du bien, ça nous **soulage**. Le but n'est pas de modifier sa météo ou de changer ce que nous ressentons. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises pensées/ressentis/émotions, elles sont toutes légitimes. Elles sont le **reflet de notre état interne** du moment.

Proposer ce rituel d'accueil en **début de chaque séquence** permet de :

- Explorer ce qui se passe à l'intérieur de nous et de l'accepter
- Diminuer l'accumulation des pensées et ressentis pour éviter le « gloubiboulga » émotionnel
- Écouter et comprendre les messages de notre corps/cœur/cerveau
- Pouvoir communiquer de façon claire et précise sur ce qui se passe en nous quand c'est nécessaire.

→ Vous trouverez en annexe la fiche météo imprimable p.24



Présentation du code météo par Marjorie Danna

→ Scannez le code QR ou retrouvez le lien p. 34

Expliquer en amont le code météo aux enfants en le répétant 2 ou 3 fois la première fois que vous l'utilisez. Ensuite ils vont vite se l'approprier. Vous aussi vous réalisez votre météo en même temps que vos élèves.

*« Je vous invite à vous installer assis confortablement sur votre chaise, le dos bien droit, les épaules détendues, les mains sur les cuisses... Vous pouvez maintenant fermer les yeux et prendre tranquillement 3 belles respirations lentes et longues. **(Faire 3 belles respirations en même temps que les élèves pour leur montrer).***

Puis à aller voir comment vous vous sentez dans votre corps... dans votre cœur... et dans votre tête.

Vous pouvez refaire 1 belle respiration... puis réouvrir les yeux et revenir tranquillement, ici et maintenant, avec le groupe.

*En fonction de comment vous vous sentez, à 3, en silence, chacun et chacune lèvera les mains et proposera son code de météo intérieure. **(vous pouvez rappeler le code si besoin la première fois).***

1... 2 ... 3... »

Tout le monde garde les mains levées avec son code et vous pouvez faire une **observation générale** sur les codes que vous voyez. (On a plusieurs 2 soleils, quelques nuages...).

Puis vous pouvez **inviter nominativement 3 ou 4 élèves** (s'ils le souhaitent, pas d'obligation) à dire pourquoi ils ont choisi ce code (si c'est plutôt lié à leurs pensées/tête, à leurs ressentis physiques/corps, à leurs émotions/cœur). Ne pas prendre que les doubles soleils ou doubles nuages, mais un mixte des différentes émotions et **ne pas porter de jugements** bien/mal, car toutes les météos sont à accueillir au même niveau. Bien expliquer que ça correspond à la météo de maintenant et peut-être que probablement dans 2 heures elle sera différente et c'est ok. Vous pouvez bien sûr partager votre propre météo. Les élèves apprécient cette **authenticité** et cette **confiance** que vous leur accordez en leur offrant ce cadeau.

Tout comme le rituel d'inclusion qu'est la météo intérieure, prendre le temps de clôturer par un rituel de déclusion fait partie intégrante de chaque séquence. Cette phase marque la fin de l'espace-temps du collectif et de l'activité, et permet à chacun-e d'exprimer son **état d'esprit** ou son **ressenti**. Ce temps agit sur la dynamique de groupe et aussi sur la place de chacun-e. La phase de « sortie de bulle » favorise également l'**ancrage des connaissances** et des prises de conscience acquises pendant la séquence.

Les intentions de la sortie de bulle :

- Créer un espace pour bien terminer la dynamique de groupe et bien vivre la fin de l'activité
- Marquer la fin du temps collectif de production (boucler la boucle)
- Conclure individuellement et collectivement
- Partager « avec quoi chacun repart » et célébrer le moment
- Pour l'enseignant-e, identifier comment les élèves ont vécu ce temps collectif de production.

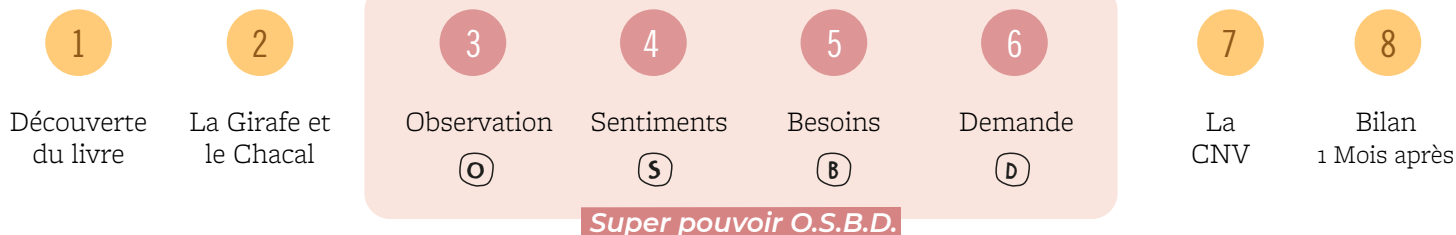
1 | L'idéal est de pouvoir se mettre en cercle pour que tout le monde se voit (mais ce n'est pas indispensable)

2 | À la fin de l'activité, tout le monde se lève, les bras le long du corps, les épaules bien dégagées vers l'arrière, le corps bien tonique. Faire 3 belles respirations dynamiques et profondes.

3 | En un mot, « *comment vous sentez-vous ?* »
ou en une phrase courte « *qu'avez-vous appris pendant cette activité ?* ».

4 | Chaque élève répond à son tour à la question. Vous pouvez utiliser un bâton de parole qui passe de main en main.

5 | Remercier chaque élève pour sa participation active.



► SÉQUENCE 1

DÉCOUVERTE DU LIVRE

1^{re} de couv

4^e de couv

p.4-45

Cette première séquence de travail s'articule autour de la découverte du support étudié : identifier sa nature, repérer les informations explicites (auteurs, personnages, actions, repères temporels, etc.).

- **Aborder l'album**
Analyser la couverture.
Partager ses impressions.
Identifier le genre littéraire.
- **Le récit : structure et vocabulaire**
Contrôler sa compréhension du texte.
Enrichir le lexique : constitution d'un réseau de mots à partir du texte.
Repérer les éléments constitutifs de base de la Communication NonViolente.

► SÉQUENCE 2

LA GIRAFE ET LE CHACAL

p.10-17

Représenter de manière libre et créative (couleurs, formes, pictogrammes, etc.) les 2 forces qui s'animent en nous et qui guident notre manière de communiquer. Dans un second temps d'observation et de dialogue, les élèves sont invités à partager leurs productions en petits groupes. Se rendre compte des implications des différentes manières de communiquer (langage Chacal/langage Girafe). Prendre conscience de son langage le plus utilisé ces derniers jours.

- **Travail d'illustration**
Expression libre par le dessin.
- **Partager son travail avec les autres**
Justifications possibles de son interprétation ou de ses réponses.
S'exprimer à l'oral en petit groupe.
- **Appropriation du texte par l'élève**
Faire un lien avec son expérience.
Identifier ses langages de communication.
- **Développer ses compétences émotionnelles et relationnelles**
Explorer l'expression de soi et l'écoute des autres.

► SÉQUENCE 3

O – OBSERVATION

p.24-25

p.26

p.34-35

Comprendre le premier élément de base de la CNV. Apprendre à faire une observation claire qui va faciliter la communication. Séparer la situation des sentiments, sortir du « Tu qui tue » (qui attaque ou dit/fait du mal) pour décrire les faits de manière objective.

- **Appropriation du texte par l'élève**
Faire un lien avec son expérience.
Repérer les observations dans le texte.
- **Écriture**
Produire une observation objective.
- **Développer ses compétences émotionnelles et relationnelles**
Distinguer les faits de ses propres sentiments.
- **Partager son travail avec les autres**
S'exprimer à l'oral en petit groupe.
Donner son point de vue sur le travail des autres.
Recevoir le point de vue des autres sur son travail.

► SÉQUENCE 4

S - SENTIMENTS

p.24-25

p.27

p.46-47

p.69

À l'aide du texte, s'exercer à identifier les sentiments que peut éprouver le protagoniste de l'histoire. Puis travail introspectif pour clarifier et verbaliser ses émotions et ressentis face à une situation vécue. Interprétation créative par le dessin.

- **Appropriation du texte par l'élève**
Faire un lien avec son expérience.
- **Développer ses compétences émotionnelles et relationnelles**
Identifier et exprimer ses émotions.
- **Travail d'illustration**
Expression libre par le dessin.

► SÉQUENCE 5

B – BESOIN

p.24-25

p.38

p.70

Mettre en relation le texte lu avec l'expression des besoins. À partir de son expérience personnelle, clarifier et verbaliser ses besoins face à une situation vécue. Interprétation créative par le dessin.

- **Appropriation du texte par l'élève**
Faire un lien avec son expérience.
Repérer l'expression des besoins dans le texte.
- **Développer ses compétences émotionnelles et relationnelles**
Identifier et exprimer ses émotions.
- **Travail d'illustration**
Expression libre par le dessin.

► SÉQUENCE 6

D - DEMANDE

p.24-25

p.30-31

p.32

Apprendre à faire un pas vers l'autre ou un pas vers la recherche d'une solution en faisant une demande spécifique à la situation. Comprendre que la demande n'est pas une exigence, elle vise à nourrir les besoins et à prendre soin de la relation.

- **Appropriation du texte par l'élève**
Faire un lien avec son expérience.
- **Écriture**
Produire une observation objective.
- **Développer ses compétences émotionnelles et relationnelles**
Exprimer une demande claire.
Bien s'écouter pour trouver ensemble des solutions « gagnant-gagnant ».

► SÉQUENCE 7

LA CNV

Fiche « La chanson OSBD »

À partir de son expérience personnelle, interprétation créative par le dessin des apports de la CNV au niveau tête/cœur/corps. Les élèves sont invités à partager leurs productions avec la classe et à découvrir la diversité des vécus de chaque élève. Activité d'ancrage du processus OSBD via une chanson à gestes en mode karaoké.

- **Développer ses compétences émotionnelles et relationnelles**
Explorer ce qui se passe à l'intérieur de soi et l'exprimer aux autres.
Être à l'écoute des autres.
Partager un moment de célébration ensemble.
- **Travail d'illustration**
Expression libre par le dessin.
- **Partager son travail avec les autres**
S'exprimer à l'oral devant la classe.
Accueillir la diversité de penser/vivre/ressentir.
Créer une dynamique d'ancrage par le chant.

N.B. La CNV est utile en cas de situation conflictuelle mais elle est également très riche pour célébrer les situations agréables et développer l'estime de soi. Ces séquences 2 à 5 peuvent donc être travaillées en partant de situations positives. La trame des pages 52 et 53 du livre peut également être un bon support.

LA CHANSON O.S.B.D.
SUR L'AIR DE Y.M.C.A. (VILLAGE PEOPLE)

<p>Les Amis, si vous voulez vous faire comprendre des autres Il y a un moyen super facile Pour trouver les bons mots Et apprendre à vivre bien ensemble Les Amis, quand vous n'avez pas à vous exprimer Il y a le langage de super Gigi Pour mieux communiquer Et apprendre à vivre bien ensemble</p> <p>[Refrain] Pensez à vous servir du O.S.B.D. Pensez à vous servir du O.S.B.D. Le O pour penser à bien OBSERVER Le S pour dire ses SENTIMENTS Pensez à vous servir du O.S.B.D. Pensez à vous servir du O.S.B.D. Le B pour les BESOINS Le D pour la DEMANDE C'est le langage de Gigi</p>	<p>Les Amis, si vous avez passé une merveilleuse journée Dites-le sans crier et sans taper Utilisez les bons mots Pour dire d'égil se passe en vous Les Amis, j'ai passé une merveilleuse journée Je suis étonné et très fatigué J'ai besoin d'un câlin Est-ce que j'peux aller dans ma chambre?</p> <p>[Refrain] Les Amis, si vous avez passé une super journée Exprimez votre humeur avec plein de joie Utilisez les bons mots Pour dire d'égil se passe en vous Les Amis, j'ai passé une très belle journée Je suis heureux et super excité J'ai besoin d'échanger ma joie Voulez-vous faire la fête ?</p> <p>[Refrain]</p>
--	--



Karaoke O.S.B.D. - "S'en et le pouvoir des mots"

© Vous trouvez le texte sur le chant YouTube des Editions Pera

→ Fiche p.31

Séquence à faire **après 1 mois de pratique régulière en classe** du Super Pouvoir OSBD et du langage Girafe (en vous aidant de la Fiche «Super Pouvoir OSBD : traduire le langage Chacal en Langage Girafe » voir ci-dessous)

► SÉQUENCE 8

BILAN

Fiche* « Super Pouvoir OSBD »

S'entraîner à utiliser le langage Girafe. Ancrer de nouvelles habitudes pour booster l'apprentissage du processus du OSBD. Célébrer les changements positifs individuels et collectifs. Créer ensemble une liste d'actions à mettre en place collectivement pour contribuer à la réussite de chaque élève.

- **Suivre l'évolution de son travail**
Faire le bilan de son utilisation du langage Girafe. Analyser ses besoins en fonction de son bilan.
- **Développer ses compétences émotionnelles et relationnelles**
Mettre en place de nouvelles habitudes relationnelles. Co-construire collectivement les bases d'une communication saine.
- **Travail d'illustration**
Expression libre par une illustration collective.

* En amont, pendant le mois qui précède cette séquence :

Reproduire la fiche en plusieurs exemplaires et la distribuer aux enfants. Prévoir un temps de 10 minutes tous les jours (ou au moins 3 fois par semaine) pour que chaque élève écrive à chaque fois dans le tableau une situation qu'il ou qu'elle a vécue dans la journée (soit quelqu'un leur a parlé en mode chacal, soit c'est l'élève qui a parlé ou agi en mode chacal, que ce soit à l'école, à la maison, au sport...) pour la traduire en mode Girafe grâce au Super Pouvoir OSBD. Et ensuite prendre 5 min pour qu'un élève partage son exemple du jour, le modifier si besoin, le valider ensemble et encourager les élèves.

		O	S	B	D
		OBSERVATION	SENTIMENTS	BESOINS	DEMANDE
		Observer ce qu'il s'est passé / Expliquer les faits sans jugement	Dire comment je me sens	Exprimer ce qui est important pour moi	Faire une demande pour obtenir mes besoins

→ Fiches élève p.26-27

Il est utile au début d'aider les élèves à faire l'activité soit individuellement soit parfois collectivement en vous appuyant sur une situation vécue par la classe. Cette activité fonctionne encore mieux quand les enseignants jouent le jeu aussi et remplissent également la fiche régulièrement, et partagent avec la classe leurs propres exemples.

1 Relie les informations entre elles.

Titre	•	•	Nicolas Haverland
Auteur	•	•	Sam et le pouvoir des mots
Illustrateur	•	•	Éditions Pera
Maison d'édition	•	•	Marjorie Danna

2 Coche ce qui correspond le mieux au livre. (Plusieurs réponses possibles)

- C'est un recueil de poème
- C'est une histoire universelle
- C'est un livre qui nous apprend à mieux vivre ensemble
- C'est un livre qui parle des émotions et des besoins
- C'est une bande dessinée
- C'est un livre qui aide à mieux exprimer ce qu'il se passe en nous

3 Observe bien la couverture.

Le titre : **que t'évoque le titre ?**

L'illustration : **que vois-tu sur la couverture ? Qu'en penses-tu ?**



4 Numérote les phrases dans l'ordre de l'histoire.

- Quand Sam doit réciter sa poésie devant toute la classe, tout s'embrouille dans sa tête.
- Madame Com'Com' apparaît et lui présente Gigi la Girafe et Tukitu le Chacal.
- En fin de journée, il utilise son Super-Pouvoir OSBD pour aider son papa à mieux vivre sa journée et à mieux communiquer.
- Mais lors de sa dispute avec son amie Lisa, c'est son Chacal qui parle !
- Il découvre alors le Super Pouvoir O.S.B.D. pour traduire le langage Chacal en langage Girafe.
- Sam se réveille et appelle à l'aide pour passer une meilleure journée.
- Heureusement, grâce au Super-Pouvoir OSBD, ils se réconcilient.
- Sam arrive de mieux en mieux à exprimer ses émotions et ses besoins, comme pendant son entraînement de foot.

5 Observe le code couleur du texte.



Quand Sam ou les autres personnages parlent en langage Chacal, de quelle couleur est le fond du texte ?



Quand Sam ou les autres personnages parlent en langage Girafe, de quelle couleur est le fond du texte ?

6 Repère l'usage du Super-Pouvoir.

As-tu repéré comment le Super-Pouvoir O.S.B.D. est indiqué dans le texte ?

7 Complète les informations suivantes à l'aide du texte (p.11, p.15) :

Carte d'identité du Chacal

Particularités de son mode de vie :

Particularités de son caractère :

Particularités de son physique :

Carte d'identité de la Girafe

Particularités de son mode de vie :

Particularités de son caractère :

Particularités de son physique :

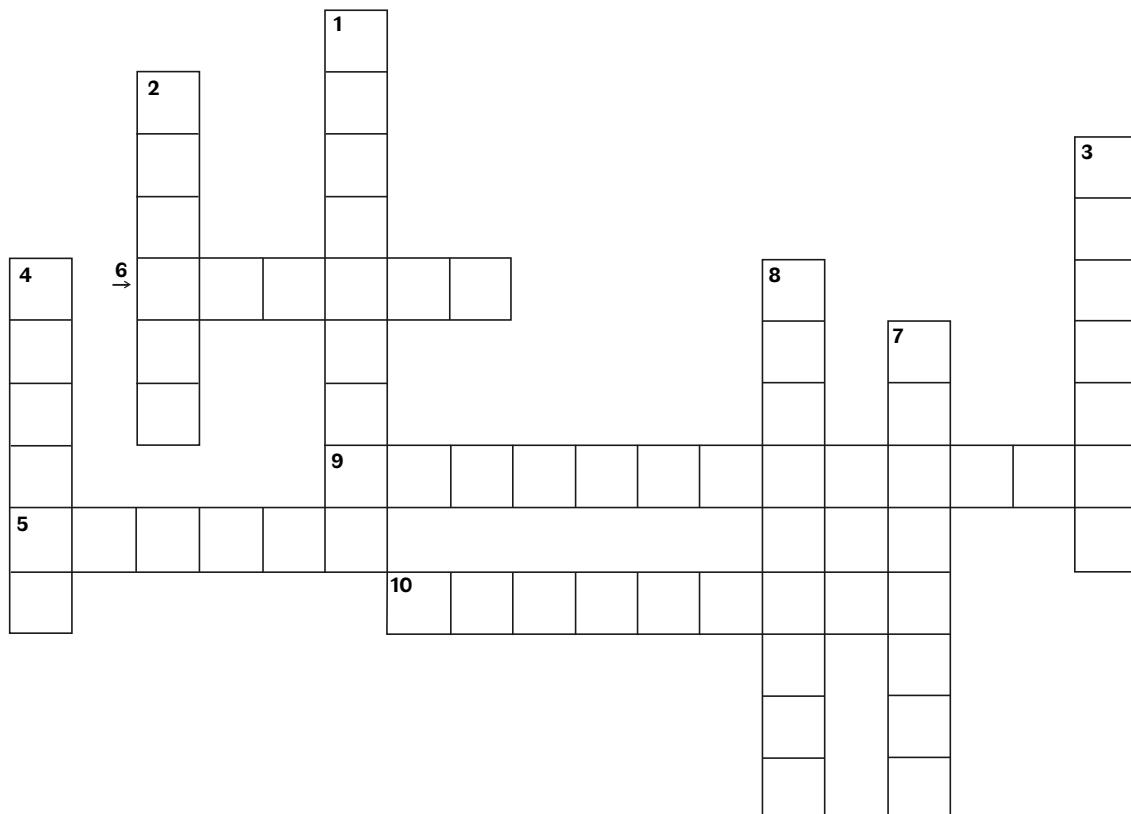
8 Relie le nom du personnage avec l'information qui lui correspond.

- | | | | |
|-----------------|---|---|--|
| Sam | • | • | Je travaille à la cantine de l'école |
| Madame Com'Com' | • | • | Je suis la meilleure amie de Sam |
| Lisa | • | • | J'ai passé une mauvaise journée au travail |
| Monsieur Victor | • | • | Je coache les élèves au football |
| Madame Claudine | • | • | J'enseigne à l'école |
| L'entraîneuse | • | • | Je suis un petit garçon |
| Papa | • | • | Je viens de la planète TousCop'1 |

8 Réponds par vrai ou faux.

	VRAI	FAUX
a. Le niveau 3 du super-pouvoir OSBD est le Besoin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Les élèves doivent réciter une poésie sur un chacal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Sam joue dans une équipe de basketball	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Samedi, c'est l'anniversaire de Sam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Sam se réveille à 9h30 le matin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Madame Com'Com' a des antennes magiques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9 Complète la grille de mots croisés.



- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1. Croire en soi-même, avoir ... en soi | 6. Nom du chacal dans l'histoire |
| 2. Deux copains sont liés par leur ... | 7. Sport que pratique Lisa |
| 3. Lieu où l'on mange le midi à l'école | 8. Objet magique que Sam fait sonner |
| 4. Couleur du pyajma de Sam | 9. Madame Com'Com' en est la marraine |
| 5. Animal avec un très long cou | 10. Niveau 2 du super-pouvoir OSBD |



Mais tu sais le chacal n'est pas méchant. Il est même important, car c'est lui qui nous alerte quand quelque chose ne va pas bien en nous. C'est la petite girafe qui va l'écouter et l'aider à le dire avec des mots justes, un peu comme une traductrice.



Page 23

1

À quoi ressemble ton Chacal quand c'est lui qui s'exprime ?

Dessine-le et ajoute des « bulles » avec les phrases qu'il dit quand il parle à toi-même ou aux autres.



2 À quoi ressemble ta Girafe quand c'est elle qui s'exprime ?

Dessine-la et ajoute des « bulles » avec les phrases qu'elle dit quand elle parle à toi-même ou aux autres.



3 Échange sur le rôle de ces deux forces. Par groupe de 3 ou 4 élèves

À partir de vos dessins, chaque élève raconte aux autres son Chacal et sa Girafe.

Puis échangez sur le rôle du Chacal (en quoi il peut avoir des effets négatifs, et en même temps en quoi il est important), et sur le rôle de la Girafe (à quoi elle sert et quels sont ses effets positifs).



4 À partir de tes dessins et des échanges avec tes camarades, note tes propres impressions.



Quand j'utilise le langage Chacal, cela m'apporte...



Quand j'utilise le langage Girafe, cela m'apporte...



5 Quel est ton bilan langage Chacal / langage Girafe ?



Liste les moments ou les situations lors
desquels tu as exprimé tes sentiments
plutôt en mode Chacal ces derniers jours



Liste les moments ou les situations
lors desquels tu as réussi à exprimer tes
sentiments plutôt en mode Girafe ces
derniers jours

**Globalement, as-tu davantage parlé en mode Chacal ou en mode Girafe ?
Selon toi, pour quelles raisons ?**



Rassure-toi, quelle que soit ta
réponse, tu vas pouvoir utiliser le
langage Girafe de plus en plus
souvent en découvrant le
super-Pouvoir O.S.B.D. dans les
prochaines séquences.




J'ai appris ma poésie à la maison mais quand je dois la réciter devant toute la classe...



OBSERVATION

L'observation est positionnée au niveau de la tête, où se situent nos yeux et nos oreilles. Pour faire une observation claire, tu ne dois pas mélanger la situation avec tes sentiments, et tu ne dois pas « attaquer » ou dire du mal de l'autre personne. Mais simplement **décrire les faits de manière objective, comme le ferait une caméra.**

Entraînement

Avant de faire les activités ci-dessous, pour t'entraîner à faire une observation claire et objective, tu peux repérer dans le livre toutes les observations proposées dans l'histoire (tu peux t'aider du repère O). 

- 1 Décris une situation pendant laquelle tu as parlé en langage Chacal (par exemple, une dispute ou lors d'une colère) mais en essayant de la décrire en faisant une observation claire, en t'aidant des questions suivantes :**

Quelle est la situation ? Quels sont les faits ?

Qu'est-ce que j'ai observé ? Qu'est-ce j'ai vu ?

Qu'est-ce que j'ai entendu ? Quels sont les mots qui ont été dits précisément ?



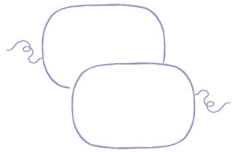
2 Vérifie dans ce que tu viens d'écrire si tu as encore des phrases qui parlent de tes sentiments ou qui contiennent un jugement.

Par exemple : c'est pas juste... c'est de sa faute... il est méchant... c'est toujours pareil ...

S'il en reste encore, tu peux soit les modifier pour que ces jugements deviennent des faits concrets ou peut-être, pour certaines, complémentent les enlever. Par exemple :

« Il est méchant » = Un jugement = Qu'est-ce qu'il a fait/dit concrètement pour que tu dises de lui qu'il est méchant ? = Il m'a tiré les cheveux et m'a dit « t'es nulle »

Échanges entre 3 élèves



Chaque élève propose sa phrase d'observation à deux autres élèves et leur demande s'ils trouvent la phrase objective ou s'il reste encore des jugements/sentiments.

3 Grâce à ton travail de vérification, maintenant tu peux réécrire l'observation de la situation en une phrase objective :






... tout s'embrouille dans ma tête. J'ai peur d'oublier des morceaux, j'ai peur que l'on se moque de moi...




SENTIMENT

Les sentiments sont justement positionnés dans le cœur. Après avoir fait une observation claire, tu vas pouvoir exprimer tes sentiments. C'est-à-dire : "Qu'est-ce que la situation a déclenché comme émotions et ressentis chez toi". Attention : le but ici n'est pas de parler sur l'autre (par exemple « il est nul », « elle n'aurait pas du faire... ») mais bien de parler de toi, de ce que tu ressens dans ton cœur.

Entraînement

Avant de faire les activités ci-dessous, tu peux te rendre pages 46-47 du livre pour t'entraîner à identifier les sentiments avec l'exemple de Sam. 

- 1 **Reprends la phrase observation que tu as écrite lors de la précédente séquence**

 Quand...

- 2 **Puis inscris les sentiments que tu as éprouvé lors de cette situation en t'aidant de la liste des sentiments.**

 Je me suis senti (ou sentie)...



3 Dessine ton cœur quand tu éprouves ces sentiments.






... J'aimerais être sûr que l'on ne se moque pas de moi si je me trompe. Cela me donnerait confiance.



BESOIN


Les besoins sont situés au niveau du ventre car ils nous informent de ce qui a été nourri, ou pas, à l'intérieur de nous. Si tu ressens des sentiments agréables, cela signifie qu'un ou plusieurs de tes besoins sont nourris. Si tu ressens des sentiments désagréables, cela signifie qu'un ou plusieurs de tes besoins ne sont pas nourris. C'est pour cela qu'il est important d'apprendre à les repérer et à les exprimer : cela te permet de te sentir plus en paix et cela permet aussi aux autres de mieux te comprendre.

Entraînement

Avant de faire les activités ci-dessous, pour t'entraîner à identifier les besoins, tu peux repérer dans le livre tous les besoins que Sam nourrit tout au long de l'histoire (tu peux t'aider du repère B). 

1 Reprends l'observation et les sentiments que tu as écrits lors de la précédente séquence




 Quand...

 Je me suis senti (ou sentie)...

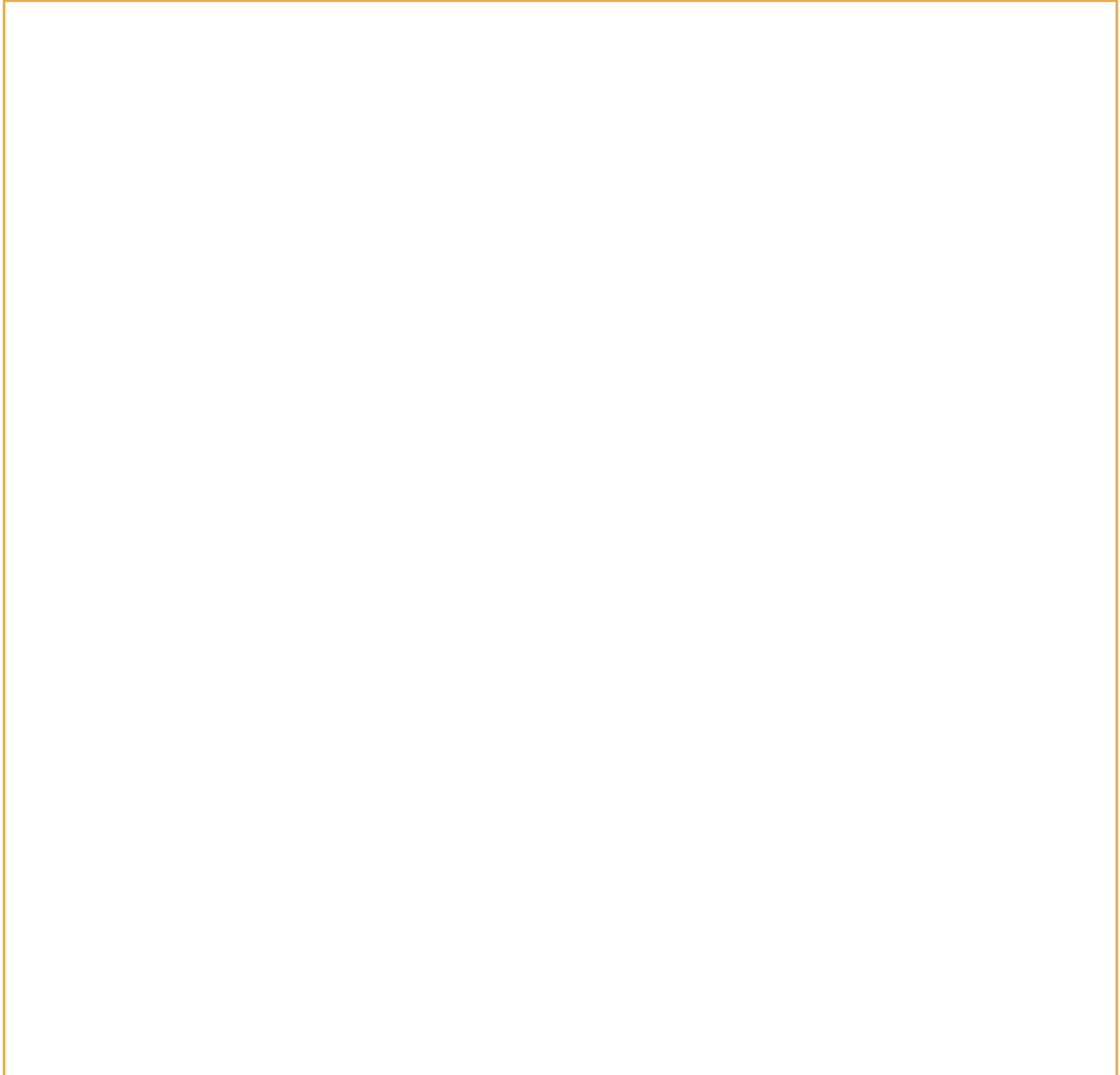
2 Puis, en t'aidant de la liste des besoins, nomme ce qui est important pour toi dans cette situation : quels besoins n'ont pas été nourris ?

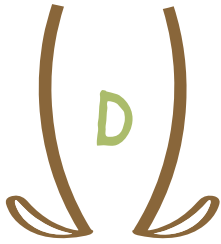
 J'ai besoin de...

Exemple :

-  Quand tu m'as tiré les cheveux et que tu m'as dit « t'es nulle »,
-  je me suis sentie triste et choquée,
-  J'ai besoin de comprendre pourquoi tu as fait ça. J'ai besoin de respect et de me sentir en sécurité.

3 Dessine un des besoins qui n'a pas été nourri dans cette situation.






... Peut-être que si... Si vous souriez tous pendant que je commence à réciter, ça pourrait m'aider... Est-ce que vous seriez d'accord pour sourire et m'encourager ?



DEMANDE

La demande est située au niveau des jambes, comme pour faire un pas vers l'autre ou un pas vers la recherche d'une solution. La demande doit être spécifique à la situation : elle vise principalement à nourrir des besoins et à prendre soin de la relation. Attention, les autres peuvent dire non à ta demande car eux aussi ont des besoins à nourrir. À vous de bien vous écouter pour trouver ensemble des solutions « gagnant-gagnant ».

Entraînement

Avant de faire les activités ci-dessous, tu peux te rendre pages 30-31 du livre pour t'entraîner à faire une demande avec l'exemple de Sam. 

1 Reprends l'observation, les sentiments et les besoins que tu as identifiés précédemment

O Quand...

S Je me suis senti (ou sentie)...

B J'ai besoin de...



- 2 **Puis liste plusieurs demandes que tu peux te poser à toi-même et aux autres pour prendre soin de tes besoins dans cette situation.**

D *Demande à moi-même*

D *Demande à la personne*

Est-ce que tu serais d'accord pour...

D *Demande à d'autres personnes présentes*

Est-ce qu'il serait possible que...

Exemple :

- ⓐ Quand tu m'as tiré les cheveux et que tu m'as dit « t'es nulle »,
- ⓑ je me suis sentie triste et choquée,
- ⓒ j'ai besoin de comprendre pourquoi tu as fait ça. J'ai besoin de respect et de me sentir en sécurité.
- ⓓ **À moi-même :**
Je vais aller me calmer et me réconforter en allant caresser mon chien.
- ⓓ **À la personne :**
Est-ce que tu peux m'expliquer pourquoi tu m'as tiré les cheveux ?
Est-ce que la prochaine fois tu peux t'exprimer en langage Girafe plutôt qu'en langage Chacal ?
- ⓓ **À d'autres personnes présentes :**
Est-ce que tu peux me faire un gros câlin ?



Félicitations !
Tu as passé les
4 niveaux !



Grâce à l'histoire de Sam et ses amis, et aux séquences que tu viens de réaliser en classe avec tes camarades et ton enseignant, tu as découvert les 4 niveaux du OSBD.

1

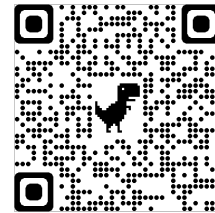
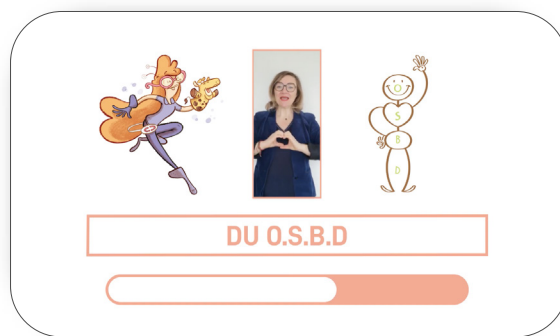
Dessine comment tu te sens dans ta tête, dans ton cœur et dans ton corps après avoir utilisé ton Super Pouvoir OSBD dans cet exemple de situation.



2 Partage ton dessin avec la classe en expliquant comment tu te sens.

3 Célébration

Pour célébrer ta découverte du Super Pouvoir OSBD, chante avec toute la classe la chanson du OSBD avec les gestes proposés dans le karaoké.



Karaoké O.S.B.D - "Sam et le pouvoir des mots"

→ Scannez le code QR ou retrouvez le lien p. 34

BONUS

Tu peux également refaire les séquences 2 à 6 en partant d'une situation positive pour voir tous les besoins qui ont été nourris, les sentiments agréables que cela t'a procuré à l'intérieur de toi et célébrer ce bon moment avec les autres.



À toi maintenant de t'entraîner régulièrement à l'école et à la maison pour parler le langage de Gigi et développer ton Super Pouvoir ! Et on se retrouve dans un mois pour faire le bilan ensemble.

BILAN

Ces dernières semaines, tu as commencé à utiliser de plus en plus souvent ton nouveau Super Pouvoir, et à parler Girafe notamment en t'aidant de la *Fiche « Super Pouvoir OSBD : traduire le langage Chacal en Langage Girafe »*.

C'est le moment pour toi de faire le point.

1 Faire ton nouveau bilan langage Chacal / langage Girafe.



Liste les moments ou les situations lors desquels tu as exprimé tes sentiments plutôt en mode Chacal ces derniers jours



Liste les moments ou les situations lors desquels tu as réussi à exprimer tes sentiments plutôt en mode Girafe ces derniers jours

2 Globalement, est-ce que tu as progressé par rapport à ton bilan de la SÉQUENCE 1 ?

Est-ce que tu as vécu davantage de situations où tu as su t'exprimer en mode Girafe ?

OUI

NON



Qu'est-ce que cela t'apporte au quotidien dans ta relation à toi-même et dans ta relation aux autres ?

Et complète ensuite ces phrases :

O *Quand je vois que j'arrive à utiliser le Super Pouvoir OSBD et à davantage m'exprimer en mode Girafe,*

S *Je me sens...*
Inscris les sentiments que tu éprouves en t'aidant de la liste des sentiments

B *Et cela nourrit tous ces besoins...*
Liste les besoins qui sont nourris en t'aidant de la liste des besoins

D *Et j'ai envie de célébrer ces changements positifs en...*
Quelle demande tu peux te faire à toi-même et aux autres pour fêter cela et/ou pour t'aider à continuer ?



SI NON

Comment peux-tu faire pour y arriver ?

Et complète ensuite ces phrases :

O *Quand je vois que j'ai des difficultés à utiliser le Super Pouvoir OSBD et à continuer à m'exprimer encore trop souvent en mode Chacal,*

S *Je me sens...*
Inscris les sentiments que tu éprouves en t'aidant de la liste des sentiments

B *Et cela nourrit tous ces besoins...*
Aide-toi de la liste des besoins

D *Est-ce que... ?*
Quelle(s) demande(s) tu peux te faire à toi-même et/ou aux autres pour t'aider à nourrir tes besoins et à parler davantage le langage Gigi ?

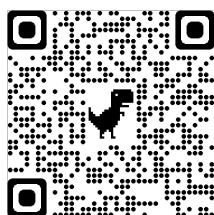


Quelle que soit ta réponse, tu peux être fier de toi.

3 Co-construction collective

Avec toute la classe, listez toutes les choses que vous pouvez mettre en place pour que les élèves et les adultes présents dans l'école puissent parler de plus en plus souvent et facilement en langage Girafe et utiliser leur **Super Pouvoir OSBD**.

Une fois la liste réalisée, vous pouvez créer ensemble une grande affiche (ou plusieurs affiches), l'illustrer et l'afficher dans l'école pour vous aider à penser à utiliser votre **Super Pouvoir** et vous motiver collectivement.



Karaoke O.S.B.D - "Sam et le pouvoir des mots"

→ Scannez le code QR ou retrouvez le lien p. 34

LES 3 RÈGLES D'OR

1 BIENVEILLANCE



J'accueille avec
bienveillance mes ressentis,
mes pensées, mes émotions
ET celles des autres

Les autres accueillent avec
bienveillance mes ressentis,
mes pensées et mes
émotions.

2 ÉCOUTE



J'écoute l'autre
jusqu'au bout.

Les autres
m'écoutent
jusqu'au bout.

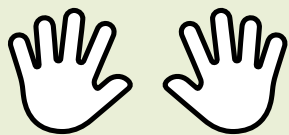
3 CONFIANCE et RESPECT DE LA PAROLE



Je garde pour moi ce que
les autres ont partagé ici
pendant la séquence.

Les autres gardent pour eux
ce que je leur ai partagé.
*(confidentialité sauf en cas de
problème grave)*

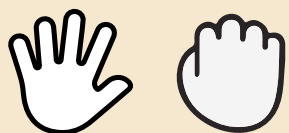
LE CODE MÉTÉO



→ Je me sens "TRÈS BIEN"



→ Je me sens "BIEN"



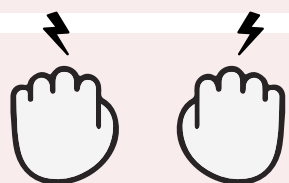
→ Je me sens "MOYEN"



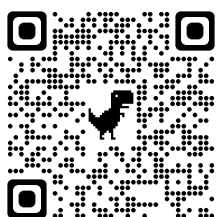
→ Je me sens "BOF"



→ Je me sens "PAS BIEN"



→ Je me sens "VRAIMENT PAS BIEN"



Présentation du code météo par Marjorie Danna

→ Scannez le code QR ou retrouvez le lien p. 34

LE CODE MÉTÉO



Je me sens "TRÈS BIEN"



Je me sens "BIEN"



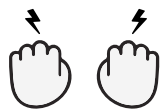
Je me sens "MOYEN"



Je me sens "BOF"



Je me sens "PAS BIEN"



Je me sens
"VRAIMENT PAS BIEN"

LE CODE MÉTÉO



Je me sens "TRÈS BIEN"



Je me sens "BIEN"



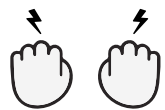
Je me sens "MOYEN"



Je me sens "BOF"



Je me sens "PAS BIEN"



Je me sens
"VRAIMENT PAS BIEN"

LE CODE MÉTÉO



Je me sens "TRÈS BIEN"



Je me sens "BIEN"



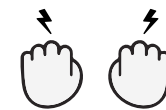
Je me sens "MOYEN"



Je me sens "BOF"



Je me sens "PAS BIEN"



Je me sens
"VRAIMENT PAS BIEN"

LE CODE MÉTÉO



Je me sens "TRÈS BIEN"



Je me sens "BIEN"



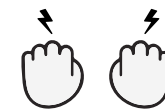
Je me sens "MOYEN"



Je me sens "BOF"



Je me sens "PAS BIEN"



Je me sens
"VRAIMENT PAS BIEN"

LE CODE MÉTÉO



Je me sens "TRÈS BIEN"



Je me sens "BIEN"



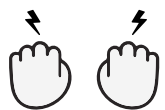
Je me sens "MOYEN"



Je me sens "BOF"



Je me sens "PAS BIEN"



Je me sens
"VRAIMENT PAS BIEN"

LE CODE MÉTÉO



Je me sens "TRÈS BIEN"



Je me sens "BIEN"



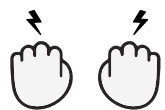
Je me sens "MOYEN"



Je me sens "BOF"



Je me sens "PAS BIEN"



Je me sens
"VRAIMENT PAS BIEN"

LE CODE MÉTÉO



Je me sens "TRÈS BIEN"



Je me sens "BIEN"



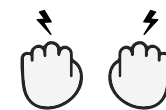
Je me sens "MOYEN"



Je me sens "BOF"



Je me sens "PAS BIEN"



Je me sens
"VRAIMENT PAS BIEN"

LE CODE MÉTÉO



Je me sens "TRÈS BIEN"



Je me sens "BIEN"



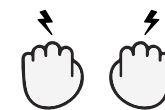
Je me sens "MOYEN"



Je me sens "BOF"



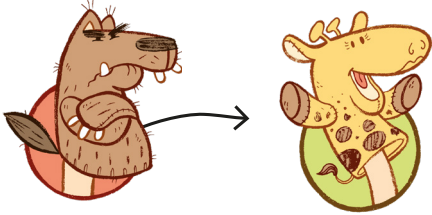
Je me sens "PAS BIEN"



Je me sens
"VRAIMENT PAS BIEN"

Traduire le langage chacal en langage girafe

SUPER POUVOIR OSBD



O
OBSERVATION

S
SENTIMENTS

B
BESOINS

D
DEMANDE

Langage Chacal

Langage Girafe

Observer ce qu'il s'est passé / Expliquer les faits sans jugement

Dire comment je me sens

Exprimer ce qui est important pour moi

Faire une demande pour nourrir mes besoins

Exemple

Pierre t'a pris ton stylo sans te le demander

Prénom

Quand j'entends
Quand je vois

Je me sens...
Je suis...

J'ai besoin de... / C'est important pour moi de...

Pourrais-tu ... ?
Est-ce que tu ... ?

Tu lui as dit :
T'es chiant, tu as encore pris mon stylo !

Pierre

Quand je vois que tu prends mon stylo sans me le demander,



Je suis agacé.e, je me sens très en colère

C'est important pour moi de savoir où se trouvent mes affaires, ça me rassure.

La prochaine fois, pourrais-tu me demander la permission ?

Traduire le langage chacal en langage girafe

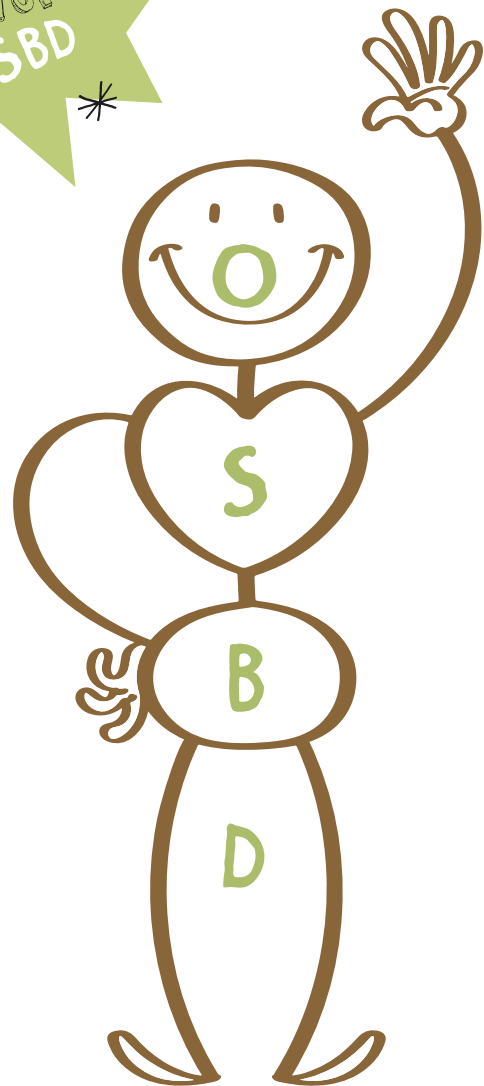
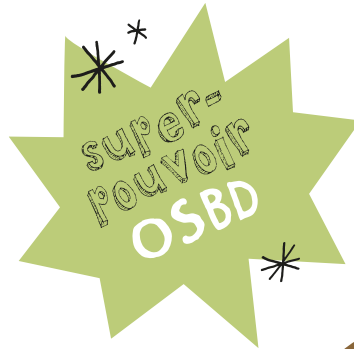
SUPER POUVOIR OSBD

 <p>Langage Chacal</p>	 <p>Langage Girafe</p>	<p>O</p> <p>OBSERVATION</p> <p>Observer ce qu'il s'est passé / Expliquer les faits sans jugement</p>	<p>S</p> <p>SENTIMENTS</p> <p>Dire comment je me sens</p>	<p>B</p> <p>BESOINS</p> <p>Exprimer ce qui est important pour moi</p>	<p>D</p> <p>DEMANDE</p> <p>Faire une demande pour nourrir mes besoins</p>



BONHOMME O.S.B.D.

Pour mieux communiquer grâce au **Super-Pouvoir OSBD**, utilise Gigi la Girafe pour qu'elle traduise les paroles de Tukitu le Chacal afin d'exprimer vraiment ce qu'il se passe en toi.



OBSERVATION

- Quand j'entends...
- Quand je vois...
- Quand je me souviens...

SENTIMENT

- Je me sens...

BESOIN

- J'ai besoin de...
- Ce qui est important pour moi, c'est...

DEMANDE

- Est-ce que tu serais d'accord pour...?
- Que pouvons-nous décider ensemble?

GIGI LA GIRAFE

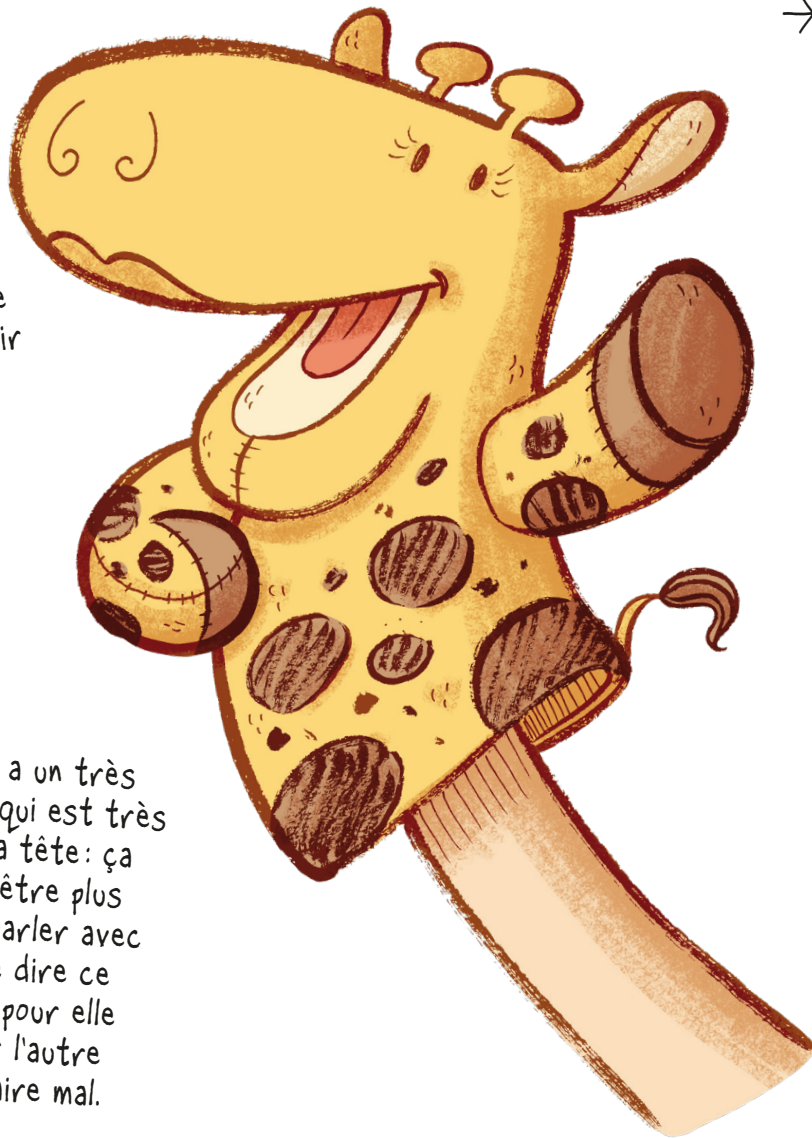
Alors tu vois, **GIGI**
la girafe, c'est:

→ Un animal qui vit en groupe
et qui n'a pas beaucoup de prédateurs.

→ Grâce à cela,
elle peut prendre
du recul et écouter
ce qui se passe
en elle.

→ Elle est grande
et elle peut voir
au loin.

→ De plus, elle a un très
gros cœur, qui est très
éloigné de sa tête: ça
lui permet d'être plus
sereine, de parler avec
son cœur, de dire ce
qui se passe pour elle
sans accuser l'autre
et sans se faire mal.



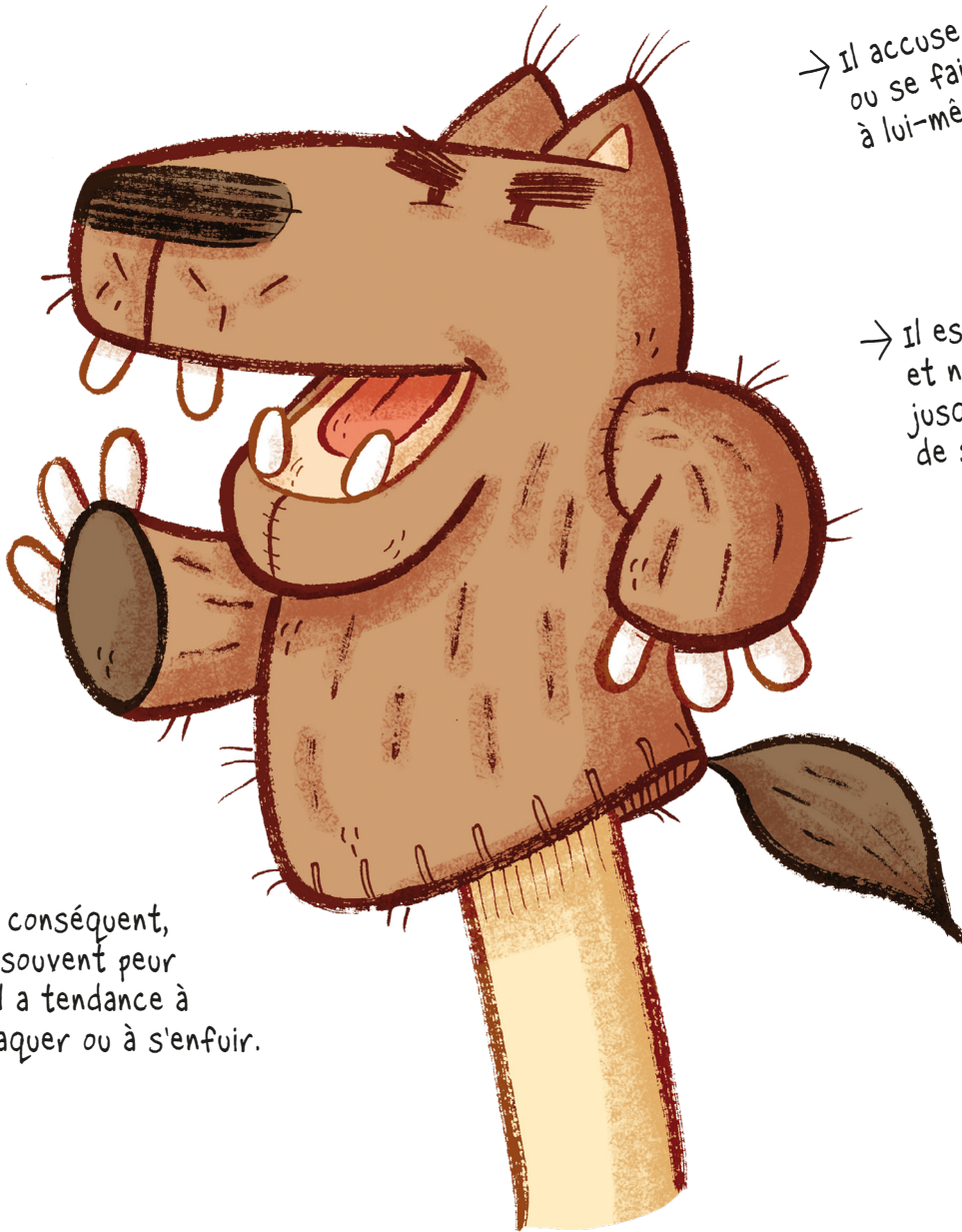
TUKITU LE CHACAL

TUKITU
le chacal, c'est:

→ Un animal qui vit seul
et qui a beaucoup
de prédateurs.

→ Il accuse l'autre
ou se fait du mal
à lui-même.

→ Il est petit
et ne voit que
jusqu'au bout
de son nez.



→ Par conséquent,
il a souvent peur
et il a tendance à
attaquer ou à s'enfuir.

LA LISTE DES SENTIMENTS

Les sentiments sont comme une boussole intérieure. Ils nous indiquent si nos besoins sont nourris ou pas. Apprendre à les identifier et à les exprimer permet de se sentir mieux, de trouver des solutions à nos soucis et aussi de mieux communiquer.

QUAND LES BESOINS SONT NOURRIS, JE PEUX ME SENTIR...

- **EN PAIX** (tranquille, calme, serein, apaisé, relaxé, soulagé, détendu, disponible, à l'aise, centré...)
- **CONFIANT** (en sécurité, ouvert, fier, gonflé à bloc, optimiste, rassuré...)
- **CURIEUX** (intéressé, investi, impatient, fasciné...)
- **VIVANT** (pétillant, excité, enthousiaste, plein de vie, exalté, rayonnant, plein d'élan, émerveillé, engagé, épanoui...)
- **RECONNAISSANT** (ému, touché, encouragé, plein de gratitude...)
- **JOYEUX** (amusé, animé, enchanté, content, heureux, gai, ravi, satisfait, enjoué...)
- **PLEIN D'AMOUR** (affectueux, amical, rempli de tendresse, chaleureux, plein de sympathie, amoureux...)
- **RÉGÉNÉRÉ** (reposé, revitalisé, disponible, énergique...)

QUAND LES BESOINS NE SONT PAS NOURRIS, JE PEUX ME SENTIR...

- **CONFUS** (troublé, embêté, partagé, déchiré, perdu, hésitant, incertain, déconcerté, bloqué...)
- **STRESSÉ** (submergé, dépassé, débordé, saturé, sous pression...)
- **SENSATIONS PHYSIQUES** (tendu, serré, vidé, le souffle coupé, tremblant, pression...)
- **INQUIET** (anxieux, stressé, nerveux, angoissé...)
- **APEURÉ** (effrayé, paniqué, terrifié, horrifié, paralysé, craintif, qui a la trouille...)
- **INCONFORTABLE** (agité, instable, dérangé, choqué, embarrassé, timide...)
- **ENVIEUX** (jaloux, désireux...)
- **FRUSTRÉ** (contrarié, irrité, qui en a marre, mécontent, exaspéré, impatient...)
- **EN COLÈRE** (énervé, fâché, enragé, furieux, hors de soi, qui a les boules...)
- **ENNUYÉ** (déconnecté, renfermé, distant, engourdi...)
- **FATIGUÉ** (épuisé, endormi, ramolli, las...)
- **TRISTE** (chagriné, peiné, mélancolique, déçu...)
- **DOULEUR** (terrassé, dévasté, abattu, seul, blessé, honteux, coupable, plein de remords, amer...)
- **DÉSESPÉRÉ** (déprimé, découragé, démoralisé, démuni, impuissant...)
- **FRAGILE** (vulnérable, insécurisé, réservé, irritable...)

LA LISTE DES BESOINS

Les besoins sont essentiels à notre équilibre. Si un besoin n'est pas satisfait, une émotion désagréable se déclenche. Lorsque nos besoins sont satisfaits, nous ressentons des émotions agréables. Apprendre à les identifier et à en prendre soin permet de se sentir mieux, de trouver des solutions à nos soucis et aussi de mieux communiquer.

PAIX

Calme, repos
Harmonie, beauté
Respecter mon rythme
Être seul
Estime
Croire en quelque chose de plus grand (spiritualité)

SENS

Contribuer
Découvrir
Apprendre
Clarté
Évoluer
Comprendre

AUTONOMIE

Confiance en soi
Affirmation de soi
Avoir des buts/objectifs personnels
Prendre des décisions
Réaliser des projets
Liberté
Développer mes compétences
Être encouragé
Faire seul

EXPRESSION

Créativité
Partager la joie, célébrer
Exprimer mes sentiments
Bouger
Jeu, humour
Exprimer une perte, faire un deuil

SÉCURITÉ

Intimité
Confiance
Être aimé, apprécié
Soutien
Réconfort

RELATIONS

Avoir le sentiment d'être aimé
Aimer
Recevoir et donner de l'attention
Partage
Amis, relations
Honnêteté, sincérité
Être accepté, accueilli de manière inconditionnelle
Ressentir, recevoir, exprimer de la gratitude
Tendresse, affection

RESPECT

Repères, ordre
Être écouté
Être respecté
Croire en ses rêves
Justice, équité

LA CHANSON O.S.B.D.

SUR L'AIR DE Y.M.C.A (VILLAGE PEOPLE)

Les Amis, si vous voulez
vous faire comprendre des autres
Il y a un moyen super facile
Pour trouver les bons mots
Et apprendre à vivre bien ensemble
Les Amis, quand vous n'arrivez pas
à vous exprimer
Il y a le langage de super Gigi
Pour mieux communiquer
Et apprendre à vivre bien ensemble

[Refrain]

Pensez à vous servir du O.S.B.D
Pensez à vous servir du O.S.B.D
Le O pour penser à bien OBSERVER
Le S pour dire tes SENTIMENTS
Pensez à vous servir du O.S.B.D
Pensez à vous servir du O.S.B.D
Le B pour tes BESOINS
Le D pour la DEMANDE
C'est le langage de Gigi

Les Amis, si vous avez
passé une mauvaise journée
Dites-le sans crier et sans taper
Utilisez les bons mots
Pour dire s'qu'il se passe en vous
Les Amis, j'ai passé une mauvaise journée
Je suis énervé et très fatigué
J'ai besoin d'me calmer
Est-ce que j'peux aller dans ma chambre?

[Refrain]

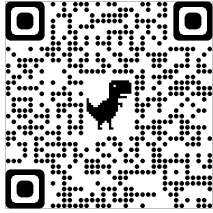
Les Amis, si vous avez passé
une super journée
Exprimer votre humeur
avec plein de joie
Utilisez les bons mots
Pour dire s'qu'il se passe en vous
Les Amis, j'ai passé une très belle journée
Je suis heureux et super excité
J'ai besoin d'partager ma joie
Voulez-vous faire la fête ?

[Refrain]



Karaoké O.S.B.D - "Sam et le pouvoir des mots"

→ Scannez le QR code ou retrouvez le lien p. 32



Karaoké O.S.B.D - "Sam et le pouvoir des mots"

→ <https://youtu.be/luQuKH6wCvQ>



Présentation du code météo par Marjorie Danna

→ https://youtu.be/IZ_uJr3r3H4



Dossier pédagogique à télécharger

→ <https://editions-pera.fr/ressources-pedagogiques/>



Site web Les aventures de Madame Com'Com'

→ <http://madamecomcom.fr/>