

Résoudre des problèmes de façon créative et efficace & Savoir demander de l'aide

C2.3

C2.4

Compétences cognitives - Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement C2

4 principaux savoir-faire

Savoir-faire 1

**Observer et analyser une situation
problématique**

Savoir-faire 2

**Utiliser la technique de résolution de
problème** pour résoudre les problèmes
quotidiens de façon autonome (stratégie 1)

Savoir-faire 3

Savoir demander de l'aide pour résoudre
des problèmes qui ne peuvent être résolus
seul (stratégie 2)

Savoir-faire 4

**Savoir demander de l'aide aux
professionnels des urgences** pour faire
face aux situations de danger (stratégie 3)

Définition conceptuelle : La capacité à résoudre des problèmes de façon créative nécessite de **savoir analyser une situation problématique**, de pouvoir **imaginer différentes solutions possibles**, de laisser émerger des alternatives, de savoir **évaluer les différentes solutions** et d'arriver à **choisir une solution** positive pour soi et pour les autres. Cette compétence cognitive renforce la pensée créative et nécessite de maîtriser les **techniques de résolution de problèmes** en plusieurs étapes (Santé publique France, 2022, p33).

Définition opérationnelle : Pour résoudre des problèmes de manière créative et efficace, il est essentiel de mobiliser quatre compétences clés : **observer et analyser** la situation, **choisir et mettre en œuvre une stratégie de résolution de problème adaptée et efficace**, **demandeur de l'aide** si nécessaire (le problème ne pouvant être

De nombreux problèmes ne peuvent pas être résolus par la personne elle-même ; il est donc important d'**apprendre à demander de l'aide**. Cette capacité nécessite de (re)connaître les situations problématiques qui nécessitent de faire appel à quelqu'un, de savoir identifier les « personnes ressources » qui sont susceptibles d'apporter une aide sans conséquences négatives et de pouvoir formuler sa demande d'aide de façon claires (Santé publique France, 2022, p 41).

résolu seul), et **contacter les professionnels des urgences** en cas de danger.

Une résolution de problèmes efficace repose sur des **stratégies volontaires et structurées**, qui mobilisent le Soi sujet et ses 4 quatre capacités cognitives et comportementales : **Attention, Analyse, Décision, Action (AADA)**.

1. Observer et analyser une situation problématique

Pour résoudre un problème efficacement, il est nécessaire de prendre le temps de **le décrire de manière factuelle (observer)** puis de le **classer (analyser)** :

- **Observer la situation problématique** : porter son attention sur le problème rencontré et sur les personnes impliquées :
 - Quel est le problème (où, quand, comment) ?
 - Quelles sont les personnes impliquées : qu'est-ce qu'elles ressentent ? Qu'est-ce que je ressens ?
- **Analyser la situation problématique et la classer en fonction** de la stratégie de résolution de problème à adopter :

- **Stratégie 1 : La technique de résolution de problème** pour les problèmes du quotidien qui peuvent être résolus seul.
- **Stratégie 2 : Savoir demander de l'aide** à une personne-ressource dans le cas de problèmes ne pouvant pas être résolus seul et nécessitant une personne plus compétente que soi.
- **Stratégie 3 : Savoir appeler les professionnels des urgences** en situations de danger.

2. Utiliser la technique de résolution de problème pour résoudre les problèmes quotidiens de façon autonome (stratégie 1)

Cette stratégie est utilisée pour résoudre efficacement les problèmes de la vie quotidienne, seul et de façon créative. Il est aussi possible, afin de

bien intégrer cette démarche, d'être accompagné par une personne formée. Elle peut aussi être appliquée et adaptée comme technique de résolution de conflit interpersonnel (cf. CPS S2.2).

Elle repose sur les **capacités cognitives et comportementales AADA** regroupées en 4 grandes étapes décrites dans le tableau suivant.

Technique de résolution de problème en 4 étapes (selon AADA)

Actions mentales et comportementales (AADA)	Étapes	Détails de ce que je fais
Porter son Attention et observer	1. Je m'arrête et j'observe	Observer le problème, ses émotions et ses besoins. <i>Exemple : « Quel est le problème ? Qu'est-ce que je ressens ? Mes besoins ? »</i>
Analyser	2. J'imagine et je réfléchis	Imaginer des solutions sans censure (brainstorming), puis analyser leurs conséquences sur soi, autrui et l'environnement. <i>Exemple : « Quelles sont les options ? Quels sont leurs impacts ? »</i>
Décider	3. Je ressens et choisis	Sur la base de l'analyse et de mes ressentis internes sélectionner la solution la plus adaptée. <i>Exemple : « Quelle option est la plus bénéfique pour tous ? »</i>
Agir (Actions verbales et comportementales)	4. Je mets en œuvre	Appliquer la solution choisie et ajuster en fonction des résultats observés. <i>Exemple : « Est-ce que cela fonctionne ? Dois-je modifier mon approche ? »</i>

Deux conditions sont nécessaires pour utiliser cette technique :

- Être **disponible** et **suffisamment apaisé** ;
- Être **ouvert** à de nouvelles idées et éviter les jugements hâtifs.

3. Savoir demander de l'aide pour résoudre des problèmes qui ne peuvent être résolus seul (stratégie 2)

Cette stratégie est nécessaire lorsque le problème dépasse nos compétences. Elle implique trois étapes clés :

- **Reconnaître son besoin d'aide** ce qui implique de pouvoir ressentir ce qui se passe à l'intérieur de soi :
 - Observer son état de malaise : identifier ses émotions, ressentis, pensées, ...

- Observer sa façon de réagir face à son état de malaise : acceptation ou évitement expérientiel, pensées limitantes face à l'état.
Ex. : « Ce n'est pas grave, ça va passer tout seul, ... »).
- Observer ses croyances et pensées par rapport à sa capacité à résoudre des problèmes et à se faire aider : sentiment d'impuissance ou d'efficacité personnelle, pensées limitantes face à la demande d'aide.
Ex. : « Je dois être assez fort(e) pour m'en sortir seul(e), je vais déranger, personne ne s'intéresse à moi, personne ne peut m'aider, ... ».

- Trouver une « personne-ressource » ce qui implique de :

- Connaître des personnes capables de nous aider, que ce soit des proches ou des professionnels ;
- Choisir la (ou les) personne(s)-ressource la plus adaptée à la situation. *Exemple* : « Qui peut m'aider dans cette situation ? ».

4. Savoir demander de l'aide aux professionnels des urgences pour faire face aux situations de danger (stratégie 3)

Certaines situations particulièrement dangereuses ou risquées nécessitent une intervention rapide auprès de professionnels spécialisés dans l'aide, le secours ou le soin (ex. : danger physique ou psychologique). Il est important que les enfants et les jeunes connaissent ces situations à risque ainsi que les numéros d'urgence et qu'ils puissent être capables de donner l'alerte.

- Solliciter la « personne-ressource » en formulant une demande claire, de façon optimale ce qui implique :

- Savoir aller vers l'autre, entrer en relation et communiquer de façon efficace (cf. S1).
- Exprimer ses émotions et ses besoins de manière constructive et adéquate (cf. E2.2).

Il est essentiel de :

- Connaître les numéros d'urgence : 17 (police), 18 (pompiers), 15 (SAMU), 119 (Allo enfance en danger), 112 (numéro d'appel d'urgence européen).
- Savoir donner l'alerte : Décrire la situation avec précision (lieu, nature du danger, personnes).

En complément, la formation sur les Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) permet de repérer les signes de détresse psychique, de réagir de manière appropriée et d'orienter vers des ressources adaptées.

Principaux effets

Résoudre des problèmes de façon créative et efficace génère deux principaux effets bénéfiques :

1. La capacité à faire face aux difficultés de la vie et le renforcement du pouvoir d'agir :

augmenter sa capacité à trouver des solutions constructives faces aux problèmes de la vie permet d'accroître son bien-être, son sentiment d'auto-efficacité (confiance en soi), son pouvoir d'agir (empowerment) et sa résilience.

2. Le renforcement des capacités cognitives :

- Ses capacités d'observation en observant de façon factuelle sans jugement et sans interprétation le problème et ses ressentis ;
- Ses capacités d'analyse, de créativité et de flexibilité cognitive et d'esprit critique en imaginant et analysant des solutions innovantes (sans *a priori* et sans blocage) et en changeant de point de vue pour trouver la meilleure solution possible.

Principales conditions

Résoudre des problèmes de façon créative et efficace implique trois conditions :

1. **Un bon développement neurocognitif** : cette compétence nécessite une certaine maîtrise des fonctions cognitives complexes (observation, analyse, prise de décision ; en lien avec le **Soi sujet** et les 4 actions **AADA**).

2. **L'ouverture à son expérience interne (Soi interne)** : la première étape de la résolution de problème passe par l'observation et l'accueil de ses émotions et de ses besoins afin de poser un « diagnostic » précis du problème, en évitant les interprétations hâtives ou les jugements *a priori*.

3. **Une reconnaissance du problème et la confiance en sa résolution** : pour résoudre un problème, il est nécessaire, au préalable d'accepter son existence et de croire en sa capacité à le résoudre (ou à trouver de l'aide).

EXEMPLES DE PRATIQUE - Développer sa CPS

(Adultes et jeunes)

Mes personnes-ressources

(Lamboy B, Shankland, R. & Williamson, M. 2021)

Public : ☐ Enfants

☒ Adolescents

☒ Adultes

Type d'activité : ☒ formel ☐ rituel/informel

Objectif principal : Résoudre des problèmes de façon créative et efficace (C2.3)

Savoirs et savoir-faire développés :

☐ Observer et analyser une situation problématique

☐ Stratégie 1 - la technique de résolution de problème : faire face aux problèmes de la vie quotidienne seul et de façon créative

☒ Stratégie 2 - demander de l'aide : faire face aux problèmes qui ne peuvent être résolus seul

☐ Stratégie 3 - faire appel aux professionnels des urgences pour faire face aux situations de danger

Modalités :

☒ En individuel

☒ En groupe

À adapter en fonction de l'âge des participants. Selon les contextes, sélectionner le type de situations proposées.

Matériel : Imprimer ou recopier le tableau ci-dessous

« Pour chaque situation proposée, écrivez le nom de 2 ou 3 personnes (amis, proches, collègues, professionnels...) à qui vous pourriez demander de l'aide dans cette situation. Essayez de trouver de nouvelles personnes-ressources (en identifiant des personnes à qui vous n'avez pas l'habitude de demander de l'aide mais qui pourraient être aidantes). »

Situations À qui pourriez-vous demander de l'aide si ?	Mes personnes-ressources (personnelles et/ou professionnelles)
Si vous vous sentez stressé(e) tous les jours :	- - -
Si vous perdez confiance en vous et vous sentez incompetent(e) :	- - -
Si vous avez des problèmes dans votre couple :	- - -
Si vous n'arrivez plus à vous apaiser et que vous vous laissez déborder par vos émotions :	- - -

Si vous avez des difficultés professionnelles :	- - -
Si vous vous sentez seul(e) :	- - -
Si vous êtes en conflit avec un collègue :	- - -
Si vous avez des problèmes financiers :	- - -
Si vous n'avez pas le moral :	- - -
Si vous avez des problèmes familiaux :	- - -
Si vous vous sentez tout le temps fatigué :	- - -
Si vous êtes en conflit avec un enfant :	- - -
Si vous avez des problèmes de santé :	- - -

EXEMPLES DE PRATIQUE - Développer la CPS

(Enfants et jeunes)

« Recherche de solutions aux problèmes de la vie quotidienne »

(Kit pédagogique pour les séances d'empathie à l'école Volume 3, ministère de l'Éducation et de la Jeunesse & Santé publique France[20])

Public : ☒ Enfants

☐ Adolescents

☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formel ☐ rituel/informel

Objectif principal : Résoudre des problèmes de façon créative et efficace (C2.3)

Savoirs et savoir-faire développés :

☐ Observer et analyser une situation problématique

☐ Stratégie 1 – la technique de résolution de problème : faire face aux problèmes de la vie quotidienne seul et de façon créative

☒ Stratégie 2 - demander de l'aide : faire face aux problèmes qui ne peuvent être résolus seul

☐ Stratégie 3 - faire appel aux professionnels des urgences pour faire face aux situations de danger

Modalités :

☒ En individuel

☒ En groupe

À adapter en fonction de l'âge des participants. Selon les contextes, sélectionner le type de situations proposées

Matériel : Marotte (appelée Félix), matériel selon situation

Une activité pour apprendre à résoudre des problèmes de façon créative et efficace - 1

Recherche de solutions aux problèmes de la vie quotidienne

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : mobiliser le langage dans toutes ses dimensions – L'oral – Échanger et réfléchir avec les autres

Objectif spécifique : apprendre à résoudre un problème à plusieurs

Durée : 20 min par séance

Modalités : activité en groupe en présence du professeur

Prérequis : rappel des activités sur les émotions et sur la régulation du stress

Matériel : marotte (appelée Félix), matériel selon situation.

Proposition de déroulé de l'activité

1 – Phase de mise en projet

Pour les élèves les plus grands : demander ce que signifie pour eux « un problème ». Arriver à la définition suivante : un problème, c'est une chose difficile que nous devons réussir à résoudre / à faire.

Présenter la situation : Félix a un problème. Il va nous le raconter. Nous allons l'aider à trouver une solution.

2 – Mise en activité

Étape 1 : les élèves sont en groupe pour faciliter les prises de parole.

L'adulte fait parler la marotte qui expose une situation.

Exemple de situation :

Félix est en salle de motricité. Il a voulu grimper tout en haut du tapis mais il est maintenant coincé.

Utiliser les différentes étapes de la démarche de résolution de problème pour questionner les élèves (sans utiliser les titres des étapes avec les élèves) :

Attention et
observation de
la situation

Analyse de la
situation et prise
de décision

Action verbale et/ou
comportementale

- **Attention et observation** : quel est le problème ? Quel est le risque pour Félix ? Qu'est-ce qu'il ressent ? De quoi a-t-il besoin ?

Réponses attendues : Félix est coincé, il ne peut plus descendre seul, il risque de tomber, de se faire mal, il a peur, il a besoin qu'on l'aide, qu'on le rassure...

- **Analyse de l'information et prise de décision** : quelles sont toutes les solutions possibles que vous pouvez imaginer ?

Laisser les élèves proposer toutes les solutions possibles selon eux, même les plus improbables.

Discuter de toutes les solutions et choisir la solution qui paraît la plus adaptée à la situation (faisable, aidante, respectueuse et efficace).

Exemples de solutions : on prend une chaise pour l'aider, on appelle un adulte...

Lors d'un regroupement en classe entière à la fin des ateliers, il sera possible de confronter les solutions différentes qui ont été choisies pour en discuter.

- **Action verbale et/ou comportementale** : qu'allez-vous mettre en œuvre concrètement pour réaliser la solution choisie ?

Mettre en œuvre la solution choisie et observer si cela fonctionne. Ajuster en fonction de ce que l'on observe.

Cette première situation permet d'accueillir ses émotions, de réfléchir ensemble pour trouver une solution, de comprendre qu'il faut parfois demander de l'aide à un adulte (voir l'activité suivante : savoir demander de l'aide). Insister sur le fait que quand on est en danger et qu'on risque de se faire mal, il faut tout de suite prévenir un adulte.

Étape 2 (lors de la même séance ou lors d'une ou plusieurs séances ultérieures pour créer des habitudes) : d'autres situations peuvent être proposées aux élèves pour réinvestir ce qui vient d'être appris.

La marotte permet de décentrer la situation. Il est tout à fait possible de laisser un élève exposer une situation ou de faire inventer une situation par un groupe d'élèves (GS).

Exemples de situations :

- *Félix est triste. C'est sa fête d'anniversaire et son meilleur ami est malade. Il ne pourra pas venir. Que faire ?*

Exemples de réponses adaptées à la situation : il peut lui téléphoner. Il peut lui proposer une invitation lorsqu'il sera guéri. Il peut demander à sa maman de lui apporter une part de gâteau...

- *Félix est en colère. Son chien est entré dans sa chambre et a déchiré son livre préféré. Que faire ?*

Exemples de réponses adaptées à la situation : il peut réparer le livre. Il doit toujours fermer la porte de sa chambre pour que le chien n'entre pas.

- Prolongement vers le champ mathématique : *Pour sa fête d'anniversaire, Félix prépare des paquets de 3 bonbons pour lui et ses invités. Au total ils seront 6 enfants. Mais Félix s'est trompé et n'a fait que 5 paquets et il ne reste plus de bonbons. Que faire ?*

Exemples de réponses adaptées à la situation : ce n'est pas grave, il y aura sûrement un absent. Il faut rouvrir les paquets pour mettre deux bonbons par paquet. Félix doit renoncer à avoir des bonbons et les laisser à ses invités...

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce qu'ils ont appris lors de cette séance.
- En questionnant les élèves, établir l'importance de bien réfléchir quand on a un problème pour trouver des solutions. Rappeler qu'il existe souvent plusieurs solutions pour un même problème et qu'on peut demander de l'aide si c'est dangereux.

Modalités de différenciation

Varier la configuration des groupes (groupes hétérogènes, groupes homogènes).

Varier la complexité du problème et des solutions (résolution possible sans aide extérieure ou nécessité d'appeler à l'aide).

Pour la présentation de la situation avec la marotte, il est possible soit de raconter l'histoire, soit de placer la marotte en situation (par exemple en haut du tapis).

Utiliser des exemples de la vie quotidienne par l'écoute de podcasts de la série « les aventures de Toudou » de France Inter.

Exemple d'épisode : « [Toudou et la colère](#) ».

« Savoir demander de l'aide »

(Kit pédagogique pour les séances d'empathie à l'école Volume 3, ministère de l'Éducation et de la Jeunesse & Santé publique France[20])

Public : ☒ Enfants

☐ Adolescents

☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formel ☐ rituel/informel

Objectif principal : Résoudre des problèmes de façon créative et efficace (C2.3)

Savoirs et savoir-faire développés :

☐ Observer et analyser une situation problématique

☐ Stratégie 1 – la technique de résolution de problème : faire face aux problèmes de la vie quotidienne seul et de façon créative

☒ Stratégie 2 - demander de l'aide : faire face aux problèmes qui ne peuvent être résolus seul

☐ Stratégie 3 - faire appel aux professionnels des urgences pour faire face aux situations de danger

Modalités :

☒ En individuel

☒ En groupe

À adapter en fonction de l'âge des participants. Selon les contextes, sélectionner le type de situations proposées.

Matériel : Tableau ou un paperboard

Une activité pour apprendre à résoudre des problèmes de façon créative et efficace - 2

Savoir demander de l'aide

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : mobiliser le langage dans toutes ses dimensions

Objectifs spécifiques : connaître les différents types de situations pour lesquelles il est nécessaire de demander de l'aide, identifier les personnes ressources, connaître les différentes étapes et savoir utiliser la démarche de résolution de problème

Durée : 20 minutes par séance

Modalités : en classe entière puis en groupe

Prérequis : gérer ses émotions, réguler son stress, communiquer de façon efficace

Matériel : un tableau ou une grande feuille

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : nous allons apprendre à résoudre des problèmes, à trouver des solutions quand c'est difficile.

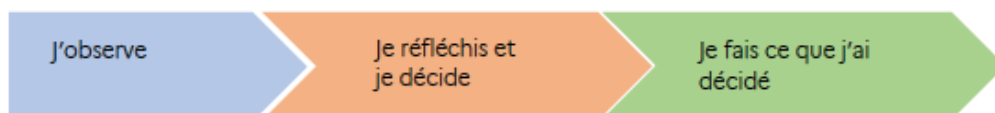
2- Mise en activité

Étape 1 : en classe entière.

Présenter une situation problème aux enfants (idéalement, cette situation sera tirée d'une vraie situation en classe).

Exemple : à l'école, un élève a lancé le ballon trop fort pendant la récréation et le ballon est retombé dans la rue.

Rappeler aux élèves que pour résoudre un problème, il faut passer par trois étapes (qui peuvent être affichées pour s'y référer régulièrement) :



Puis, questionner les élèves selon les trois étapes :

- **J'observe** : quel est le problème ? Quel est le risque ? Qu'est-ce que je ressens ? Quels sont mes besoins ?

Réponses possibles : le ballon est dans la rue, c'est dangereux, il peut y avoir des voitures, on n'a pas le droit de sortir tout seul de l'école, mais on a très envie de récupérer notre ballon. On doit faire attention à ne pas se faire mal et à respecter les règles.

- **Analyse de l'information et prise de décision** : puis-je résoudre le problème seul ? Ai-je besoin d'aide ? La situation est-elle dangereuse ? Quelle « personne ressource » pourrait m'aider ou prendre le relai pour résoudre le problème ?

Réponses possibles : on peut demander à quelqu'un dans la rue de nous le renvoyer, on peut demander à un adulte de l'école d'aller le chercher...

Comment et à qui peut-on demander de l'aide ? Citer les adultes de l'école.

- **Action verbale et/ou comportementale** : par quels moyens puis-je demander de l'aide, de façon optimale, à une « personne ressource » ?

Faire verbaliser la demande d'aide : choisir les mots (éventuellement, les écrire sous forme de dictée à l'adulte pour s'en souvenir), aller demander à l'ATSEM, au directeur ou à la directrice s'il est déchargé... Parfois, on doit attendre si personne n'est disponible pour y aller tout de suite.

Étape 2 : en classe entière ou par groupe (ce questionnement peut être ritualisé)

Présenter d'autres situations problèmes et inviter les enfants à suivre le même cheminement interrogatif.

Exemples :

- le chien des voisins me fait peur quand il se promène au parc ;
- en venant à l'école ce matin, la roue de ta trottinette s'est détachée ;
- un autre élève a pris ton jouet ;
- à la sortie de l'école, une personne que tu ne connais pas te propose de t'accompagner jusqu'à chez toi ;
- la personne qui te garde fait un malaise (en lien avec apprendre à porter secours).

Étape 3 : synthèse en classe entière

Effectuer un bilan avec les élèves sur les différentes personnes ressources qui peuvent les entourer.

Exemples : la famille (les parents, les grands-parents, les frères et sœurs ...) ; les amis (les camarades de l'école...) ; le milieu scolaire (les enseignants, les personnels techniques, l'infirmière...) ; le milieu médical (les médecins, les pompiers...) ; les gendarmes, les policiers.

Questionner les élèves : quelles sont les personnes à contacter en fonction des problèmes rencontrés ?

Focus : une sensibilisation peut être effectuée en lien avec le dispositif « [Apprendre à porter secours](#) », continuum éducatif aux premiers secours du cycle 1 au cycle 3, pour développer les compétences des élèves à adopter une attitude de prévention, se protéger et protéger autrui, alerter et intervenir. Ainsi, le numéro du SAMU (15) peut être évoqué selon les situations proposées.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce qu'ils ont appris grâce à cette activité.
- En questionnant les élèves, établir l'importance de bien analyser une situation afin de déterminer si on a besoin d'aide pour apporter une solution et d'identifier les personnes sur lesquelles s'appuyer pour nous aider à résoudre le problème en cas de besoin.

Modalités de différenciation

Proposer aux élèves de mettre en scène la situation problématique par groupe (jeux de rôle).

Selon le temps imparti, les élèves peuvent prendre le rôle des différents personnages et la scène peut ainsi être jouée plusieurs fois. Un temps peut ensuite être pris pour faire le point sur les émotions et difficultés ressenties.

Les groupes peuvent aussi présenter leur scène aux autres groupes. Un bilan peut être effectué sur le choix des différentes personnes ressources et les moyens de demander de l'aide.

Un poster récapitulant les étapes de résolution des problèmes et rappelant les personnes ressources peut être créé avec les élèves à l'étape 3 et affiché sur l'un des murs de la classe.

Savoir demander de l'aide - Mes personnes-ressources

(Lamboy B, Shankland, R. & Williamson, M, 2021)

Public : ☒ Enfants

☐ Adolescents

☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formel ☐ rituel/informel

Objectif principal : Résoudre des problèmes de façon créative et efficace (C2.3)

Savoirs et savoir-faire développés :

☐ Observer et analyser une situation problématique

☐ Stratégie 1 – la technique de résolution de problème : faire face aux problèmes de la vie quotidienne seul et de façon créative

☒ Stratégie 2 - demander de l'aide : faire face aux problèmes qui ne peuvent être résolus seul

☐ Stratégie 3 - faire appel aux professionnels des urgences pour faire face aux situations de danger

Modalités :

☒ En individuel

☒ En groupe

À adapter en fonction de l'âge des participants. Selon les contextes, sélectionner le type de situations proposées.

Matériel : Tableau ou un paperboard

- **En grand groupe** : demandez aux enfants de se souvenir de situations où ils ont eu besoin du soutien et/ou de l'aide de quelqu'un. Invitez les enfants qui le souhaitent à raconter des situations problématiques dans lesquelles ils ont demandé de l'aide.

- Notez ces situations problématiques au tableau ou sur une grande feuille type paperboard.

- **En binômes ou trinômes** : Demandez à chaque petit groupe de penser à toutes les personnes-ressources qui peuvent les aider à résoudre leurs difficultés. Sans donner d'aide dans un premier temps.

- Puis, vous pouvez les inviter à penser aux différents cercles relationnels qui les entourent : familial (parents, grands-parents, grand frère, grande sœur, oncle/tante, parrain...), amical (copain, copine, voisins...), scolaire (professeur...), médical (infirmière, médecin...), judiciaire (police, gendarme...)

- **Individuellement** : Invitez chaque enfant à prendre un temps personnel pour écrire les personnes qui peuvent l'aider en cas de problème (vous pouvez les faire inscrire dans leur cahier).

- **En grand groupe** : Demandez aux enfants s'ils connaissent des professionnels spécialisés dans l'aide, le secours et les urgences. Si oui, lesquels ? Demandez ensuite s'ils connaissent les numéros d'urgence correspondant. »

Utiliser la technique de résolution de problème

(Lamboy B, Shankland, R. & Williamson, 2021)

Public : ☒ Enfants

☐ Adolescents

☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formel ☐ rituel/informel

Objectif principal : Résoudre des problèmes de façon créative et efficace (C2.3)

Savoirs et savoir-faire développés :

☒ Observer et analyser une situation problématique

☒ Stratégie 1 - la technique de résolution de problème : faire face aux problèmes de la vie quotidienne seul et de façon créative

☒ Stratégie 2 - demander de l'aide : faire face aux problèmes qui ne peuvent être résolus seul

☐ Stratégie 3 - faire appel aux professionnels des urgences pour faire face aux situations de danger

Modalités :

☐ En individuel

☒ En groupe

Matériel : une grande feuille ou un paperboard ; exemple des situations problématiques ci-dessous

« Formez **des petits groupes** de trois ou quatre enfants. Proposez à chaque groupe une situation problématique (voir le matériel de l'activité ci-dessous).

- Invitez les enfants à réfléchir dans leur groupe à cette situation et à trouver une solution en utilisant la technique de résolution de problème. Puis proposez aux enfants de préparer une saynète pour présenter le problème et la solution envisagée.

- Lors de cette activité, assurez-vous que les étapes sont visibles par exemple au tableau ou sur une grande feuille *paperboard*.

- Il peut être nécessaire de passer dans les petits groupes tout au long de l'élaboration des saynètes.

- Demandez ensuite à chaque groupe de jouer les saynètes présentant la solution choisie pour résoudre le problème.

Pour aller plus loin (exercices à domicile) :

- Invitez les enfants à identifier des situations problématiques qu'ils rencontrent dans leur quotidien et à observer la façon dont ils résolvent leur problème.

- Puis proposez-leur d'utiliser la technique de résolution de problème en 3 étapes

Matériel pour l'activité (exemples de situations problématiques) :

- *Manuela est inquiète car son amie Lina va déménager et elle ne pourra plus la voir aussi souvent. Elle est triste quand elle rentre chez elle. Sa maman lui demande ce qui ne va pas.*

- *Un « grand » de l'école a frappé Mathis car il était en colère contre lui. S'il en parle, le « grand » menace de le refaire. Comme il est plus grand et plus âgé que lui, Mathis a peur.*

- *Le garçon qui s'assied à côté d'Inès en classe prend toujours ses stylos pour les casser en deux. Il pense que c'est vraiment drôle, mais ça énerve Inès. Lorsqu'elle lui demande d'arrêter, il la traite de « bébé ».*

Le super-pouvoir de l'entraide

(Programme TEAL, Tous épanouis à l'école par Floriane Boyer et Rebecca Shankland)

Public : ☒ Enfants
☒ Adolescents
☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formel ☐ rituel/informel

Objectif principal : Résoudre des problèmes de façon créative et efficace (C2.3)

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☐ Observer et analyser une situation problématique
- ☐ Stratégie 1 - la technique de résolution de problème : faire face aux problèmes de la vie quotidienne seul et de façon créative
- ☒ Stratégie 2 - demander de l'aide : faire face aux problèmes qui ne peuvent être résolus seul
- ☒ Stratégie 3 - faire appel aux professionnels des urgences pour faire face aux situations de danger

Modalités :

- ☐ En individuel
- ☒ En groupe

Activité 3 : Le super-pouvoir de l'entraide

COMPÉTENCE SOCIALE



Savoir demander de l'aide

Consignes

Étape 1 : En grand groupe

L'animateur explique aux élèves que dans certaines situations, il peut être nécessaire de demander de l'aide. L'intervenant encourage les élèves à identifier différentes situations et à les lister.

Par exemple :

- "Je n'arrive pas à faire un exercice seul"
- "J'ai un problème avec un camarade que je n'arrive pas à régler."
- "J'ai mal à quelque part..."
- "Je me sens triste"
- "Je suis en danger" ou "J'ai connaissance que quelqu'un est en danger."

Étape 2 : Individuel

L'intervenant explique aux élèves qu'il est important de savoir à qui demander de l'aide. Il invite les élèves à remplir la fiche "Mes personnes ressources" (Voir : Ressources activités).

Matériel

- Crayons
- Fiche : "Mes personnes ressources"

Debriefing

- À quel moment saurez-vous que c'est important de demander de l'aide ?
- Quels sont les premiers mots que vous diriez ?

Remue-méninges

(Programme TEAL, Tous Epanouis à l'École par Floriane Boyer et Rebecca Shankland)

Public : ☒ Enfants

☐ Adolescents

☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formel ☐ rituel/informel

Objectif principal : Résoudre des problèmes de façon créative et efficace (C2.3)

Savoirs et savoir-faire développés :

☐ Observer et analyser une situation problématique

☒ Stratégie 1 - la technique de résolution de problème : faire face aux problèmes de la vie quotidienne seul et de façon créative

☐ Stratégie 2 - demander de l'aide : faire face aux problèmes qui ne peuvent être résolus seul

☐ Stratégie 3 - faire appel aux professionnels des urgences pour faire face aux situations de danger

Modalités :

☐ En individuel

☒ En groupe

Matériel : Grande feuille de papier

Activité 2 : Remue-méninges

COMPÉTENCE COGNITIVE



Capacité à résoudre des problèmes de façon créative

Consignes

Étape 1 : En petits groupes

L'animateur propose aux élèves de réfléchir aux solutions qu'ils pourraient employer pour régler les problèmes évoqués lors de l'activité précédente. Les élèves forment à nouveau les mêmes groupes et réfléchissent ensemble à la question suivante :

« Si vous étiez témoins de cette situation, que pourriez-vous faire pour aider à régler le problème ? »

L'intervenant demande aux élèves de réaliser une affiche listant les solutions qui pourraient être possibles.

Étape 2 : Retour en grand groupe

L'animateur propose aux élèves de partager leurs solutions. Il organise les propositions en fonction de la personne concernée par le comportement adopté (la victime, l'agresseur, un adulte, les témoins...)

Matériel

- Cartes : Événement
- Papiers
- Crayons

Lorsque les solutions proposées semblent inadaptées, il les accueille sans jugement et invite l'élève à identifier l'intention cachée derrière la solution envisagée.

Par exemple :

- « S'il me tape, je le tape aussi » => Lui faire comprendre qu'il te doit le respect
- « Lui dire de ne pas en faire toute une histoire » => Apaiser son chagrin
- « Moi aussi ça m'est déjà arrivé » => Qu'il se sente moins seul

Puis, il demande à l'élève si la solution proposée va permettre d'aider cette intention (ex : lui dire que ce n'est rien, de ne pas en faire toute une histoire, est-ce que cela va le rassurer, apaiser sa tristesse ?) Si la réponse est non, l'intervenant encourage l'élève à rechercher une autre solution qui répondrait plus au besoin de l'élève : "Qu'est ce que tu pourrais faire d'autre à la place qui permettrait de le consoler, le rassurer, lui montrer que tu le soutiens..."

Debriefing

- Parmi toutes les solutions que vous avez trouvées, lesquelles seriez-vous prêts à utiliser ?

L'animateur distribue la fiche "Échelle" puis il propose aux élèves de répondre aux questions suivantes :

- Sur une échelle de 1 à 10, à quel point vous sentez-vous prêts à utiliser cette solution ?
- De quoi est fait ce chiffre ? Ou, qu'est-ce qui vous permet d'être à ce chiffre aujourd'hui ?

Selon le temps disponible, les élèves peuvent partager leurs réponses avec un camarade, ou seulement répondre aux questions individuellement. S'il ne reste pas suffisamment de temps, l'animateur propose aux élèves de poursuivre cette activité en classe avec l'enseignant, s'il est d'accord, ou de remplir l'échelle à la maison et de la ramener la fois suivante.

L'histoire de Tom

(Programme « Le Voyage des TOIMOINOUS, grandir et vivre ensemble », consortium d'opérateurs et ARS Nouvelle-Aquitaine – inspiré du cartable des compétences psychosociales de l'Ireps Pays de la Loire)

Public : ☒ Enfants

☐ Adolescents

☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formel ☐ rituel/informel

Objectif principal : Résoudre des problèmes de façon créative et efficace (C2.3)

Savoirs et savoir-faire développés :

☒ Observer et analyser une situation problématique

☒ Stratégie 1 – la technique de résolution de problème : faire face aux problèmes de la vie quotidienne seul et de façon créative

☐ Stratégie 2 - demander de l'aide : faire face aux problèmes qui ne peuvent être résolus seul

☐ Stratégie 3 - faire appel aux professionnels des urgences pour faire face aux situations de danger

Modalités :

☐ En individuel

☒ En groupe

Matériel : Paperboard, imprimer l'acronyme PICA ci-après

L'histoire de Tom



Rappel des objectifs

- Découvrir les étapes de la résolution de problème.

Déroulé et consignes

Présenter la situation de Tom aux enfants, puis poser les cinq questions qui suivent.

Lire la situation suivante :

« Tom va à l'école à pied chaque matin. Une nouvelle famille vient d'emménager dans une maison devant laquelle il passe pour se rendre en classe. Ils ont un gros chien qu'ils laissent en liberté et qui poursuit Tom en lui aboyant dessus tous les jours. »

Poser les questions suivantes :

- « Y a-t-il un problème ? Quel est le problème ? »

Exemple de réponse : le chien poursuit Tom en lui aboyant dessus.

- « Que souhaite Tom ? »

Exemple de réponse : pouvoir aller à l'école à pied sans que le chien ne le poursuive en lui aboyant dessus.

- « Que pourrait faire Tom pour résoudre le problème ? Laissez venir toutes les idées, les solutions. »

Exemples de réponse :

- En parler à ses parents
- Parler au voisin
- Emprunter un autre chemin pour aller à l'école.

- « Pour chaque solution proposée, qu'est-ce qui pourrait arriver ? »

Exemples de réponse :

- Que pourrait-il se passer si Tom en parlait à ses parents ?
- Que pourrait-il se passer si Tom en parlait au voisin ?
- Que pourrait-il se passer si Tom empruntait un autre chemin ?
- ...

Demander aux enfants de choisir ce qu'ils pensent être la meilleure idée.

Utiliser l'acronyme PICA ci-dessous.

Durée

- ✓ 15 à 20 minutes

Matériel

- ✓ Paperboard

L'ACRONYME PICA

Un outil de résolution de problème en 4 étapes.

Pause

J'identifie la situation qui me pose problème.

.....

J'explore ce que je pense et ressens, ce que les autres peuvent penser et ressentir.

.....

J'identifie mes besoins et valeurs à satisfaire, ceux des autres.

.....

Identification des solutions

J'identifie toutes les solutions possibles et créatives pour résoudre le problème.

.....

J'imagine les conséquences de chaque solution, pour moi et pour les autres.

.....

J'explore ce que je pense et ressens en moi face aux propositions.

.....

Choix de la meilleure solution

Quelle solution est la plus juste pour moi et pour les autres ?

.....

Est-elle réaliste et réalisable pour moi ? Pour les autres ?

.....

Est-ce que la solution satisfait mes besoins et valeurs ? Ceux des autres ?

.....

Action verbale/comportementale

Je me demande comment mettre en œuvre la solution choisie.

.....

Je définis : qui fait quoi ? quand ? comment ? où ?

.....

J'évalue : comment ça s'est passé : les réussites, difficultés, réajustements nécessaires ?

.....

Inspiré de Lamboy, B., Williamson, M. O., Shankland, R. & Guegen, C. (2021).
Les compétences psychosociales. De Boeck Supérieur.

OUTIL PROPOSÉ PAR SCHOLAVIE © TOUS DROITS RÉSERVÉS - ÉD. 2025