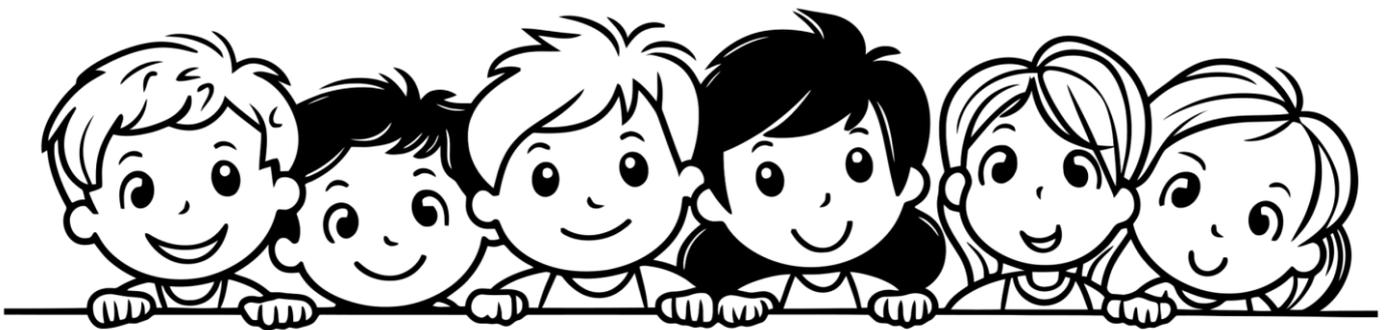
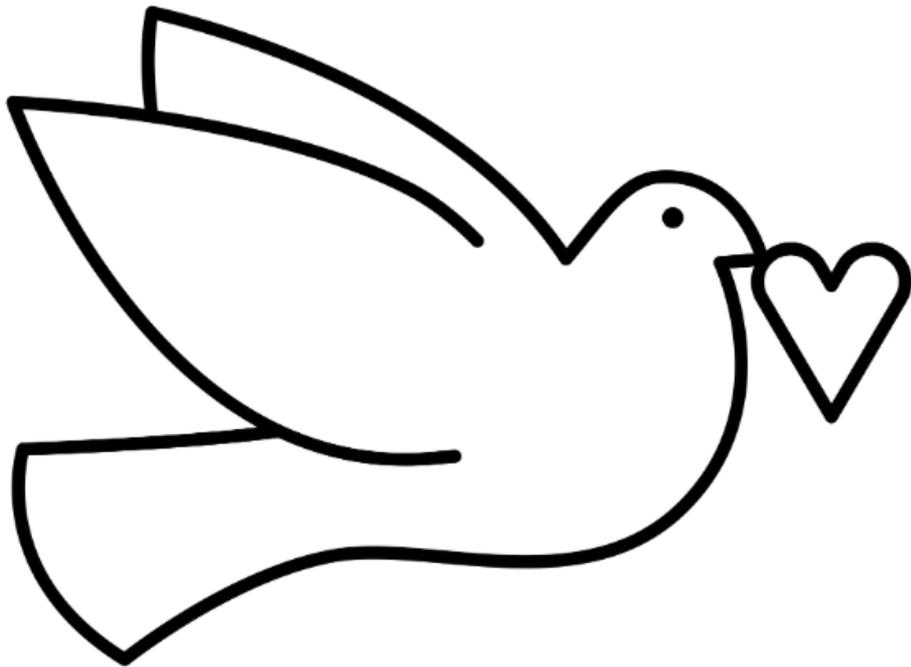


Saint-Maur

N°22

Les classes de paix



Réalisé par les élèves de 6^{ème} année.

Les classes de paix, un chemin vers le vivre ensemble

Tout au long de cette année, les élèves de 4e, 5e et 6e années ont participé chaque jeudi aux **classes de paix**. Avec l'aide d'un animateur, ils ont appris à mieux vivre ensemble : **respiration consciente, jeux coopératifs, expression libre des émotions, défis à relever** dans la cour ou à la maison... Chaque activité avait pour but de mieux se connaître, d'écouter les autres, de se sentir bien ensemble.

Pendant ce temps, les enseignants aussi se formaient. Ils ont découvert des outils pour aider à la communication et à la gestion des conflits : **la marelle de la communication, le cerveau dans la main, l'histoire de Josepha, la roue des solutions...**

En fin d'année, un **sondage** a été proposé aux élèves pour connaître leur avis sur ces classes un peu spéciales. Ils ont pu s'exprimer **sans tabou, sans filtre**, pour dire ce qu'ils ont aimé, ce qui les a marqués, ce qu'ils ont appris.

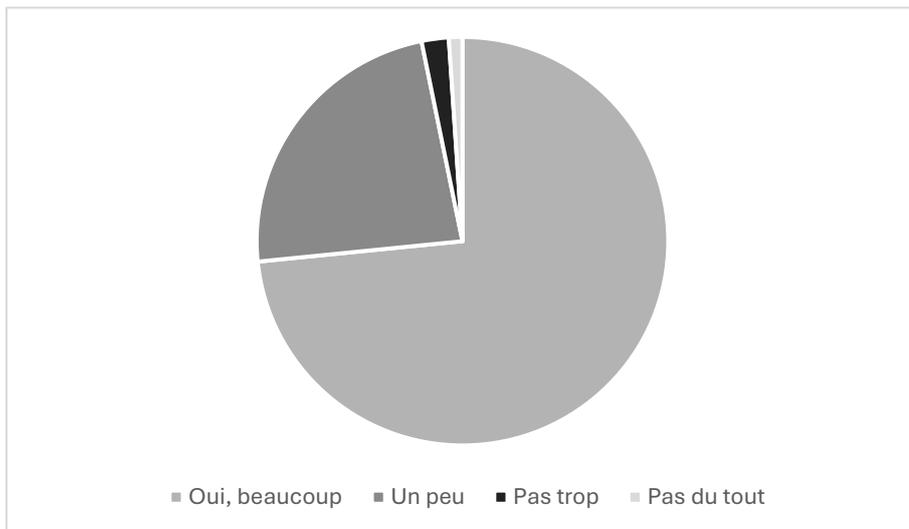
Dans ce numéro, vous découvrirez **les résultats du sondage**, mais aussi **une présentation des outils utilisés en classe**. Une manière de clore cette belle aventure tout en semant, on l'espère, des graines de paix pour demain.

Résultats du sondage sur les classes de paix

Nous sommes allés poser des questions sur les classes de paix aux élèves qui y ont participé. Ce qui représente 94 élèves de 4^{ème}, 5^{ème} et 6^{ème}.

1. Est-ce que tu aimais bien les classes de paix ?

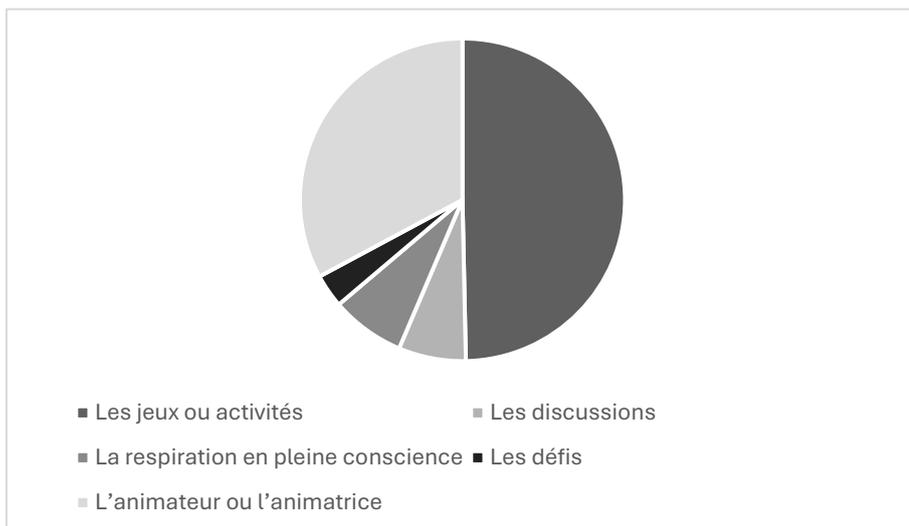
Oui, beaucoup	69
Un peu	22
Pas trop	2
Pas du tout	1



2. Qu'est-ce que tu as préféré pendant les classes de paix ?

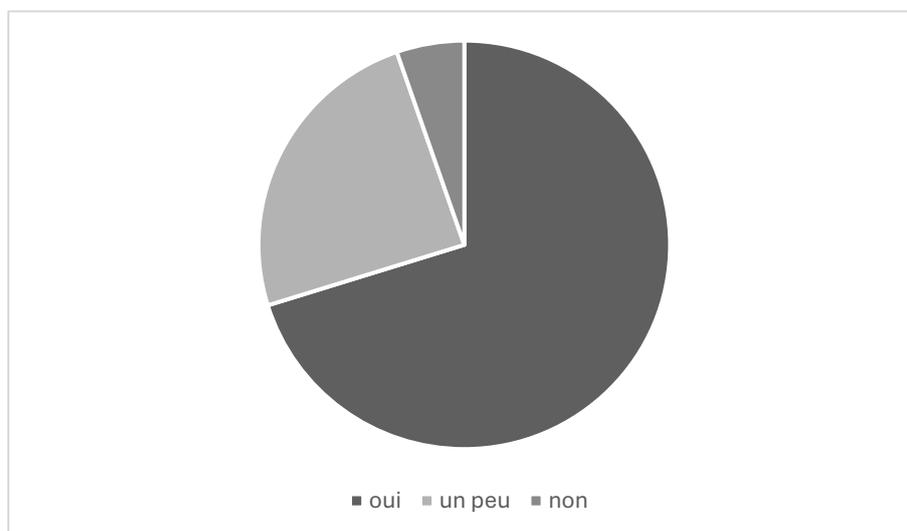
Certains élèves ont fait plusieurs choix.

Les jeux ou activités	74
Les discussions	10
La respiration en pleine conscience	11
Les défis	5
L'animateur ou l'animatrice	49



3. Est-ce que tu as appris des choses utiles pour mieux vivre avec les autres ?

oui	66
un peu	23
non	5



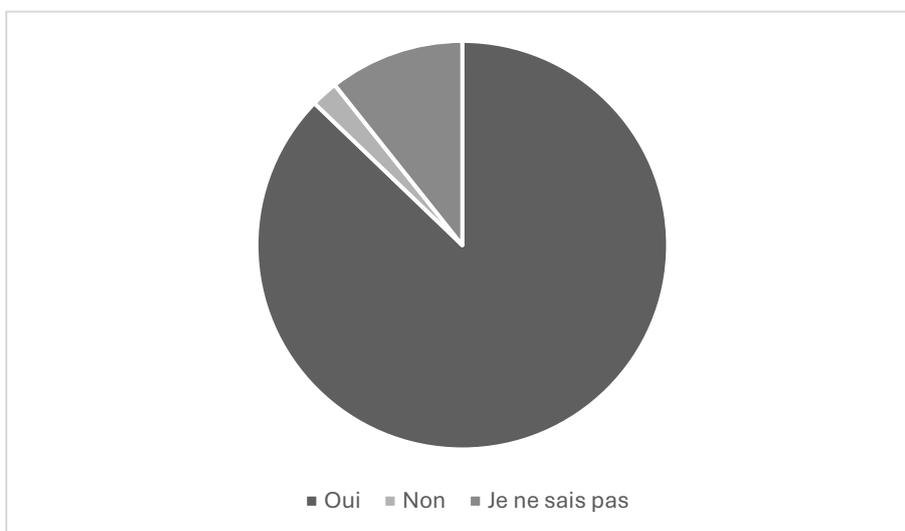
4. Donne trois mots qui représentent pour toi les classes de paix

Nous avons transformé les réponses en un nuage de mots où les mots qui reviennent le plus sont écrits en plus grands.



5. Est-ce que tu utilises ce que tu as appris à la maison, dans la cour ou en classe ?

Oui	82
Non	2
Je ne sais pas	10



7. Une phrase pour dire ce que tu penses des classes de paix :

Nous avons choisi parmi les réponses celles qui nous ont touchées. Il s'agit donc d'un choix subjectif.

Niels 6A : Je trouve que ça nous sera utile plus tard.

Elise 6A : En classe de paix, j'ai osé parler.

Lea 6A : Je trouve que les classes de paix aident à comprendre ce que les autres peuvent ressentir et nous aident à comprendre les erreurs qu'on fait, et pour qu'on puisse s'excuser correctement.

Héloïse 5B : Les classes de paix sont une activité pour notre avenir.

Apolline 5B : S'il y avait les classes de paix partout, il n'y aurait plus de problèmes dans le monde.

Lilah 5A : C'est super, on apprend à régler ses conflits, quand on est différent.

Célestine 4B : Les classes de paix expliquent beaucoup.

Islam 5B : Que la paix règne dans le monde entier.

Marie-Lou 4B : Depuis que les classes de paix sont là, la classe gère mieux ses disputes.

Oliver 4B : Grâce aux classes de paix, j'ai reconstruit un lien qui était cassé.

La respiration consciente

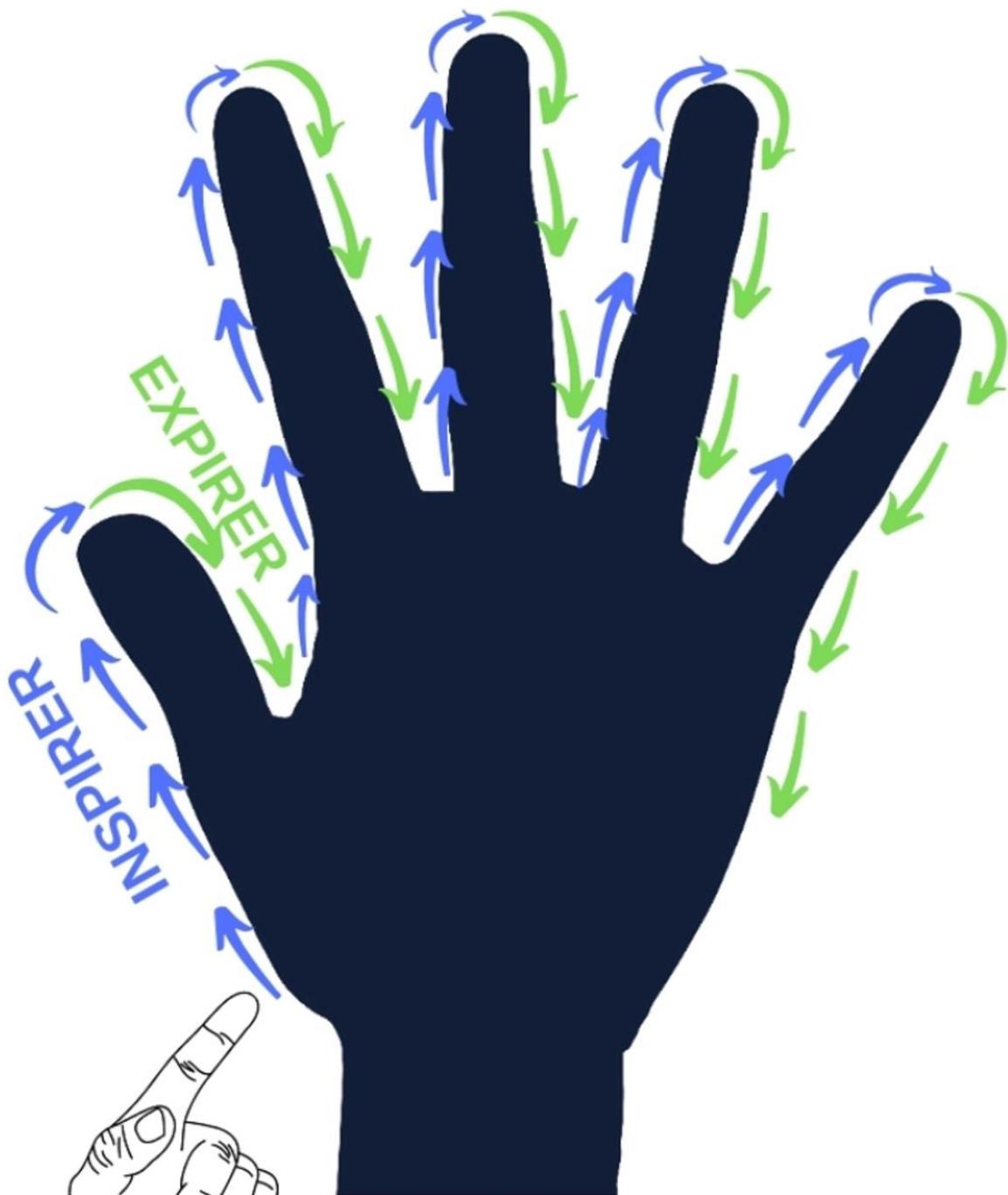
À chaque classe de paix, on commençait par une respiration consciente.

Comment ça fonctionne ?

Quand on inspire, on passe l'index sur le pouce. Quand on arrive au sommet, on fait une petite pause, puis on relâche. Ensuite, on fait cela sur chaque doigt de la main.

À quoi ça sert ?

Quand on fait ça, ça nous détend. Après ça, on est prêt pour suivre un bon cours.



L'histoire de Josepha

Durant les classes de paix, nous avons appris que même après les excuses, une personne qui a été blessée n'est plus la même.

Pour représenter cela, on a « inventé » une histoire : l'histoire de Josepha.

Matériel : une feuille de papier avec un dessin d'une personne (aléatoire) et des participants.

Déroulement :

– Bonjour à tous, je vais aujourd'hui vous présenter l'histoire de Josepha (montrer le dessin). Josepha se promène dans la cour et les copains sont méchants avec elle ? (Choisir quelqu'un, lui demander de dire quelque chose de méchant à Josepha)

– Ex : Tu es **moche**.

→ (Froisser le papier et choisir quelqu'un d'autre)

– Ex : Tu es **méchante**.

→ (Froisser encore le papier et choisir quelqu'un d'autre)

– Ex : Tu es **bête**.

→ (Froisser une dernière fois le papier)



Vous voyez, avec toutes ces insultes, toutes ces méchancetés, Josepha se sent mal dans sa peau.

Maintenant, il va falloir vous réconcilier avec elle. (Demander à ceux qui ont été désagréables de s'excuser).

– Ex : Je suis **vraiment désolé**.

→ (Défroisser le papier)

– Ex : **Excuse-moi**, tu n'es pas bête.

→ (Défroisser le papier)

– Ex : Je n'aurais jamais dû dire ça. **Pardon**.

→ (Défroisser le papier totalement)

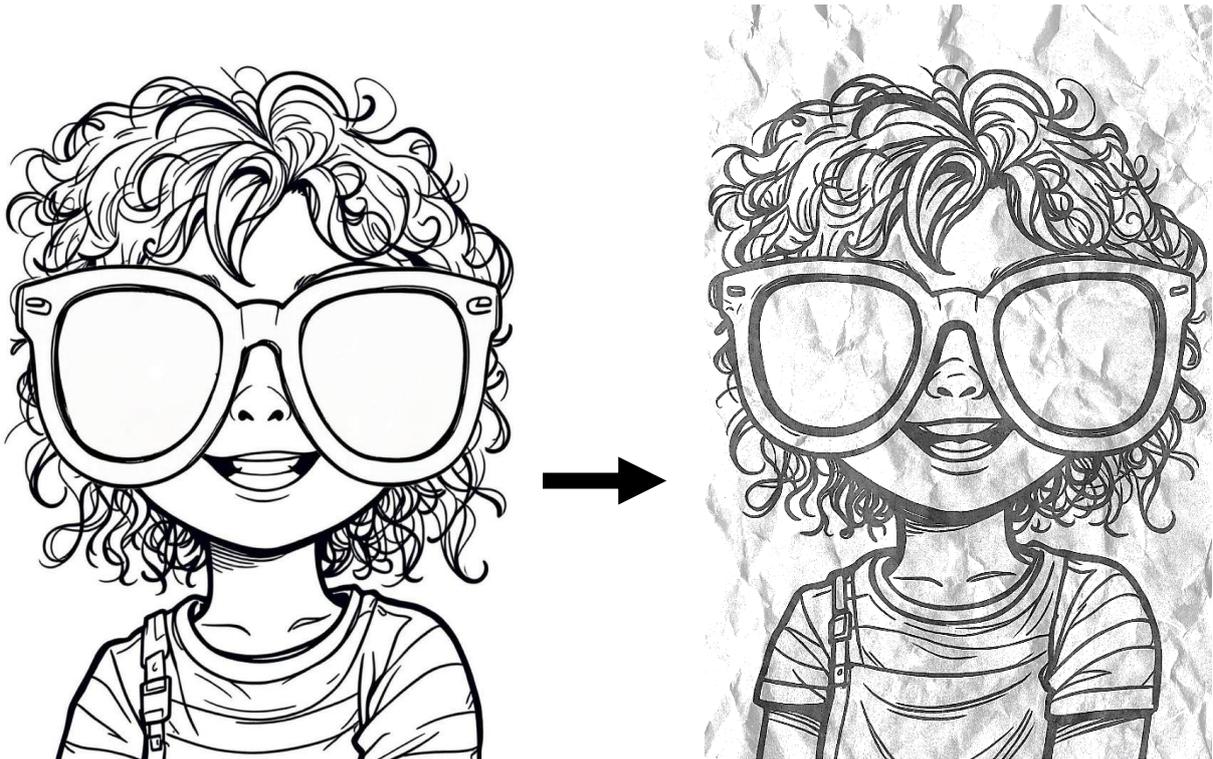


→ Faire observer la feuille défroissée.

Vous vous êtes tous excusés, Josepha est-elle la même qu'au départ ?

– Non.

– Effectivement, on voit toujours les plis de Josepha. C'est la même chose pour les humains : ils ne sont plus les mêmes après avoir été insultés.



Conclusion :

L'histoire de Josepha nous montre que les mots peuvent blesser. Même quand on s'excuse, il reste des traces. C'est pourquoi il faut faire attention à ce qu'on dit... et toujours essayer de parler avec respect et gentillesse.

La marelle pour la gestion des conflits

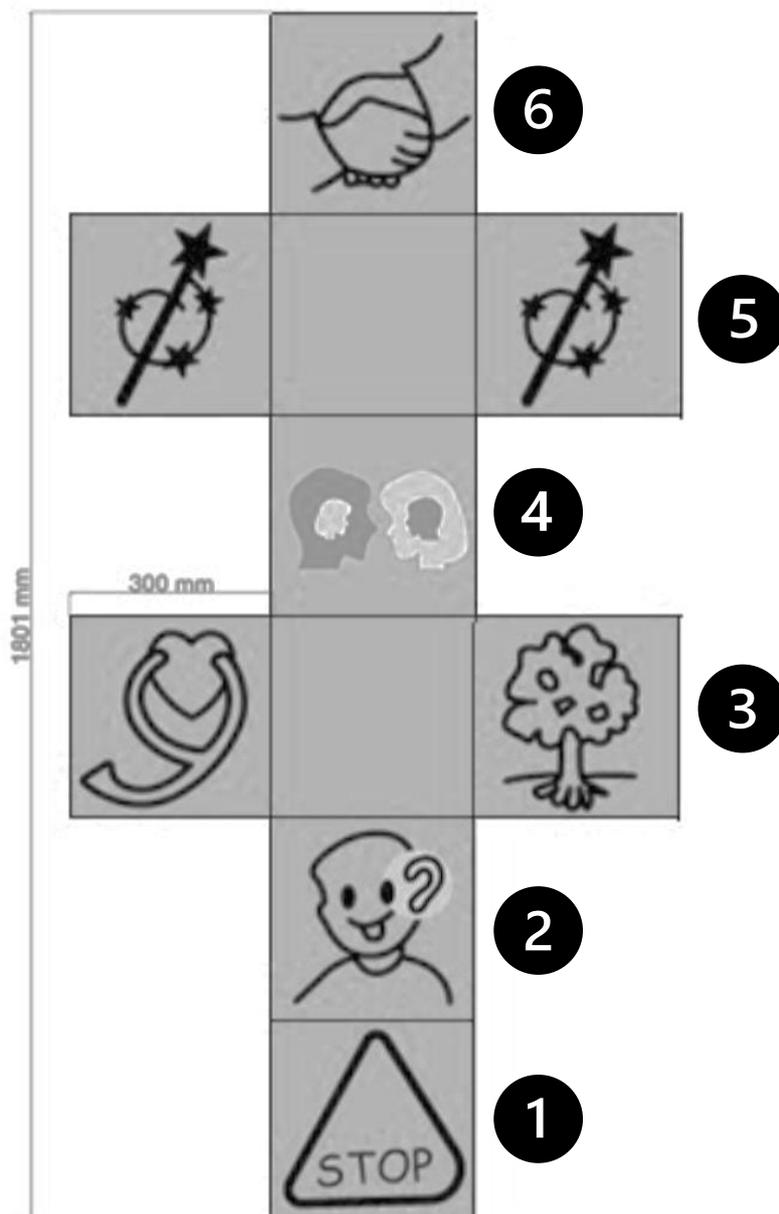
Nous allons vous présenter **la marelle**.

La marelle, elle nous sert à **régler** nos conflits dans la cour.

Nous allons vous dire les étapes :

- En premier, on s'arrête. On stoppe.
- En deuxième, on écoute l'autre qui nous dit ce qu'il ressent, ce qu'il a vu, vécu.
- En troisième, je dis ce que j'ai vu, ce que j'ai senti.
- En quatrième, on échange de place, on est empathique.
- En cinquième, on exprime ses besoins.
- Et pour finir, on cherche des solutions pour pouvoir repartir en paix.

Cette marelle va être dessinée dans la cour, dans la zone calme devant le bureau de monsieur Balthasart.



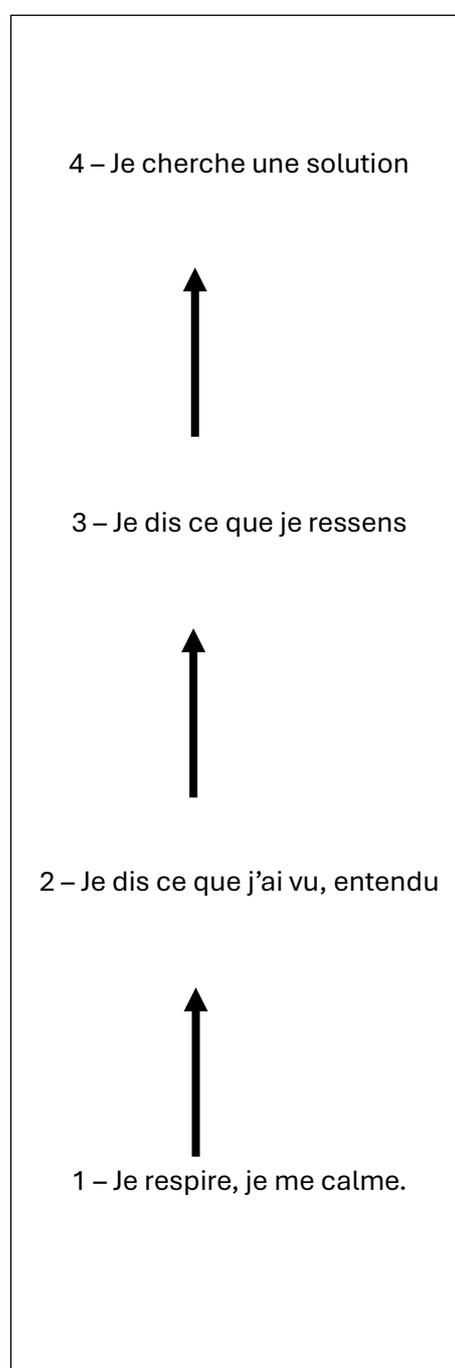
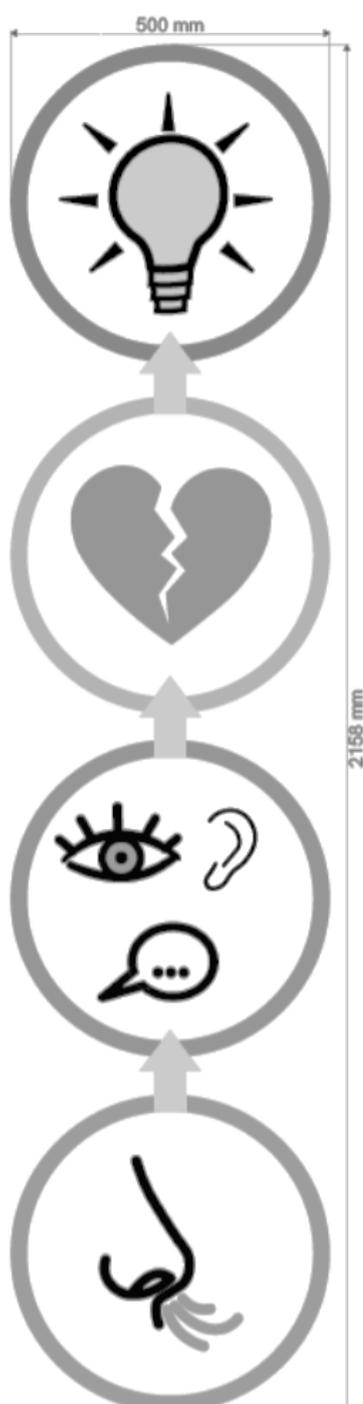
Et pour les plus petits

La marelle c'est l'outil de gestion des conflits pour les grands. Mais on commence déjà la travailler chez les petits avec le message clair, le bonhomme et les cerceaux.

Le principe est le même mais il y a moins d'étapes.

Les cerceaux

Ils vont également être tracés dans la cour durant les grandes vacances.

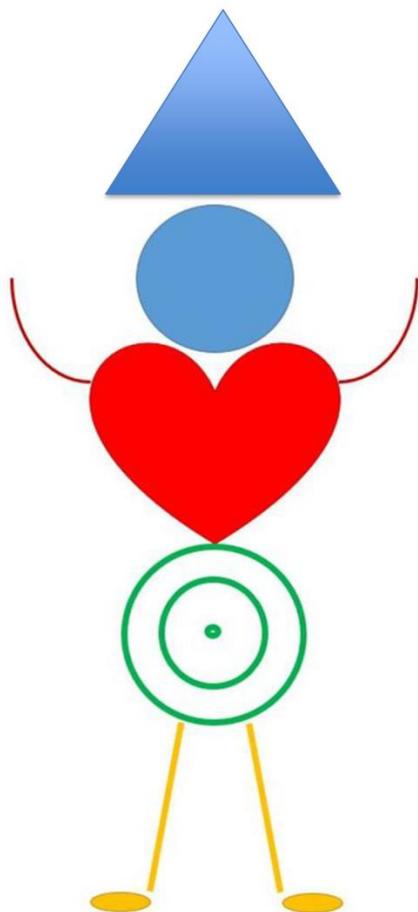


Le message clair

J'ai un message clair.	
Quand tu ...	
Je me suis senti ...	
Tu as compris ?	
Je propose ...	

Le bonhomme

Il devrait lui aussi prendre place dans la cour pour la rentrée.



STOPPER : séparer - respirer - écouter les 2

OBSERVER : Je décris ce que j'ai vu et
entendu sans jugement

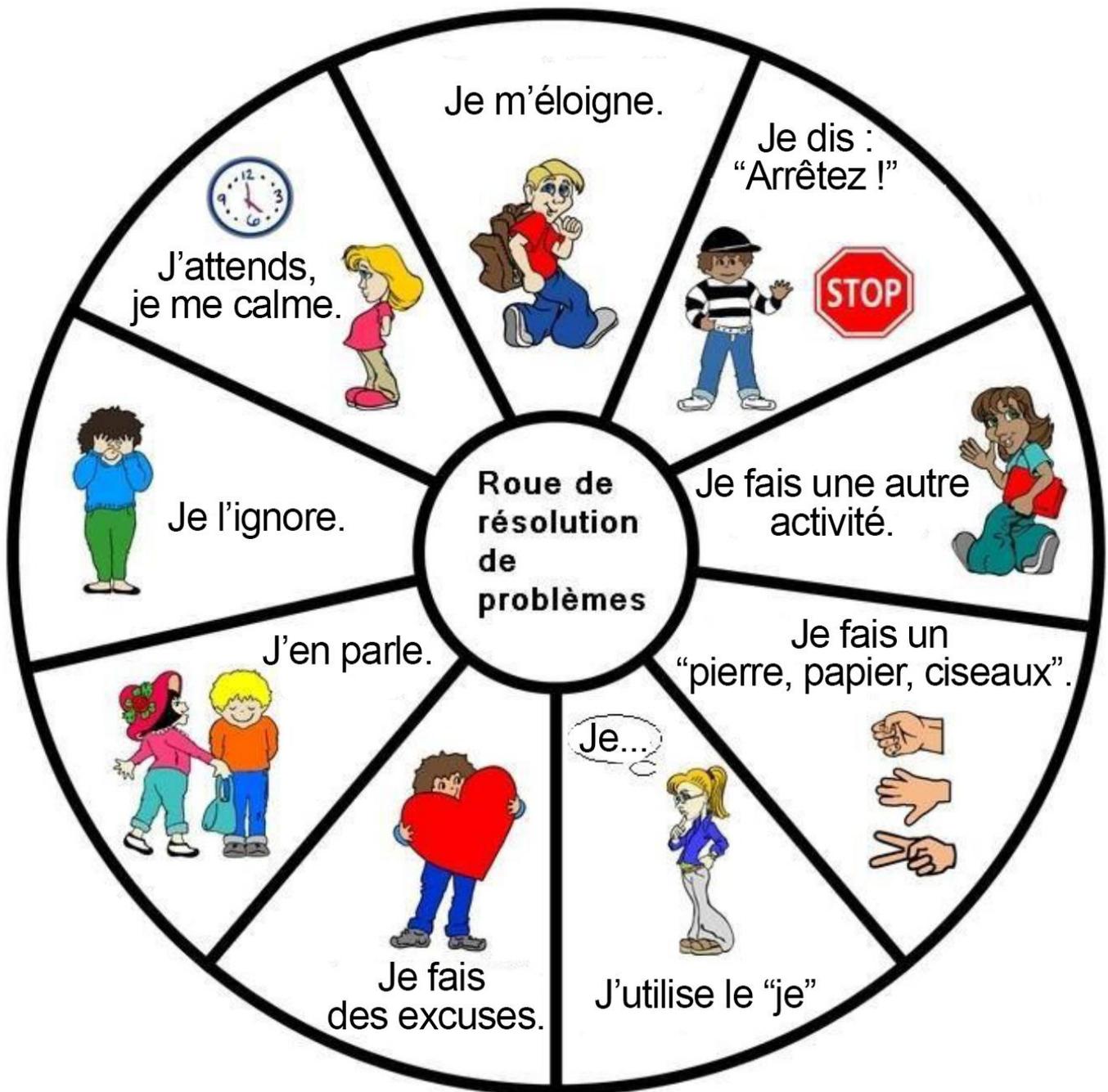
SENTIMENTS : Je dis comment je me sens

BESOINS : Je dis de quoi j'ai besoin pour
aller mieux

DEMANDE : Je fais une demande claire ou
propose une solution

La roue pour nous aider à choisir que faire

A plusieurs endroits de la cour, des roues ont été installée aux fenêtres.
Objectif, nous aider à trouver quoi faire quand ça ne va pas.

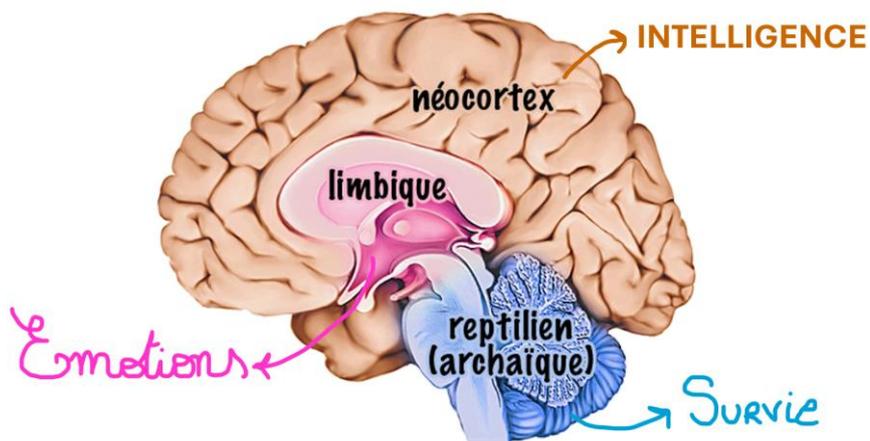


Le cerveau dans la main

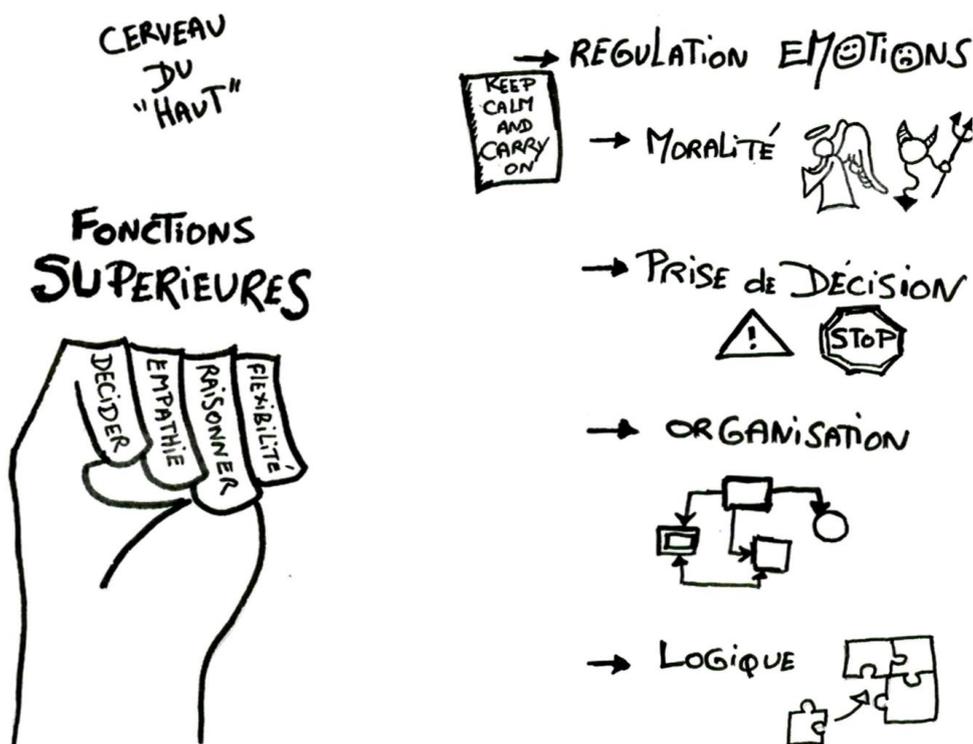
Pour mieux comprendre pourquoi et comment on réagit quand on a un souci, nous avons imaginé notre cerveau dans notre main.

Les trois parties du cerveau :

- Le néocortex : la partie de l'intelligence
- Le limbique : la partie des émotions
- Le reptilien : la partie de l'instinct

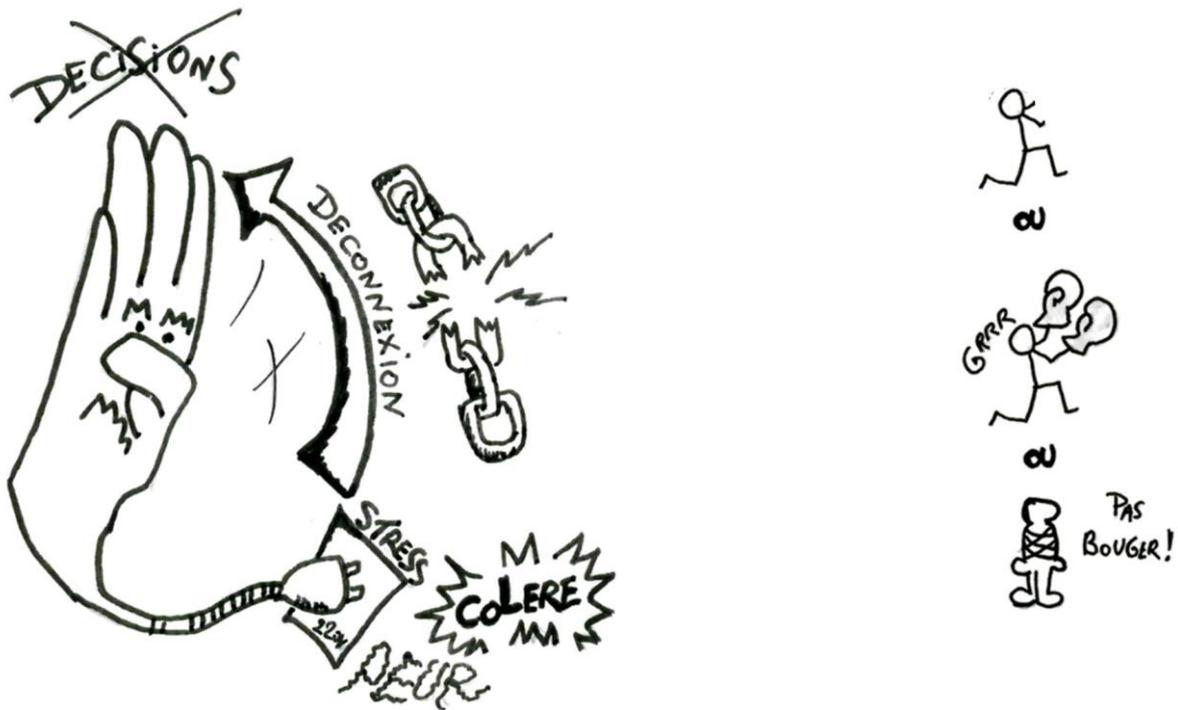


Quand on se sent bien, le cerveau du haut protège le cerveau du milieu et du bas.



On peut alors décider, être empathique, flexible. On est capable de raisonner.

Quand on a peur, qu'on est en colère ou stressé, on se déconnecte : c'est une déconnexion totale. Le cerveau du haut « s'échappe » et laisse le cerveau du bas, celui des émotions et des instincts sans « moyens ».



On n'est plus capable de décider :

- soit on s'enfuit,
- soit on se bat, on est en colère, on se fâche,
- soit on ne bouge plus, on est paralysé.

On n'est plus capable de réfléchir.

Pour se reconnecter, pour récupérer son calme, on peut faire :

- une pause
- un câlin
- une respiration consciente
- masser sa paume
- regarder un sablier



➔ Dans tous les cas, revenir au calme prendra du temps.

Pourquoi c'est important de connaître son cerveau ?

Quand on comprend comment fonctionne notre cerveau, on peut mieux comprendre ce qu'on ressent.

On sait pourquoi on réagit parfois avec colère, peur ou stress.

Et surtout, on apprend à se calmer et à retrouver le contrôle.

Connaître son cerveau, c'est mieux se connaître... et mieux vivre avec les autres.

Ecole de la paix

Cette année, on a appris plein de choses pour mieux vivre ensemble : écouter les autres, dire ce qu'on ressent, résoudre les conflits sans se disputer... On a découvert des outils comme la marelle des conflits, le cerveau dans la main ou encore l'histoire de Josepha.

Chaque jeudi, on avait une animation spéciale, et ça nous a vraiment aidés à mieux nous comprendre entre nous.

Et on a une grande nouvelle à vous annoncer : **le jeudi 19 juin, notre école a reçu le label d'école de la paix !**

On était tous très fiers !

Même si l'année prochaine il n'y aura plus d'animateur chaque semaine, les activités pour la paix vont continuer.

Les enseignants, les surveillantes et toute l'équipe de l'école vont suivre des formations pour qu'on puisse encore progresser tous ensemble.

Parce que construire la paix, ce n'est pas fini... c'est tous les jours qu'on y travaille !

Dessine ta main de la paix

Pour terminer ce journal, on te propose une activité :

Trace le contour de ta main.

Dans chaque doigt, écris ou dessine un élément qui t'a marqué du journal :

- un mot important (écoute, calme, empathie...)
- un outil (la marelle, le cerveau dans la main...)
- une émotion
- ...

Dans la paume, tu peux dessiner **un symbole de paix** (un cœur, une colombe, un arc-en-ciel...).