


# Combattre l'hiver en classe : 10 débats pour réchauffer les esprits

L'hiver est souvent une période plus difficile en classe : fatigue, manque de motivation, tensions plus fréquentes, baisse d'énergie…
Instaurer des **temps de débat réguliers** permet de recréer du lien, de redonner la parole aux élèves et de nourrir un climat de classe plus apaisé.

Voici une proposition de **10 débats**, à raison de **2 débats par semaine pendant 5 semaines**, avec **des pistes de réponses** pour accompagner l'enseignant.

👉 Ces débats peuvent durer **15 à 30 minutes**, être menés en cercle, avec ou sans bâton de parole, et donner lieu à une **trace écrite collective**.



## Semaine 1 – Se connaître et comprendre ses émotions

### Débat 1 – *Pourquoi est-ce parfois plus difficile de se lever et de travailler en hiver ?*

**Pistes de réflexion possibles :**

- Il fait froid, il fait nuit plus tôt, on est plus fatigué.
- On a moins envie de sortir, moins d'énergie.
- Le corps et le moral peuvent être liés.
- Comprendre cela permet d'être plus indulgent avec soi-même et avec les autres.

👉 **Message clé :** nos émotions et notre énergie varient selon les périodes de l'année.

### Débat 2 – *A-t-on le droit de ne pas être de bonne humeur tous les jours ?*

**Pistes de réflexion possibles :**

- Personne n'est toujours de bonne humeur.
- Ce qui compte, ce n'est pas l'émotion, mais la manière de l'exprimer.
- On peut être de mauvaise humeur sans être méchant.
- Dire ce que l'on ressent peut éviter des conflits.

👉 **Message clé :** reconnaître ses émotions, c'est déjà apprendre à les gérer.



## Semaine 2 – Vivre ensemble et respect

### Débat 3 – *Quand quelqu'un est fatigué ou énervé, doit-on tout lui pardonner ?*

**Pistes de réflexion possibles :**

- Comprendre n'est pas excuser.
- On peut expliquer son comportement après coup.
- Les règles restent les mêmes pour tous.
- Le groupe a besoin de limites pour fonctionner.

👉 **Message clé :** empathie et responsabilité vont ensemble.

### Débat 4 – *Est-ce plus facile d'être gentil quand on se sent bien ?*

**Pistes de réflexion possibles :**

- Quand on va bien, on est plus disponible pour les autres.
- La gentillesse peut aussi aider à aller mieux.
- Les petits gestes comptent beaucoup.
- Être gentil, c'est parfois un choix, même quand c'est difficile.



👉 **Message clé :** la gentillesse est contagieuse.

## Semaine 3 – Motivation et effort

### Débat 5 – *Pourquoi est-ce parfois plus difficile de fournir des efforts en hiver ?*

**Pistes de réflexion possibles :**

- Le manque de lumière joue sur la motivation.
- La fatigue s'accumule sur la période.
- On peut adapter le rythme sans renoncer aux efforts.
- L'effort peut être partagé pour être plus supportable.

👉 **Message clé :** l'effort n'est pas toujours égal, mais il reste important.

### Débat 6 – *Faut-il toujours être motivé pour apprendre ?*

**Pistes de réflexion possibles :**

- On n'est pas toujours motivé, et c'est normal.
- L'action peut parfois précéder la motivation.
- Le groupe peut aider à se motiver.
- La motivation peut revenir après avoir commencé.



👉 **Message clé :** on apprend aussi sans envie et c'est en commençant que la motivation revient.

## Semaine 4 – Relations aux autres

### Débat 7 – *Pourquoi les conflits semblent-ils plus fréquents à certaines périodes de l'année ?*

**Pistes de réflexion possibles :**

- La fatigue rend plus irritable.
- On supporte moins les petites choses.
- Les conflits peuvent révéler des besoins non exprimés.
- En parler permet souvent de les désamorcer.

👉 **Message clé :** comprendre les conflits aide à mieux les gérer.

### Débat 8 – *Peut-on aider quelqu'un sans tout résoudre à sa place ?*

**Pistes de réflexion possibles :**

- Aider, ce n'est pas faire à la place.
- On peut écouter, soutenir, encourager.
- Chacun doit pouvoir trouver ses solutions.
- L'aide peut rendre plus fort, pas dépendant.



👉 **Message clé :** l'entraide développe l'autonomie.

## Semaine 5 – Se projeter et garder le cap

### Débat 9 – *Qu'est-ce qui nous aide à tenir quand une période est longue ou difficile ?*

**Pistes de réflexion possibles :**

- Penser à ce qui va venir après : bientôt le printemps !
- S'appuyer sur les autres.
- Se rappeler ce que l'on sait déjà faire et s'entraîner sur des exercices de réinvestissement pour favoriser la confiance en soi et la réussite.

👉 **Message clé :** la persévérance se construit.

### Débat 10 – Est-ce que le groupe peut nous aider quand on se sent moins bien ?

**Pistes de réflexion possibles :**

- Se sentir entouré aide à aller mieux.
- Le groupe peut soutenir, écouter, encourager.

- Parfois, on a aussi besoin d'être seul.
- Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse.




- Chacun peut jouer un rôle positif dans le groupe.

👉 **Message clé :** le collectif peut être une force, surtout dans les périodes difficiles.

## Pour l'enseignant : quelques conseils

- Accepter les **silences** et les temps de réflexion.
- Reformuler les propos des élèves pour clarifier.
- Valoriser toutes les prises de parole.
- Ne pas chercher une « bonne réponse », mais une **réflexion collective**.

## En conclusion

Ces débats n'ont pas vocation à résoudre tous les problèmes de l'hiver, mais à **offrir des espaces de parole réguliers**, sécurisants et structurants.
Parler, écouter, réfléchir ensemble… c'est aussi une manière efficace de **prendre soin du climat de classe**.