



Les aventures de Madame Com'Com'



LISA et
la VOIE
du COEUR



Mieux communiquer en famille et à l'école

Marjorie Danna - Nicolas Haverland

avec les
ACCORDS
TOLTEQUES

ÉDITIONS PERA

DOSSIER PÉDAGOGIQUE

CYCLES 2 ET 3



Lisa et la Voie du cœur

Autrice : Marjorie Danna

Illustrateur : Nicolas Haverland

Parution : 2022 – À partir de 7 ans – 86 pages

INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE

Lisa et La Voie du cœur est le deuxième titre de la collection « Les Aventures de Madame Com'Com' ». Après la découverte de la Communication NonViolente (dans *Sam et le pouvoir des mots*), *Lisa et la Voie du cœur* propose aux enfants de découvrir comment communiquer en famille et à l'école avec les Accords Toltèques. Popularisés à la fin des années 90 lors de la parution des *Quatre accords toltèques* par Miguel Ángel Ruiz, les accords toltèques sont devenus une référence dans le domaine du développement personnel. Ils permettent de comprendre comment communiquer positivement, cultiver la bienveillance, se libérer des peurs et des pensées négatives, et vivre en harmonie avec les autres.

Au cours d'un voyage proposé par Madame Com'Com' et son complice Toltek au Mexique, les enfants vont découvrir les quatre accords toltèques, les comprendre et les mettre en pratique à travers des propositions d'activités. Cette fiche pédagogique se propose d'exploiter le livre en classe, en lien avec le programme de l'Éducation nationale, et en particulier le *Domaine 1 : « Les langages pour penser et communiquer »* et le *Domaine 3 : « La formation de la personne et du citoyen »*.

À PROPOS



Marjorie Danna

Autrice

Marjorie Danna est formatrice, conférencière et autrice en relations humaines et communication relationnelle. Formée à la Communication NonViolente et à la psychologie positive, elle accompagne les acteurs éducatifs dans leur volonté d'offrir aux enfants des relations épanouissantes pour mieux vivre ensemble et révéler le potentiel de chacun.



Nicolas Haverland

Illustrateur

Nicolas Haverland est un touche-à-tout de l'illustration. Illustrateur jeunesse pour des livres-documentaires entre autres, dessinateur de presse pour des revues écologiques ou des associations de prévention, il propose ici ses univers colorés et ses personnages positifs et dynamiques pour mettre en images les aventures de Madame Comcom.

1

Découverte
du livre et de
l'histoire

2

Accord n°1

« Que ta parole
soit impeccable »

3

Accord n°2

« N'en fais pas une
affaire personnelle »

4

Accord n°3

« Ne fais pas de
supposition »

5

Accord n°4

« Fais toujours
de ton mieux »

► SÉQUENCE 1

DÉCOUVERTE DU LIVRE

1^{re} de couv4^e de couv

p.4-79

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.

► SÉQUENCES 2 À 5 LES ACCORDS TOLTEQUES

p.8-79

Chaque séquence est axée sur un des accords toltèques. Ces cinq séquences proposent des temps de travail en individuel et en collectif. Les élèves seront amenés à pratiquer l'expression de soi et l'écoute des autres, à confronter leurs perceptions à celles des autres et à développer leurs compétences émotionnelles et relationnelles.

- **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.
- **Travail d'illustration**
Expression libre par le dessin.

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)

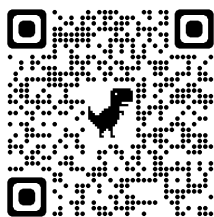
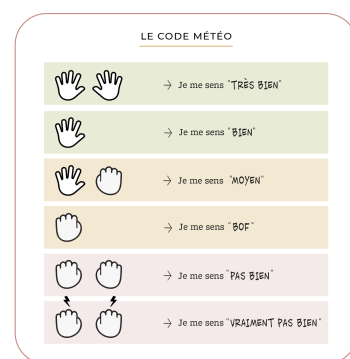
Offrir un espace de météo intérieure est un format simple et puissant pour démarrer une séance de travail afin que chaque personne (élèves ET enseignant-e) soit pleinement contributrice et disponible lors de la production à venir du groupe. Cette activité est un bon délesteur émotionnel qui permet de 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. 21

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 nominalement 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.

1 Relie les informations entre elles.

Titre	•	•	Nicolas Haverland
Auteur	•	•	Lisa et la Voie du cœur
Illustrateur	•	•	Éditions Pera
Maison d'édition	•	•	Marjorie Danna

2 Retrouve les quatre accords parmi ces propositions :

- « Que ta parole soit impeccable »
- « Sois fort »
- « N'en fais pas une affaire personnelle »
- « Fais toujours de ton mieux »
- « Sois parfait »
- « Ne fais pas de supposition »
- « Pour préparer la paix, prépare la guerre »

3 Observe bien la couverture.

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

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



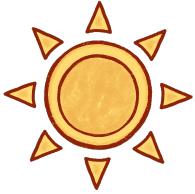
4 Numérote les phrases dans l'ordre de l'histoire.

- Toltek présente aux enfants les 4 statuts des chevaliers de l'Aigle.
- Madame Com'Com' explique que le plus important, ce n'est pas ce que les enfants pensent d'Amir, c'est ce qu'Amir pense de lui-même.
- Yaël trouve le premier médaillon « Que ta parole soit impeccable ».
- Madame Com'Com' fait appel à l'aigle Toltek.
- Yaël traite Amir de « gros nul ».
- En suivant le coati, Lisa découvre le 3^e médaillon.
- Sur la marelle, il n'y a plus de brouillard autour de la Terre et une belle lumière éclaire les mots « joie, confiance, harmonie... ».
- Lisa comprend qu'il est important de poser des questions à ses amis plutôt que de supposer leurs pensées.
- Une ombre qui sort de nulle part remet aux enfants le 4^e médaillon.
- Amir comprend que c'est important pour Yaël de gagner et que c'est pour cela qu'il se met en colère.

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

- | | | | |
|-----------------|---|---|--|
| Lisa | • | • | J'enseigne à l'école |
| Amir | • | • | Je viens de la planète Tous Cop'1 |
| Yaël | • | • | Je n'aime pas perdre au foot |
| Madame Com'Com' | • | • | Je n'aime pas quand Amir et Yaël se disputent |
| Aigle Toltek | • | • | Je suis celui qui trouve le 2 ^e médaillon |
| Monsieur Victor | • | • | Je veille sur la cité de Tula |

6 Que signifient ces signes, lorsqu'ils apparaissent au-dessus de bulles des paroles des enfants ?





7 Quelle est la phrase que l'aigle Toltek répète souvent ?

8 Complète la fiche d'identité des toltèques à l'aide du texte (p.14-15)

Carte d'identité des toltèques

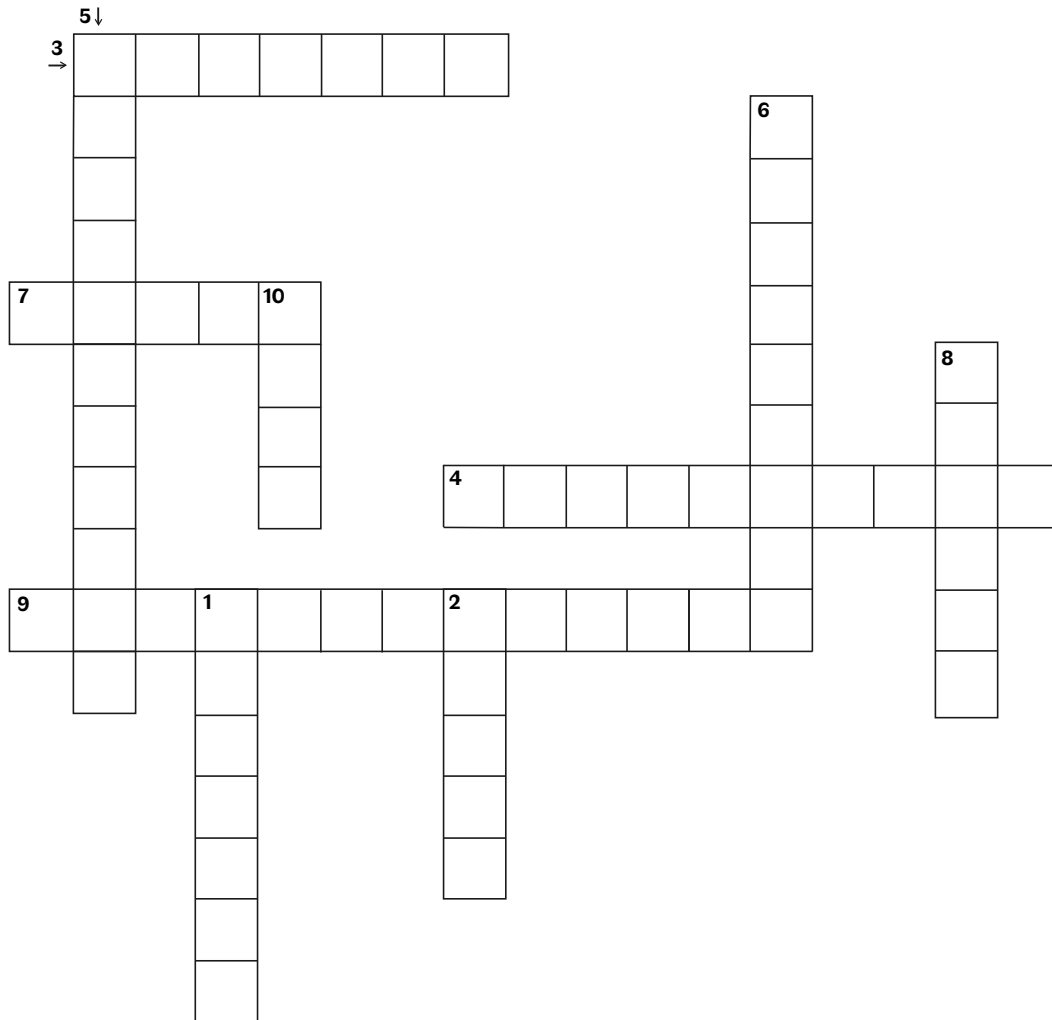
Lieu d'habitation :

Signification du mot « toltèque » :

Époque :

Nom du descendant qui nous a transmis les quatre accords :

9 Complète la grille de mots croisés.



- | | |
|---|---|
| 1. Jeu de récréation | 6. Les enfants doivent en rassembler quatre |
| 2. Animal ressemblant à un raton-laveur | 7. « Le ..., c'est la clé » |
| 3. Les Toltèques en avaient beaucoup | 8. « Que ta ... soit impeccable » |
| 4. Pensées négatives | 9. Madame Com'Com en est la marraine |
| 5. « Ne fais pas de ... » | 10. Nom du descendant des Toltèques qui nous a transmis les accords |



Accord n°1
« Que ta parole soit impeccable »

Page 31

1 Les mots BROUILLARD / Les mots SOLEIL

Pour utiliser ce premier accord, il faut dans un premier temps prendre conscience que nous utilisons des mots « brouillard ». Réfléchis tranquillement à ta journée d'hier. Écris ci-dessous quels mots, quelles phrases, tu as dites aux autres (tes parents, tes frères et sœurs, tes amis...) et celles que tu as reçues, entendues.

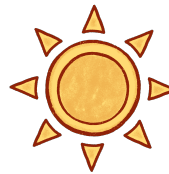
Puis en face de chaque phrase, dessine soit :

Un brouillard



Si tu penses que cela a pu faire du mal à l'autre, ou si cela t'a rendu malheureux ou si ça t'a coupé des autres.

Un soleil



Si tu penses que cela a fait du bien à l'autre, si cela t'a rendu heureux ou si ça a amélioré ta relation avec les autres.

Phrases que j'ai dites aux autres

Symbole

Ex : Tu es nul, c'est à cause de toi si on a perdu le match !



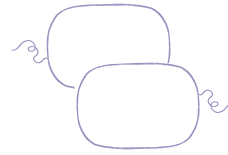
Phrases que les autres m'ont dites

Symbole

Ex : Tu peux être fier, tu as fait de belles passes pendant ton match



2 Échange entre 3 élèves



Chaque élève explique aux autres ses phrases « brouillard » et ses phrases « soleil ». Il peut leur demander ce qu'ils pensent des phrases « brouillard » et comment il pourrait les transformer en phrases « soleil »

3 Grâce à la discussion avec tes camarades, essaie de réécrire tes phrases « brouillard » en phrases « soleil »



4 Dans ta vie de tous les jours, tu peux utiliser également le 1... 2... 3... soleil (p.34). Fais le point sur 1 semaine de la façon dont tu as pu utiliser cette technique :

Situations « brouillard »	Ce que j'ai exprimé pour transformer en soleil
<p><i>Exemple : Mon grand frère m'a dit que j'étais un « gros naze »</i></p>	<p><i>J'ai respiré, j'ai vu que j'étais en colère. J'ai dit à mon frère que cette parole me mettait en colère et que j'avais besoin qu'il me parle correctement.</i></p>
<p>Lundi</p>	
<p>Mardi</p>	
<p>Mercredi</p>	
<p>Jeudi</p>	
<p>Vendredi</p>	
<p>Samedi</p>	
<p>Dimanche</p>	



Accord n°2

« N'en fais pas une affaire personnelle »

Page 41

1 Exercice des « trois passoires »

Mettez-vous en binôme. Chacun choisit une situation dans laquelle quelqu'un lui a dit une parole désagréable. Ensemble, faites l'exercice des « trois passoires » (p.42) sur chacune de ces phrases et cochez la bonne réponse. Si vous répondez trois fois « Non », alors écrivez le mot « Stop » à côté de la phrase.

Phrase 1

Est-ce que ce que cette phrase est vraie ?

- Oui
- Un peu
- Non, pas du tout

Est-ce que ce que cette phrase est bonne pour moi ?

- Oui
- Un peu
- Non, pas du tout

Est-ce que ce que cette phrase est utile pour moi ?

- Oui
- Un peu
- Non, pas du tout

Phrase 2

Est-ce que ce que cette phrase est vraie ?

- Oui
- Un peu
- Non, pas du tout

Est-ce que ce que cette phrase est bonne pour moi ?

- Oui
- Un peu
- Non, pas du tout

Est-ce que ce que cette phrase est utile pour moi ?

- Oui
- Un peu
- Non, pas du tout

2 Exercice du film. Mettez-vous par trois. Choisissez une remarque que l'un de vous a reçu récemment :

La critique :

Dite par :

Imaginez que vous tournez un film sur la situation décrite.

Choisissez le personnage et/ou son environnement et/ou l'époque dans laquelle la scène se déroule. Racontez comment ce personnage vit la situation, ce qu'il dit, qui l'aide, comment il fait pour trouver une solution positive.

Exemples de personnages :

- Wonder Woman
- Pikachu
- un indien
- une grand-mère
- un chat...

Exemples d'environnement :

- dans le désert
- sur une plage
- dans une caverne
- sur un bateau...

Exemples d'époque :

- au temps des chevaliers
- en 2100
- à la préhistoire...

Qu'est-ce que ça change ? Est-ce que ça vous donne de nouvelles perspectives ?

3 Présentez ensuite votre projet de film à la classe.



Accord n°3
« Ne fais pas de supposition »

Page 51

1 Les trois « peut-être... mais je n'en suis pas certain » !

Activité à faire quand tu fais une supposition face à une situation ou que tu inventes une raison pour expliquer le comportement de quelqu'un d'autre.

Par exemple :

« Il ne m'a pas dit bonjour ce matin, il me fait la tête parce que j'ai oublié de lui rendre le jeu qu'il m'avait prêté. »

Entraîne ton cerveau à tout de suite trouver trois autres raisons différentes pour lesquelles la personne a peut-être agi de cette manière.

Par exemple :

« Il ne m'a pas dit bonjour ce matin... »

1

Peut-être parce qu'il ne m'a pas vu...

→ *mais je n'en suis pas certain.*

2

Peut-être parce qu'il a appris une mauvaise nouvelle hier soir...

→ *mais je n'en suis pas certain.*

3

Peut-être parce qu'il était dans ses pensées...

→ *mais je n'en suis pas certain.*

Écris une supposition que tu as faite sur une personne récemment :

parce que

Puis formule trois autres raisons sous forme de « peut-être... mais je n'en suis pas certain »

1

2

3





Accord n°4
« Fais toujours de ton mieux »

Page 63

1 Dessine une amulette et envoie-la nous !



2 En classe, chacun écrit en quoi il a fait de son mieux sur la semaine passée :

Prénom	Ce qui m'est arrivé	Comment j'ai fait de mon mieux
<i>Exemple : Elise</i>	<i>Ce matin, au petit déjeuner, j'ai renversé mon chocolat</i>	<i>J'ai fait de mon mieux en allant chercher une éponge et en nettoyant la table</i>



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.

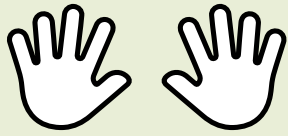
3 CONFIANCE et RESPECT DE LA PAROLE



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)*

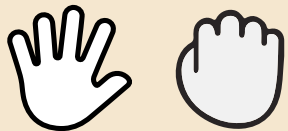
LE CODE MÉTÉO



→ Je me sens "TRÈS BIEN"



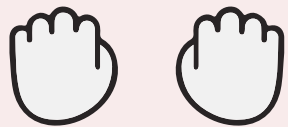
→ Je me sens "BIEN"



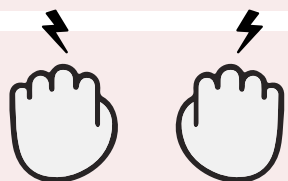
→ Je me sens "MOYEN"



→ 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. 21

LE CODE MÉTÉO



Je me sens "TRÈS BIEN"



Je me sens "BIEN"



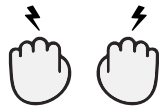
Je me sens "MOYEN"



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"



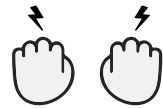
Je me sens "MOYEN"



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"



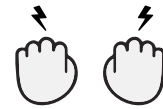
Je me sens "MOYEN"



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"



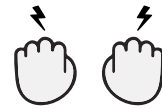
Je me sens "MOYEN"



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"



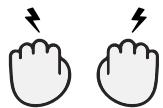
Je me sens "MOYEN"



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"



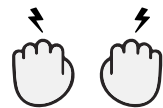
Je me sens "MOYEN"



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"



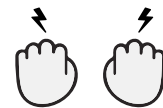
Je me sens "MOYEN"



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"



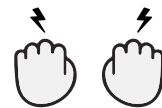
Je me sens "MOYEN"



Je me sens "BOF"

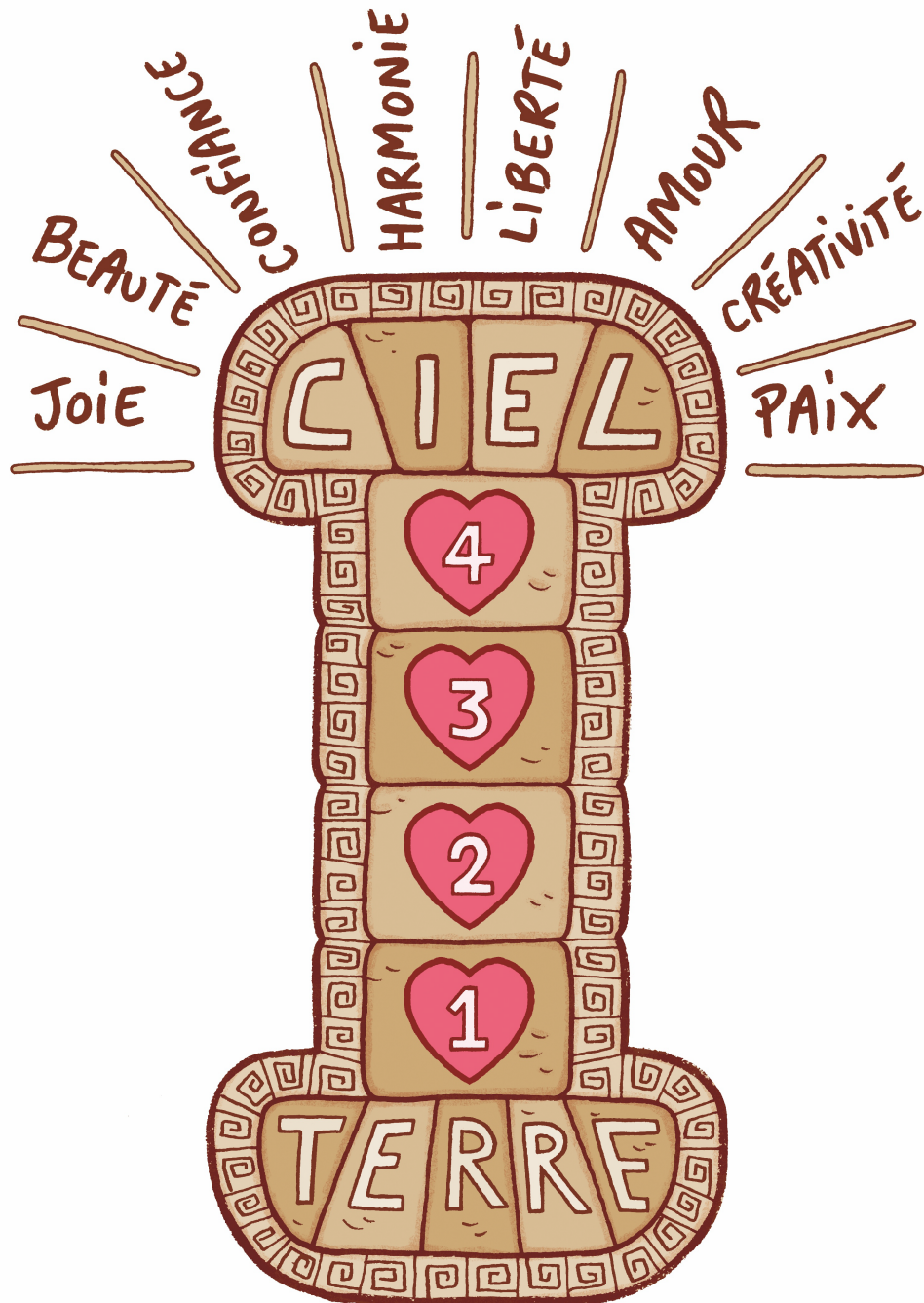


Je me sens "PAS BIEN"



Je me sens
"VRAIMENT PAS BIEN"

LA MARELLE



LES ACCORDS TOLTEQUES

1

« Que ta parole soit impeccable »

J'observe mes ressentis et je choisis mes mots.

2

« N'en fais pas une affaire personnelle »

Je prends du recul et je filtre les paroles des autres.

3

« Ne fais pas de suppositions »

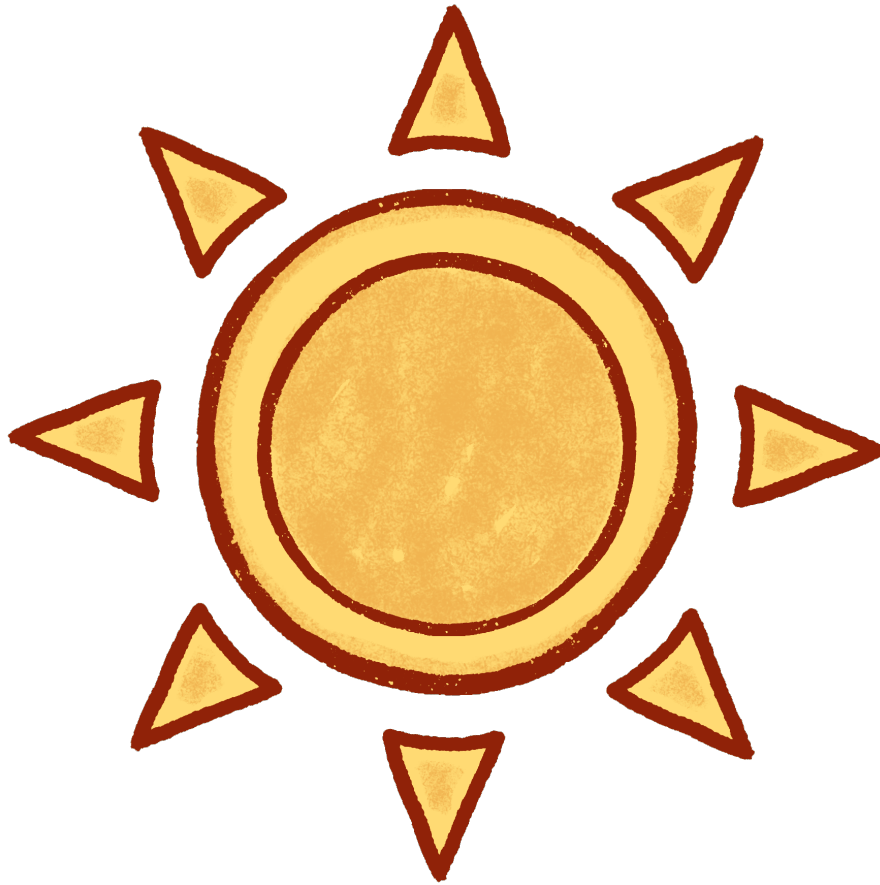
Je m'informe et je pars en quête de la vérité.

4

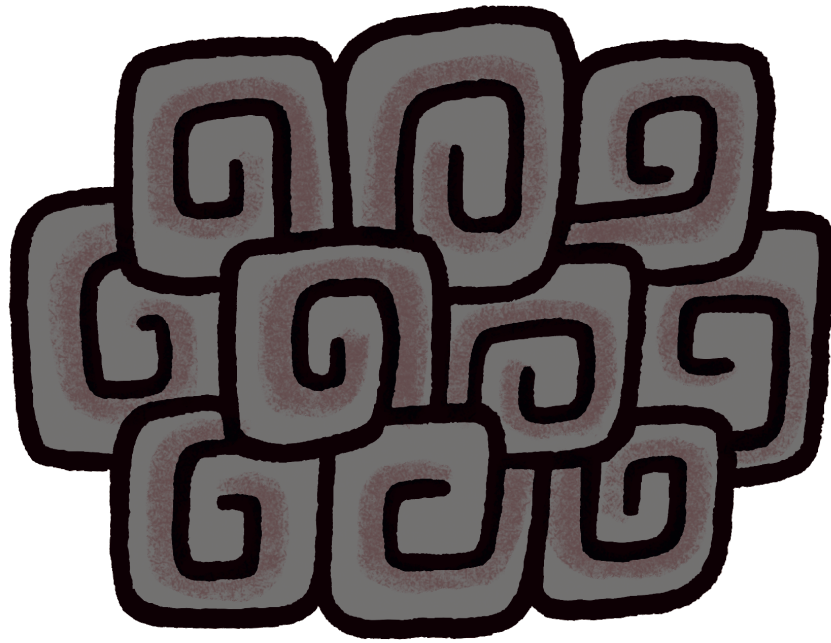
« Fais toujours de ton mieux »

Je me libère de la pression et je trouve le bon équilibre.

LE SOLEIL



LE BROUILLARD





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/>

