

R1 – Communiquer de façon positive

En développant cette compétence, l'enfant pourra :

1. Communiquer en évitant les attitudes et mots blessants ;
2. Avoir une attitude positive en communiquant ;
3. Exprimer des choses positives au quotidien ;
4. Écouter de façon empathique ;
5. Formuler des messages-je ;
6. Exprimer et recevoir des critiques de façon positive.



I. Je comprends

C'est QUOI cette CPS ?

La communication positive regroupe un ensemble de comportements verbaux et non verbaux qui favorisent les relations au quotidien, ainsi que lors de situations plus « difficiles ». C'est une compétence essentielle qui représente un préalable à de nombreuses autres compétences psychosociales.

Pour des raisons sociales, culturelles et génétiques, la communication positive n'est pas (encore) très répandue aujourd'hui. Elle nécessite donc, d'une part, de prendre conscience de certaines habitudes qui font obstacles à une bonne communication et, d'autre part, de développer de nouvelles modalités d'interactions plus favorables à l'échange et au développement de relations harmonieuses.

1. La communication positive au quotidien

a. Éviter les attitudes et les mots blessants

Les attitudes à éviter	Les phrases à éviter
- Absence d'attention	- Faire des menaces
- Manque de considération	- Utiliser des mots grossiers ou vulgaires
- Gestes et mouvements agressifs	- Insulter
- Voix forte et agressive	- Se moquer
- Cris	- Juger
- Ton méprisant	- Rabaisser
- ...	- ...

b. Avoir une attitude positive

- **Utiliser des comportements non-verbaux facilitant**
 - Se tenir à la bonne distance (ni trop près, ni trop loin)
 - Tourner son attention vers la personne (notamment en la regardant)

- Adopter un visage et un ton de voix bienveillants
- Avoir un volume de voix adapté (ni trop fort, ni trop doucement)

- **Choisir le bon moment**

- Communiquer au bon moment (quand l'autre est disponible, quand je suis calme...). Il est possible de demander à l'autre : « As-tu le temps de parler avec moi maintenant ? » « Quand puis-je te parler ? »...
- Parler chacun son tour. Il est important de prendre le temps d'écouter l'autre et d'entretenir la conversation en posant des questions.

c. Porter attention et exprimer des choses positives

Il est fréquent d'attendre un comportement « parfait » ou exceptionnel pour féliciter les autres et exprimer des choses positives. Tout ce que l'autre fait de bien est souvent considéré comme « normal », comme « allant de soi ». Or, c'est en soulignant les petites choses positives du quotidien qu'une communication bienveillante peut se construire et que les comportements appréciés sont encouragés. Concrètement ceci implique deux temps.

- **Prendre conscience des choses positives** : dans un premier temps, il s'agit de porter son attention sur les « petits » comportements du quotidien qui donnent satisfaction.

Exemples : Les gestes de gentillesse, les mots agréables, les bons moments partagés, les petites réussites...

- **Mettre en mot les choses positives** : dans un second temps, j'exprime ce que je ressens et le comportement qui me satisfait.

Exemples : J'aime bien quand tu m'attends à la sortie de l'école. Ça me fait plaisir de jouer avec vous. Ça m'aide bien quand tu me donnes des conseils. J'ai été impressionné par ton but...

d. Écouter de façon empathique

Pour communiquer de façon positive, il est nécessaire de prendre le temps d'écouter l'autre ; en particulier de l'écouter avec qualité. L'empathie est une composante essentielle d'une écoute de qualité. Il s'agit de percevoir ce que l'autre est en train de vivre, de comprendre sa vision des choses et d'essayer de ressentir « sa réalité ». L'écoute empathique permet de construire une véritable communication. La personne ainsi écoutée se sent davantage en confiance ; elle est accueillie et reconnue dans ce qu'elle est. Un échange authentique peut se construire.

Pour écouter de façon empathique, il est nécessaire de mobiliser trois techniques.

- **La compréhension empathique** : c'est comprendre ce que l'autre est en train de vivre. Quelles sont ses émotions ? Comment voit-il les choses ? Que cherche-t-il à exprimer ? ...
- **L'écoute silencieuse** : il s'agit de prendre le temps d'écouter l'autre en silence, de soutenir son expression par une attitude attentive et accueillante (regard, hochement de tête, mimique...), ainsi que par des petits mots (hmm hmm, ah oui, je vois...).
- **L'écoute active** : c'est favoriser l'expression de l'autre par des relances (mise en mot simple de ce que nous dit l'autre) et par des questions ouvertes pour préciser.

2. La communication positive en situation « difficile »

a. Le message-je (faire le lien avec la fiche E3-Exprimer ses émotions)

Quand nous sommes en colère ou bouleversé, nous avons tendance à être agressif envers l'autre et/ou à nous replier sur nous-mêmes. Ce qui peut entraîner une escalade d'agressivité et/ou un mal-être intérieur. Il existe plusieurs façons de faire qui permettent d'éviter que les situations de désaccord ne se transforment en conflits et en rapports de force.

À cet effet, le message-je permet d'exprimer ce que nous ressentons sans être dans la réaction, l'attaque ou la fuite. Au lieu de se focaliser sur l'autre et d'être dans l'accusation ou la soumission, il s'agit de se centrer sur ce que nous ressentons et sur ce qui se passe concrètement. Un message-je complet comporte quatre parties.

- **Dire ce que je ressens : je + verbe subjectif**

Exemples : Je me sens..., je me suis senti(e)...

- **Décrire les faits qui me posent problème**

Exemples : Quand tu..., quand il se passe...

- **Expliquer pourquoi je me sens de cette façon (la cause du problème)**

Exemples : Parce que j'ai..., j'avais besoin...

- **Dire ce que nous voulons (formuler son besoin)**

Exemples : J'aimerais..., je voudrais..., j'aurais besoin...

Pour éviter d'être dans la réaction ou dans la soumission face à une situation qui ne nous convient pas, les messages-je peuvent être très utiles (même s'ils paraissent un peu artificiels au début !).

b. Les critiques constructives

Il est important de pouvoir exprimer son désaccord et d'explicitier ce qui ne nous convient pas afin d'améliorer une situation. Cependant, une critique peut être constructive, ou pas, en fonction de son objectif (aider/améliorer ou blesser/dominer) et en fonction de la façon dont elle est formulée.

- **Pour effectuer et recevoir une critique constructive**, il est nécessaire de s'assurer d'avoir **des objectifs constructifs**.

- Prendre conscience de ses propres objectifs : c'est avoir une réelle volonté d'améliorer la situation. Ce qui implique de ne pas faire une critique uniquement pour « vider son sac », abaisser l'autre ou se valoriser.

- Prendre conscience des objectifs de l'autre : il s'agit de s'assurer que l'autre est disponible et disposé à échanger pour améliorer la situation.

- **Pour formuler une critique de façon constructive**, quelques **principes de communication** sont nécessaires :

- Utiliser durant tout l'échange, les techniques de communication positive ;

- Commencer par dire quelque chose de positif ;

- Décrire les faits-problèmes, et en quoi c'est un problème pour moi ;

- Proposer une solution ou de l'aide ;

- Remercier pour l'échange et l'écoute.

- Il est également important de pouvoir **recevoir une critique de façon constructive** sans être blessé. Après avoir vérifié les objectifs « constructifs » de chacun (voir ci-dessus), plusieurs modalités de communication peuvent être favorables :

- Écouter sans interrompre ;

- Poser des questions pour mieux comprendre ;

- Ne pas contredire (même si nous ne sommes pas d'accord, ce n'est pas le moment de faire un débat) ;

- Remercier pour l'intérêt et l'aide apportés.

QUESTION / REFLEXION - 1

⇔ Point 1

Communiquer de façon positive

✓ Connaître les comportements verbaux et non verbaux de la communication positive.

Proposer aux enfants d'échanger sur les relations et la communication.

- Qu'est ce qui favorise une communication de bonne qualité ?
- Quels sont les éléments verbaux (le contenu) qui permettent une bonne communication ?
- Quels sont les éléments non-verbaux (la forme, l'attitude) qui permettent de mieux communiquer ?

Inviter les enfants à donner des exemples favorables et défavorables.

Noter les réponses au tableau et inviter-les à échanger à leur sujet.

À partir des exemples des enfants, présenter les principaux ingrédients de la communication positive (cf. point 1).

QUESTION / REFLEXION - 2

⇔ Point 1.c

Exprimer des choses positives

✓ Prendre conscience des effets et de l'importance des paroles positives.

Demander aux enfants de penser à la dernière fois que quelqu'un (ami, famille, enseignant...) leur a dit une parole positive (remercier, féliciter...) sur eux ou sur ce qu'ils avaient fait.

- Comment se sont-ils sentis dans cette situation ?

Inviter les enfants à écrire cela dans leur livret.

Proposer aux enfants qui le souhaitent de partager en groupe.

Vous pouvez aussi illustrer cette compétence par un exemple ou par votre propre expérience...

Exemple : Le grand frère de Nino l'a aidé à ranger sa chambre. Ensuite, il l'a remercié et lui a proposé de jouer ensemble à son nouveau jeu vidéo.

=> Demander aux enfants de dire ce qu'a pu ressentir le grand frère de Nino. Qu'est ce qui a pu se passer après ?

QUESTION / REFLEXION - 3

⇔ Point 1.c

Faire attention aux choses positives : freins et leviers

- ✓ Prendre conscience de ce qui empêche et aide à porter attention aux choses positives (chez soi et chez les autres).

Rappeler les effets bénéfiques des paroles positives (Q/R-2).

Demander aux enfants si c'est quelque chose qu'ils expérimentent souvent de recevoir et/ou de dire des choses positives.

Proposer de réfléchir à ce qui empêche ou bien aide à voir des choses positives chez les autres, et chez soi :

- Qu'est ce qui empêche/aide à voir les qualités des autres ?
- Qu'est ce qui empêche/aide à voir ses propres qualités ?

QUESTION / REFLEXION - 4

⇔ Point 2.a

Les messages-je

- ✓ Connaître et comprendre l'importance des messages-je.

Lire la situation suivante :

Rayan a prêté un jeu à son copain Eliot pour la soirée. Ce dernier lui a promis de lui redonner le lendemain matin. Mais, en arrivant à l'école le lendemain, Eliot n'a pas ramené le jeu ; il joue dans la cour avec ses copains et ne discute pas avec Rayan. Rayan lui lance : « T'es un voleur ou quoi ? Tu vas me rendre mon jeu. Fais gaffe à toi ! ».

Demander aux enfants ce qu'ils pensent de ce message. L'analyser en posant ces questions :

Pourquoi Rayan a-t-il réagi comme cela ? Que ressent-il ? Quel est son problème ? Est-ce que le problème est réglé ? Qu'est-ce que voudrait Rayan à l'avenir ? Que voulait-il dire à Eliot ? (dire son mécontentement, faire une demande) Est-ce que le message exprime bien ce qu'il veut dire ? Quelles peuvent être les conséquences ?

Lire un autre message possible présenté ci-dessous.

Message-je : *Je suis très déçu et en colère parce que tu ne m'as pas ramené mon jeu comme promis. J'avais prévu d'y jouer cet après-midi. J'aimerais vraiment que tu me le rendes afin que je puisse avoir confiance en toi.*

Inviter les enfants à identifier les différences entre les deux messages, celui de Rayan et le message-je : notamment leurs effets sur la personne à qui ils sont adressés, leurs conséquences à court et à long terme.

Demander aux enfants de réfléchir aux avantages d'utiliser un message-je. Que peut ressentir la personne à qui il est adressé ? En quoi cela peut-il permettre d'éviter les conflits ? (parce que nous ne crions pas sur l'autre, parce que nous ne l'accusons pas, etc.).

QUESTION / REFLEXION - 5

⇔ Point 2.b

Les critiques constructives

- ✓ Connaître les deux formes de critiques
- ✓ Comprendre les avantages de la critique constructive.

Demander aux enfants s'ils peuvent définir ce qu'est selon eux une critique.

Exemple : C'est quand nous disons ce que nous n'apprécions pas chez quelqu'un, quand nous disons à une personne ce que nous n'aimons pas, quand nous disons quelque chose de méchant, etc.

Préciser qu'il existe deux formes de critiques : constructives ou non constructives. Proposer aux enfants de réfléchir à ces deux formes de critiques.

- Qu'est ce qui les distingue ?
- Pouvez-vous donner des exemples pour chaque type de critique ?
- Quels sont les avantages d'une critique constructive ?

POURQUOI cette CPS est-elle importante ?

Les mots blessants, les cris, l'hostilité et l'indifférence, qui sont d'usage fréquent dans notre culture, ont malheureusement des effets négatifs à court et à long terme. Cela crée des relations tendues – « électriques » – au quotidien qui ne sont pas propices au développement des enfants et à leur apprentissage. Même s'ils ne le montrent pas sur l'instant, les enfants sont affectés et mettent en place des modes de protection (pseudo-indifférence, réactions agressives, irritabilité, opposition...). Il est essentiel de se rappeler que les enfants apprennent tout d'abord par l'observation. Ils imitent la manière dont les pairs et les adultes se comportent. Si les cris et l'agressivité font partie des modes courants de communication, les enfants auront alors tendance à en faire de même.

La communication positive permet de créer un climat relationnel positif, favorable au développement de l'enfant et à l'équilibre du groupe. Les enfants se sentent respectés et apaisés. À leur tour, ils peuvent davantage respecter les autres et mieux se considérer eux-mêmes. Des relations de confiance peuvent s'installer favorisant ainsi l'estime de soi, le bien-être et la réussite éducative.

QUESTION / REFLEXION – 6

⇔ Point 1

L'utilité de la communication positive

- ✓ Comprendre l'importance de la communication positive.

Inviter les enfants à donner des exemples de communication positive, ainsi que des exemples de communications défavorables.

Demander :

- Comment nous sentons-nous quand quelqu'un nous parle de cette façon ?
- Est-ce que cela nous donne envie de continuer à parler avec cette personne ?

II. J'expérimente

ACTIVITÉ - 1

⇔ Point 1.c

Briser la glace : portrait positif

✓ Identifier des caractéristiques positives chez l'autre (qualités et forces).

Matériel pour l'activité : récipient, papier, crayon.

1. Au préalable, placer dans un sac ou un chapeau des papiers comprenant les prénoms de tous les enfants.
2. Former des groupes. Chaque groupe pioche au hasard le prénom d'un enfant (qui ne fait pas partie de son groupe). Le groupe doit faire le portrait de cet enfant sans le nommer, ni donner de caractéristiques trop évidentes, physiques ou autres. Le portrait englobe ce que l'enfant aime et ce qu'il est. Seuls sont acceptés les qualités et les éléments positifs. (Vous pouvez faire référence à la liste des qualités proposée dans la fiche C1-S'auto-évaluer positivement).
3. Ensuite, le porte-parole de chaque groupe lit le portrait caché positif, en donnant les éléments un par un pour ménager le suspense. Le reste de la classe cherche à deviner de qui il est question. À l'issue de chaque présentation devinée, l'enfant dont le portrait a été réalisé précise s'il est d'accord ou non avec les qualités qui lui ont été attribuées par le groupe.

Pour aller plus loin :

En lien avec l'activité « Mon sac magique » (cf. fiche C1/A-2), les enfants dont le portrait a été fait sont invités à ajouter les qualités mentionnées dans leur propre sac magique.

ACTIVITÉ - 2

⇔ Point 1.b

Inattention

✓ Prendre conscience de l'importance de l'attention dans la communication.

« Matériel » pour l'activité : (échanges uniquement à l'oral).

Inviter les enfants, par binômes, à avoir une conversation au cours de laquelle l'un ne regarde pas l'autre, puis le regarde.

Demander à ce dernier d'exprimer ses ressentis dans chaque condition.

ACTIVITÉ - 3

⇔ Point 1.b

Indifférence ou bienveillance ?

✓ Prendre conscience de l'importance de l'attention et d'une attitude bienveillante.

« Matériel » pour l'activité : (échanges uniquement à l'oral).

1. Demander un narrateur volontaire pour raconter une petite histoire (anecdote, journée de la veille, discussion avec un ami, etc.), puis l'accompagner à l'extérieur de la salle afin de lui laisser quelques instants pour préparer son histoire.
2. Pendant ce temps, séparer le groupe en deux.
3. Expliquer l'exercice : l'un des sous-groupes devra montrer son intérêt pour l'histoire en regardant l'enfant qui raconte, en souriant, en hochant la tête... L'autre ne devra manifester aucune forme d'intérêt (regarder ailleurs, visages sans expression...). Des « observateurs » pourront étudier les conséquences sur le comportement du narrateur afin de pouvoir en discuter après l'exercice.
4. Ensuite, le narrateur est invité à rejoindre la classe et à raconter son histoire.
5. Une fois l'histoire terminée, proposer au narrateur de décrire ce qu'il a ressenti avec chacun des deux sous-groupes. S'est-il rendu compte de quelque chose de différent ? Qu'est-ce que cela a provoqué chez lui ?
6. Enfin, expliquer au narrateur les consignes données au reste du groupe.

ACTIVITÉ - 4

⇔ Point 1.b

Jeu de voix

✓ Prendre conscience de l'importance du ton de la voix.

« Matériel » pour l'activité : (échanges uniquement à l'oral).

Proposer aux enfants d'expérimenter tour à tour différents tons de voix.
Puis, demander à ceux qui écoutent d'exprimer leurs ressentis.

ACTIVITÉ - 5

⇔ Point 1.b

Jeu de distances

✓ Prendre conscience de l'importance de la distance relationnelle.

« Matériel » pour l'activité : (échanges uniquement à l'oral).

Proposer aux enfants, par binômes, d'essayer différentes distances pour discuter, puis leur demander s'ils se sentent à l'aise ou mal à l'aise à chaque fois.

ACTIVITÉ - 6

⇔ Point 1.c

Les comportements positifs

✓ Reconnaître et exprimer les comportements positifs des pairs.

Matériel pour l'activité : livret, crayon.

1. Former des binômes à l'intérieur d'un groupe d'enfants qui se connaissent (classe...).
2. Inviter les enfants à identifier, puis à écrire dans leur livret les comportements positifs que leur camarade de binôme a déjà manifestés.
3. Proposer aux enfants de lire chacun leur tour les éléments positifs qu'ils ont écrit sur l'autre enfant.

Vous pouvez illustrer l'exercice par des exemples de comportement positifs tels que proposés ci-dessous :

- *Mohamed m'a laissé passer devant lui à la cantine pour que je puisse manger avec ma copine.*
- *Amel m'a invité à sortir au cinéma avec sa famille ce week-end.*
- *Clara a partagé la moitié de ses bonbons avec moi.*
- *J'ai fait tomber mon bonnet sans le faire exprès. Un élève me l'a ramassé et me l'a rendu.*
- ...

4. Enfin, vous pouvez proposer à quelques-uns de jouer la scène devant le grand groupe.

ACTIVITÉ - 7

⇔ Point 1.d

J'écoute de façon empathique

✓ Écouter un camarade de façon empathique (écoute silencieuse et écoute active).

« Matériel » pour l'activité : (échanges uniquement à l'oral).

1. Inviter les enfants à former des binômes : l'un raconte une histoire pendant environ trois à cinq minutes et l'autre écoute, puis inverser les rôles. Plusieurs sortes d'histoires peuvent être proposées :
 - Histoires « agréables » : une activité agréable réalisée pendant le week-end, une sortie agréable en famille...
 - Histoires « désagréables » : une dispute avec un(e) copain/copine, une dispute avec un parent, une déception...
2. Commencer par un premier exercice d'écoute empathique en silence.
3. Puis continuer par un deuxième exercice d'écoute empathique active.

ACTIVITÉ - 8

⇔ Point 2.a

J'écris des messages-je

✓ Formuler des messages-je.

Matériel pour l'activité : livret, crayon.

Proposer aux enfants de s'entraîner à formuler des messages-je par écrit.

Transformer les phrases suivantes en message-je :

Exemple : Tu manges comme un cochon. →

- a. **Je me sens** honteux
- b. **lorsque tu** fais du bruit en mangeant ;
- c. **car** tout le monde nous regarde.
- d. **J'aimerais** que tu manges plus silencieusement.

1. Tu t'en fous de moi ; tu ne m'as pas attendu. →

- a. **Je me sens** _____ ;
- b. **lorsque tu** _____ ;
- c. **car** _____ ;
- d. **J'aimerais** _____ ;

2. Tu t'es foutu de moi devant tout le monde. →

- a. **Je me sens** _____ ;
- b. **lorsque tu** _____ ;
- c. **car** _____ ;
- d. **J'aimerais** _____ ;

3. Tu as balancé toutes mes affaires par terre. →

- a. **Je me sens** _____ ;
- b. **lorsque tu** _____ ;
- c. **car** _____ ;
- d. **J'aimerais** _____ ;

4. Tu ne penses qu'à toi ; il ne reste plus de gâteau. →

- a. **Je me sens** _____ ;
- b. **lorsque tu** _____ ;
- c. **car** _____ ;
- d. **J'aimerais** _____ ;

5. Tu m'énerves en sautant partout. →

- a. **Je me sens** _____ ;
- b. **lorsque tu** _____ ;
- c. **car** _____ ;
- d. **J'aimerais** _____ ;

6. Tu m'as trahi ; tu as raconté mon secret à tout le monde. →

- a. **Je me sens** _____ ;
- b. **lorsque tu** _____ ;
- c. **car** _____ ;
- d. **J'aimerais** _____ ;

Lorsque les enfants ont terminé l'exercice, proposer à quelques volontaires de lire leurs réponses.

ACTIVITÉ - 9

⇔ Point 2.a

J'exprime des messages-je

✓ Exprimer des messages-je.

Matériel pour l'activité : messages d'accusation écrits.

1. Proposer aux enfants de s'exercer à exprimer des messages-je. Les enfants passent chacun leur tour. Chaque enfant tire au sort un message d'accusation « classique » (voir exemples ci-dessous).
2. Chacun choisit ensuite deux camarades (un « camarade-problème » à qui il parle de façon classique et un « camarade message-je » qui doit reformuler la phrase avec un message-je). Dans le cadre d'une petite saynète à trois, l'enfant qui a tiré le message d'accusation « classique » le dit au « camarade-problème », puis le « camarade message-je » le reprend en proposant un message-je à la place.
3. Proposer aux enfants de s'exprimer sur ce qu'ils ont vécu ; en particulier, comment s'est senti le « camarade-problème » ? Vers qui a-t-il davantage envie de se tourner ?

Exemples :

- Tu ne me prêtes jamais tes affaires.
- Tu m'as menti.
- Tu as bousillé mon jeu.
- Tu ne m'écoutes jamais.
- Tu ne sais pas jouer.
- Tu ne fais jamais rien dans cette maison.
- Tu me saoules avec ta musique.
- Tu ne comprends rien ; tu es vraiment trop nul.
- ...

ACTIVITÉ - 10

⇔ Point 2.b

Les critiques constructives

✓ Exprimer et recevoir des critiques constructives.

« Matériel » pour l'activité : (échanges uniquement à l'oral).

Demander aux enfants de former des binômes, et de jouer à tour de rôle la personne qui fait les critiques, puis celle qui les reçoit, en proposant différentes situations.

Exemples de situations :

- Faire une critique à une amie qui te taquine.
- Critiquer un ami qui n'aide pas à ranger le matériel après un cours de dessin.
- Tu as une amie qui aime enfreindre les règles et avoir des ennuis. Que peux-tu lui dire si tu penses que cette amie va avoir de gros ennuis ?
- L'un de tes amis ennuie d'autres enfants et tu penses que ce n'est pas bien.
- Ta maîtresse ne te donne pas autant la parole qu'aux autres enfants.
- Tu penses que la maîtresse te punit trop souvent.

III. Je partage et retiens

PARTAGE COLLECTIF

- ✓ Mettre en mots sa propre expérience vécue durant l'activité et/ou la séance
- ✓ Écouter l'expérience vécue par les autres.
- ✓ Dégager des nouveaux savoirs, savoir-faire et savoir-être qui vont pouvoir être utiles dans la vie quotidienne.

Proposer un moment de partage collectif en trois temps :

1. L'expérience vécue durant l'activité

Exemple : Comment avez-vous vécu cette activité ? Qu'est-ce qui s'est passé pour vous ? Qu'avez-vous ressenti ? Est-ce qu'il y a des choses qui ont été plus faciles que d'autres ? Plus difficiles ? Etc.

2. La spécificité de l'expérience

Exemple : En quoi cette expérience a-t-elle été différente de ce que vous vivez habituellement ?

3. L'utilité pour moi, dans ma vie quotidienne

Exemple : Qu'est-ce que vous pouvez retenir de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ?

RAPPEL INDIVIDUEL

- ✓ Favoriser un apprentissage positif des compétences sociales.

Matériel pour l'activité : livret enfant, crayon.

Demander aux enfants d'écrire dans leur livret

1. ce qu'ils ont appris pendant l'activité/atelier.

Exemple : qu'avez-vous appris pendant cette activité/atelier ?

Écrivez ce que vous souhaitez retenir de l'activité/atelier dans votre livret.

2. deux ou trois choses positives en lien avec l'activité/atelier.

Exemple : sans réfléchir, laissez venir à l'esprit deux ou trois choses positives que vous avez vécues durant l'activité/atelier.

Écrivez-les dans votre livret.