

EDITIONS PAROLES DE SAGESSE

# CALENDRIER APPRENDRE A ÊTRE 2024-2025

GUIDE DE L'ANIMATEUR



## CP AU COLLEGE – 1 CALENDRIER DANS CHAQUE CLASSE

Le projet Apprendre à Être a été mis en place dans les écoles et collèges depuis 2005. Ce parcours permet de rythmer l'année autour de l'empathie.

- 300 000 élèves du 1<sup>er</sup> et 2<sup>nd</sup> degrés travaillent avec le calendrier Apprendre à Être chaque année
- 30 000 élèves du 2<sup>nd</sup> degré travaillent avec le calendrier **Paroles d'Espérance** qui fonctionne sur le même principe mais avec une page par semaine.

### 1. Les objectifs :

- Poser les bases de bonnes relations en classe, prévenir les conflits, motiver à avoir de bonnes attitudes
- Libérer la parole dans la bienveillance sur des sujets importants pour les élèves
- Un éveil à la réflexion, à l'intériorité, un outil de première annonce

### 2. La méthode :

Depuis 2003, les Editions Paroles de Sagesse ont développé une méthode pour enseigner le **savoir-être**, l'intelligence émotionnelle, et l'éducation à la relation grâce à des supports simples d'utilisation et faciles à diffuser à grande échelle.

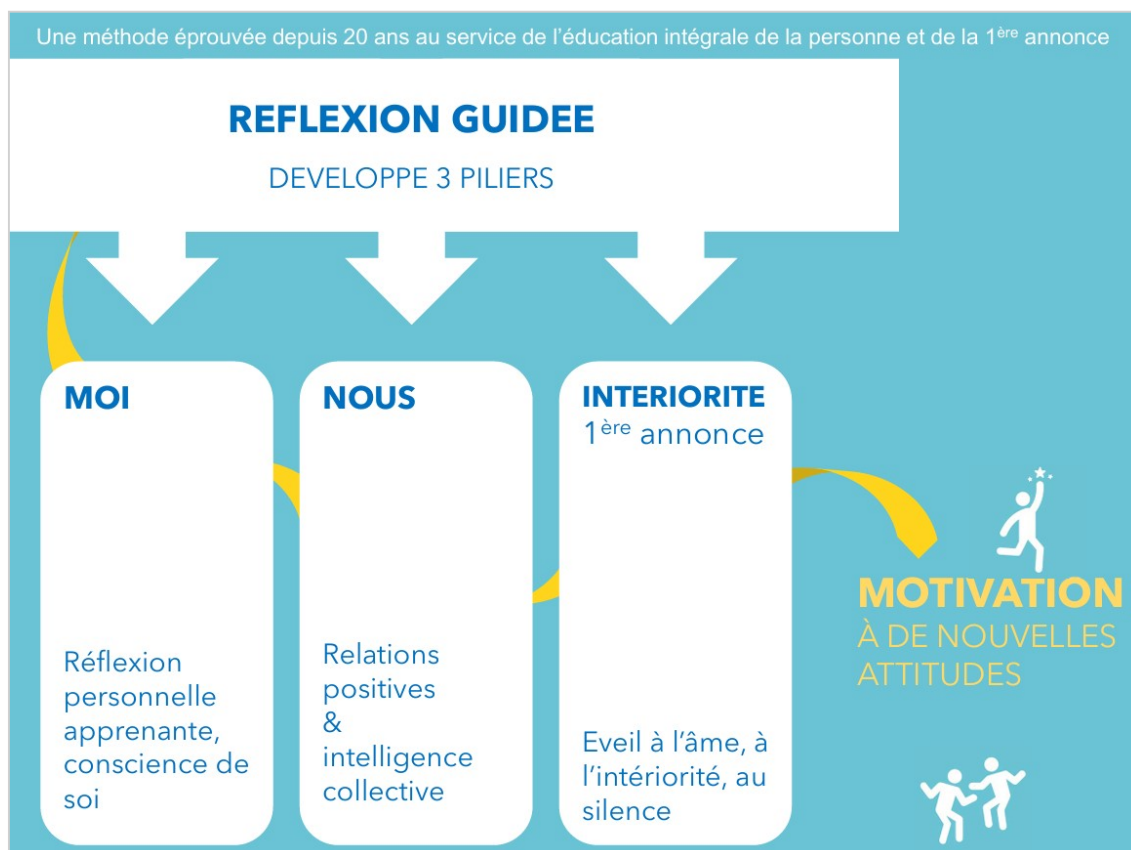
La méthode s'articule autour de 3 piliers :

1- réflexion personnelle apprenante

2- intelligence collective

3- mise en pratique de nouvelles attitudes

La méthode permet la mise en place de **relations ouvertes et positives** pour un épanouissement personnel et collectif accru.



**Comment :**

Les supports de formation sont constitués de visuels, de trames de discussion et d’animation pour susciter l’échange. La méthode déclenche le questionnement et la réflexion personnelle et collective. Elle développe la motivation à grandir en savoir-être. Nous proposons aussi la formation de formateurs en webinaires.

**Pourquoi les Editions Paroles de Sagesse :**

Les neurosciences ont prouvé que les individus et les groupes qui interagissent en harmonie sont plus heureux, en meilleure santé mentale et physique et par conséquent plus performants.

La « parole », logos dans la Grèce antique, désigne le discours, mais aussi la raison, la capacité à penser, donc à réfléchir sur soi et sur son environnement. La « sagesse », sophia, qualifie un comportement qui allie conscience de soi et des autres, dans la sincérité, le discernement, la justice et la tempérance.

Cet apprentissage de la pensée comme influence du comportement constitue un savoir-être qui peut s’acquérir à chaque étape de la vie : à l’école, en famille, au travail mais aussi dans les maisons de retraites, l’univers carcéral et les hôpitaux.

**3. L’outil pédagogique :**

L’enseignant peut consacrer entre **10 minutes et 1 heure** chaque mois à l’étude du thème proposé.

**Comment créer chaque mois dans les classes un moment de discussion et d’échange ?**

Chaque mois, vous pouvez dédier un moment spécifique à l’étude de la page du mois. Cela peut se faire pendant l’heure de vie de classe ou intégré à un cours sur une matière spécifique. La pédagogie s’appuie sur l’étude du témoin du mois et sur les liens que les élèves vont faire avec des situations vécues dans leur quotidien.

Expliquer qui est le témoin en vous inspirant de sa **biographie**.

Lire le **témoignage** d'un élève, demander aux élèves s'ils ont d'autres exemples vécus à donner.

Guider et animer les **échanges** avec les élèves à l'aide des questions pédagogiques et mettre en place de nouvelles attitudes.

**ON PEUT S'ENTRAÎNER À LA BIENVEILLANCE COMME AUX ÉCHECS OU AU PIANO.**  
Matthieu Ricard

**MARS 2025**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31					

Faire lire par un élève la **citation** du témoin du mois, demander aux élèves de quelle manière ils comprennent le message.

Marquer les événements de la vie de la classe (anniversaires, sorties, etc ...)

#### 4. Proposition de trame :

Quelques questions simples permettent d'amener les élèves à réfléchir, échanger et prendre des décisions positives en groupe.

- Vous pouvez commencer par proposer à la classe de prendre **1 minute de silence**. Cela permet à chacun de se poser calmement.
- S'il s'agit d'une personnalité connue, vous pouvez par exemple commencer par demander aux enfants : « est-ce que vous connaissez cette personne ? » **Puis, présenter la vie du témoin** du mois. Cela peut être l'occasion de faire découvrir aux enfants les aspects culturels liés à la personnalité citée (par exemple, pour Nelson Mandela : où se situe l'Afrique du Sud ? qu'est-ce que l'Apartheid ? etc...) ».
- **Proposer à un élève de lire la citation**. Demander aux élèves ce qu'ils comprennent.
- Faire s'exprimer les élèves sur ce que cette citation veut dire dans leur vie quotidienne (dans la cour, dans la classe, avec leur famille, avec leurs amis) et les aider à élaborer sur les conséquences concrètes pour leur vie personnelle.
- Proposer à un enfant de **lire la phrase de l'élève**. Demander aux élèves s'ils ont vécu des expériences similaires ou différentes dans leur vie.
- Leur proposer ensuite de répondre aux **questions du mois**. L'exercice est d'autant plus intéressant que les élèves verbalisent leur « ressenti », quand ils se placent au niveau du cœur et du réel de leur vie, et non au niveau des idées conceptuelles.
- Vous pouvez terminer par **une proposition d'engagement commun**, une nouvelle attitude à mettre en place, une règle de classe (définie et choisie par eux), cela peut les amener à s'auto-réguler par la suite lorsque de nouveaux conflits surviendront. « Tu te souviens, on s'était dit qu'on ne ferait plus ça... ».

#### 5. Pour favoriser la mise en pratique :

Si vous souhaitez faire un **rappel en milieu de mois**, vous pouvez demander « ai-je mis en pratique la valeur du mois ? Est-ce que j'ai un exemple à partager ? ».

**Le +** Vous recevrez gratuitement **chaque mois par mail, des textes additionnels** développant la valeur du mois. A utiliser comme supports de lectures ou de réflexion. Pour les recevoir, il vous suffit de vous inscrire sur le site [www.parolesdesagesse.com](http://www.parolesdesagesse.com) ou de nous envoyer un mail à [contact@parolesdesagesse.com](mailto:contact@parolesdesagesse.com)



## 6. Les questions pédagogiques explorées en 2024-2025



### Août 2024 : Questions de discussion

Comment peut-on être attentif(s) aux autres ? A quels signes reconnaît-on les émotions de ceux qui nous entourent ? Leur bien-être ou leur mal-être ? Peut-on aider les autres si on ne perçoit pas leurs émotions ? Quel est l'intérêt pour nous de mieux comprendre les autres ? Par exemple, lorsqu'ils ont des habitudes, une éducation ou des opinions différentes de nous ? Certains conflits naissent de mauvaises compréhensions, comment peut-on éviter ces conflits ? Et nous, par qui dans notre entourage nous sentons-nous le mieux compris ? (un membre de notre famille, un ami, un proche ?) Peut-on comprendre l'autre sans forcément être d'accord avec lui ? Ce mois-ci, quelle personne de votre entourage aimeriez-vous essayer de comprendre un peu mieux ? Vous pouvez prendre un moment de réflexion en silence et essayer de vous mettre à la place de cette personne et percevoir ce qu'elle ressent.



### Septembre 2024 : Questions de discussion

Qu'est-ce que l'harmonie ? Quelles sont les situations où vous voyez de l'harmonie dans votre vie (art, sport, nature, espace, relations...) et quelles sont les situations où vous voyez de la disharmonie ? Pourquoi les grands compositeurs composent-ils des symphonies avec de nombreux instruments différents ? Une chorale à plusieurs voix est-elle plus belle qu'une chorale dans laquelle tout le monde chante le même air ? En quoi les différences créent-elles de la beauté dans l'art ? Dans le sport, si tous les joueurs d'une équipe ont le même talent, est-ce que l'équipe a des chances de gagner ? Pourquoi Héraclite dit-il que l'harmonie naît des différences ? Et nous dans notre groupe/classe, sommes-nous différents les uns des autres ? Comment pourrions-nous développer l'harmonie ? En acceptant et en valorisant nos points forts ? En respectant nos différences ? En acceptant nos difficultés ou nos points faibles respectifs ? Nous pouvons lister plusieurs moyens (des attitudes concrètes) d'accroître l'harmonie dans notre classe et les mettre en place ce mois-ci.



### Octobre 2024 : Questions de discussion

Que ressent-on lorsqu'on aime ceux avec qui on est (notre famille, nos amis, nos camarades de classe) ? À l'inverse comment se sent-on lorsqu'on est entouré de personnes qu'on n'apprécie pas ? Est-ce que nous choisissons les groupes dans lesquels nous nous trouvons (notre famille, nos amis, nos camarades de classe) ? Est-ce que les membres d'un groupe peuvent décider de faire en sorte que tout le monde s'entende le mieux possible ? Comment peut-on faire cela dans une classe ? Est-ce que nous aimerions dans notre classe, nous entraider, nous soutenir lorsque l'un d'entre nous est triste, en colère, en situation de faiblesse ? Comment fait-on pour soutenir et aider quelqu'un qui est en colère ? Quelqu'un qui est triste ? Quelqu'un qui est timide ? Quelqu'un qui est exclu ? Vous pouvez prendre une minute de réflexion et ensuite lister des moyens concrets pour votre classe pour que le groupe s'entraide et soutienne tous ses membres (même dans les moments où quelqu'un va moins bien).