La trousse pédagogique ‘Moi Aussi’

MoiAussi

Association Romande TRISOMIE 21 ART 21

insieme Genève

Introduction

Avec ses paroles qui parlent d'inclusion, d'humanité, de joie et d'amour, et sa mélodie à la fois entraînante et réjouissante, la chanson 'Moi Aussi' fait sourire tous ceux qui la chantent.

Cette trousse propose une variété d'activités – y compris le dessin, le mouvement, les discussions guidées, les jeux, les quiz – pour explorer le message de la chanson 'Moi Aussi' avec des élèves de 1P à 8P en Suisse romande. Les activités sont inspirées par des idées soumises par des enseignants en février 2022.

Les activités de cette trousse peuvent être utilisées **à n'importe quel moment de l'année scolaire** pour explorer les questions liées à l'inclusion et à l'acceptation de toute personne qui peut sembler différente au premier abord. La chanson a été initialement écrite pour promouvoir l'inclusion des personnes porteuses d'une trisomie 21, mais les paroles et le message de la chanson ont une portée encore plus grande.

Idées de moments clés pour utiliser cette trousse :

- **A la rentrée :** pour aider les enfants à faire connaissance avec leurs camarades dans leur nouvelle classe.
- **Lors de la Journée internationale des personnes en situations de handicap, le 3 décembre :** pour sensibiliser les enfants au handicap en général, et à l'importance de l'inclusion des personnes en situation de handicap.
- **Lors de la Journée mondiale de la trisomie 21, le 21 mars :** pour sensibiliser les enfants à la trisomie 21.
- **Dans le cadre d'efforts plus larges** visant à prévenir les situations de harcèlement ou d'exclusion des pairs à l'école.

Outils dans la trousse :

- **Vidéo:** Moi Aussi
- **Téléchargements** pour chanter la chanson 'Moi Aussi' : Paroles / Enregistrements / Partition / Musique
- **10 activités** à utiliser en classe à choisir selon l'âge des enfants et le thème souhaité.
- **'My Story: Moi Aussi'**
  1 document présentant la vie de 2 jeunes vivant avec une trisomie 21 en Suisse en 2022.
- **1 fiche d'information** présentant les notions clés sur la trisomie 21 pour les enseignants.

La Chronologie de la Chanson 'Moi Aussi'

- **2017:** Les paroles et la mélodie de la chanson 'Moi Aussi' ont été composées par Eoghan O'Sullivan, inspiré par une exposition de photos montée pour la Journée mondiale de la trisomie 21 par l'Association Moi Aussi.
- **2020:** La chanson a été enregistrée.
- **2021:** 26 familles ayant un enfant porteur d'une trisomie 21 se sont réunies pour réaliser une vidéo afin de promouvoir la chanson et de demander l'inclusion pour toutes et tous, quel que soit notre nombre de chromosomes.
- **2022:** Cette trousse pédagogique a été élaborée pour soutenir la diffusion du message de la chanson 'Moi Aussi' dans les écoles primaires de la Suisse romande.

Liste des 10 Activités

Activités 1P à 2P

- **Activité 1 - Jeu de loto:** Parler de nos émotions et montrer que les enfants ayant une trisomie 21 ressentent les mêmes choses que nous tous.
- **Activité 2 - Art collectif :** Développer un regard positif sur nous-même et les autres.

Activités 1P à 4P

- **Activité 3 - Photo portraits :** Parler des différences physiques et de leur richesse.
- **Activité 4 - Dessins :** Parler du sentiment d'être exclu.
  Comment on se sent et dans quelle situation on a ressenti ça.
- **Activité 5 - Signes makaton :** Sensibiliser les élèves à ce qu'est la trisomie 21, et au fait que les enfants ayant une trisomie 21 utilisent parfois le langage des signes pour communiquer pendant qu'ils apprennent à parler.
- **Activité 6 - Discussion guidée :** Montrer que chacun est unique, mais aussi que nous avons des choses en commun et nous faisons toutes et tous partie de la communauté scolaire.

Activités 3P à 4P

- **Activité 7 - Dessins :** Montrer que nos différences nous rendent uniques et spéciaux et que, quelles que soient nos différences, nous avons tous beaucoup de choses en commun.

Activités 3P à 6P

- **Activité 8 - Jeu de mouvement :** Explorer nos différences et nos similitudes, et nous valoriser les uns les autres pour qui nous sommes.

Activités 5P à 8P

- **Activité 9 - Questionnaire collectif :** Identifier les similitudes et les différences entre les personnes, et parler de la richesse de la diversité et comment apprécier le côté unique de chacun.
- **Activité 10 - Discussion de texte :** Mettre en avant le fait que nous avons toutes et tous plus de similitudes que de différences, et que personne ne veut être exclu.

Idée ! Concert d'été !

Pourquoi ne pas enseigner la chanson 'Moi Aussi' dans les cours de musique de votre école ? Les enfants pourraient apprendre une petite partie de la chanson chaque semaine (cette vidéo vous aidera à apprendre les gestes à enseigner aux enfants également si vous voulez), puis la chanter lors de leur concert de fin d'année pour tous les parents ? La musique de fond pour le karaoké est disponible ici, ainsi que toutes les paroles et les partitions:
https://www.moiaussi.org/chanson/

Activité 1 : Jeu de loto

But de l'activité :
Montrer que les enfants ayant une trisomie 21 - comme tous les enfants – ressentent les mêmes émotions; ils peuvent être heureux, fâchés, tristes et avoir peur. Certains aiment chanter et danser et d'autres peuvent être timides et calmes, et cela peut dépendre d'un jour à l'autre. Les personnes avec une trisomie 21 ressentent les mêmes choses que toi!

Temps estimé de l'activité : 45 minutes

Âge des enfants suggéré pour l'activité : 1P à 2P

Déroulement de l'activité :

Introduction

1. Les enfants sont invités à écouter la version audio de la chanson 'Moi Aussi'. Il leur est demandé d'être attentifs à toute émotion qu'ils pourraient avoir en écoutant la chanson.
2. Une fois la chanson terminée, demander aux enfants les émotions qu'ils ont ressenties. Si besoin, donner l'exemple de la première ligne du refrain: «Moi aussi, parfois je ris, j'ai peur, je doute, je rêve aussi.» Discuter ensemble des quatre émotions: la joie, la tristesse, la colère et la peur.
3. Demander aux enfants si ce sont des émotions qu'ils ressentent également et s'ils peuvent donner des exemples de moments où ils ont ressenti l'une de ces émotions récemment.

Jeu de Loto

4. Expliquer que vous allez jouer à un jeu sur les émotions, et diviser la classe en groupes de 4 enfants.
5. Donner à chaque groupe un lot de 12 photos (découpées individuellement), ainsi que les 4 plateaux d'émotions: la joie, la tristesse, la colère et la peur.
6. Retourner les photos face cachée au milieu de la table, et inviter chaque enfant à choisir un plateau.
7. Les enfants choisissent à tour de rôle une photo. Si la photo correspond à leur plateau d'émotions, ils la placent dans l'une des cases de leur plateau. Si la photo ne correspond pas à leur plateau d'émotions, ils la reposent sur la table, et c'est au tour de l'enfant suivant de retourner une photo.
8. L'enfant qui remplit son plateau d'émotions avec les trois photos correspondantes gagne la partie. Les autres joueurs poursuivent le jeu.

Conclusion

6. Expliquer que la chanson 'Moi Aussi' a été écrite pour la Journée mondiale de la trisomie 21. Le message de la chanson est que, bien qu'il y ait des choses qui nous rendent différents, en fin de compte, nous sommes tous des humains et avons beaucoup de choses en commun – surtout nos émotions!
7. Passer la vidéo 'Moi Aussi' pour finir le cours, en rappelant aux enfants d'écouter les différentes émotions de la chanson, et de penser à des moments où ils ont ressenti les mêmes émotions que celles décrites dans la chanson.

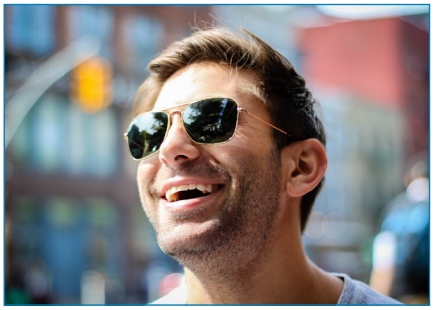
Matériel à préparer :

- Vidéo et chanson 'Moi Aussi' (et projecteur/système audio)
- Jeu de loto: Lot de 12 photos et de 4 plateaux d'émotions, pour chaque groupe de 4 élèves (voir pages suivantes).

Loto des émotions: plateaux d'émotions

Loto des émotions: lot photos 1

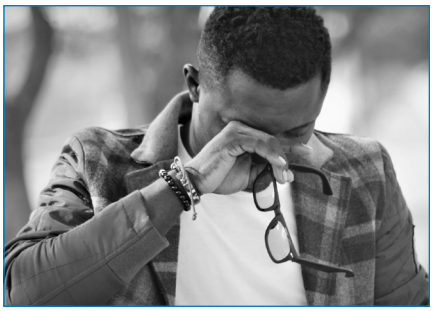
Loto des émotions: lot photos 2



Loto des émotions: lot photos 3

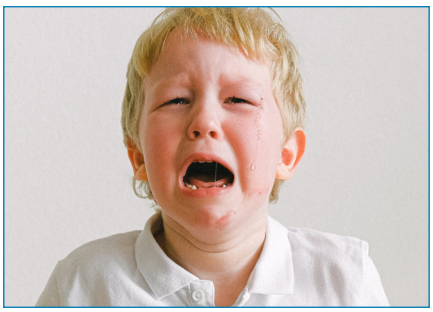
Loto des émotions: lot photos 4

Loto des émotions: lot photos 5



Loto des émotions: lot photos 6

Loto des émotions: lot photos 7



Activité 2 : Activité collective de coloriage et de collage

But de l'activité :
Développer un regard positif sur nous-même et les autres. «Se rencontrer grâce à nos similitudes et se reconnaître grâce à nos différences.» Se découvrir positivement, mettre de côté les méfiances, se faire confiance au travers une activité collective et créative en suscitant la curiosité et la découverte mutuelle.

Temps estimé de l'activité : 40 minutes

Âge des enfants suggéré pour l'activité : 1P à 2P

Déroulement de l'activité :

1. L'enseignant prépare un grand carton sur lequel un chemin est dessiné : tout au long du chemin, on retrouve les mots clés de la chanson: Début du chemin «MOI AUSSI», sur le chemin: Explorer, Espérer, Danser, Chanter, Rire, Aimer, Douter, Rêver… Bout du chemin: «JE SUIS ICI, MOI AUSSI».
2. Constituer des petits groupes de 3-4 élèves.
3. Mettre la chanson 'Moi Aussi' en boucle comme musique d'arrière-plan pendant cette activité.
4. Sur une grande feuille de papier, chacun fait le contour de ses pieds et de ses mains. Les élèves doivent s'entraider pour dessiner les empreintes (mains-pieds).
5. Découper les empreintes (pieds-mains) vierges (juste avec le contour).
6. Distribuer aléatoirement les empreintes, et à chaque enfant les décorations (crayons de couleur, collages, peinture, tampons...)
7. Coller chaque réalisation sur le chemin.

Matériel à préparer :

- Chanson 'Moi Aussi' (et système audio)
- Papier, ciseaux, crayons, peinture, colle....

Activité 3 : Discussion avec l'aide de photos

But de l'activité : Parler des différences physiques et de leur richesse.

Temps estimé de l'activité : 30-35 minutes

Âge des enfants suggéré pour l'activité : 1P à 4P

Déroulement de l'activité :

1. Avant le cours, prendre les élèves en photos.

2. Assis tous en cercle, les photos étalées sur le sol, observer et commenter :
- Peux-tu décrire ton camarade David ?
- Qui a les cheveux foncés comme lui ?
- Qui a des yeux bleus ?
- Y a-t-il plus de filles blondes ou brunes ?
- etc…

3. Une fois que les descriptions ont été faites, faire un tableau bien rangé (tous les blonds d'un côté, les bruns de l'autre, etc.)
- Admirer le mélange des visages.
- Est-ce que ça serait mieux si on était tous avec des yeux bleus ?
- Ou bruns ?
- Ou avec les mêmes cheveux ?
- etc…

3. Relever la richesse et la beauté des différences physiques.

4. Une fois les différences physiques relevées, il est important de montrer les points communs. Deux enfants différents peuvent être amis et aimer les mêmes choses. On peut s'inspirer de la chanson 'Moi Aussi' pour questionner :
- Qui a peur du loup ?
- Qui aime les câlins ?
- Qui aime Spiderman (ou un autre personnage) ?
- etc…

Conclusion: Les différences physiques sont une richesse mais elles ne se reflètent pas forcément l'intérieur des personnes. On peut être différents en apparence et pareils dedans, ou très ressemblants physiquement et différents à l'intérieur.

5. Montrer la vidéo 'Moi Aussi', en expliquant, que, comme nous tous, les enfants dans la vidéo sont tous différents les uns des autres. Ils ont tous une trisomie 21, mais en fait la trisomie 21 ne définit pas qui ils sont. Les paroles de cette chanson nous expliquent que les personnes avec une trisomie 21 ont plein de choses en commun avec nous tous.

Matériel à préparer :

- Vidéo 'Moi Aussi' (et projecteur/système audio pour la montrer en classe)
- Photos des élèves (ou portraits dessinés pour les plus grands)

Remarque : Avec les plus grands, on peut partir de portraits faits par les élèves en dessin.
On peut alors faire une exposition dans la classe pour les admirer et la discussion peut se faire assis à sa place.

Activité 4: Discussion avec l'aide de dessins

But de l'activité : Parler du sentiment d'être exclu. Comment on se sent et dans quelle situation on a ressenti ça.

Temps estimé de l'activité : 40 minutes

Âge des enfants suggéré pour l'activité : 1P à 4P

Déroulement de l'activité :

1. Faire écouter la vidéo 'Moi Aussi'. Puis demander aux élèves :
   - Que dit le refrain ?
   - Qu'est-ce que ça veut dire d'être exclu ?
   - Pouvez-vous donner un exemple quand vous vous êtes sentis exclus ?
   - Comment c'était ?
   - Comment te sentais-tu ? (Faire nommer les émotions.)
   - Comment as-tu réagi (peut-être une réaction négative en réponse à l'exclusion) ?

   Plusieurs élèves peuvent partager leur vécu et leur ressenti.
2. Proposer aux élèves d'aller dessiner une situation où ils se sont sentis exclus (avec les frères et sœurs ou les amis ou les parents, etc.) Noter l'émotion sur le dessin de la personne exclue.
3. Retour en collectif : noter les émotions qui reviennent sur les dessins au tableau. Les émotions seront toutes négatives car personne n'aime être exclu.
4. Cette conclusion est facultative:
   La maîtresse ou le mâitre décrit des situations où des personnes en situation de handicap sont exclues. Amener les élèves à imaginer comment la personne se sent à ce moment.
   Par exemple, si quelqu'un en fauteuil roulant ne peut pas accéder à un endroit ou un enfant avec qui on ne veut pas jouer parce qu'il est différent. Ou autre. Parler des enfants avec la trisomie 21 qui veulent être vus comme les autres enfants.

Matériel à préparer :

- Vidéo 'Moi Aussi' (et projecteur/système audio pour la montrer en classe)
- Papier, crayons

Activité 5 : Apprendre à signer les mots « Moi aussi »

But de l'activité : Sensibiliser les élèves à ce qu'est la trisomie 21, et au fait que les enfants ayant une trisomie 21 utilisent parfois le langage des signes pour communiquer pendant qu'ils apprennent à parler.

Temps estimé de l'activité : 20 minutes

Âge des enfants suggéré pour l'activité : 1P à 4P

Déroulement de l'activité :

1. Montrer la vidéo 'Moi Aussi' et demander aux enfants ce qu'ils ont remarqué/apprécié dans cette vidéo.
2. Utiliser la fiche d'information pour expliquer ce qu'est la trisomie 21 si nécessaire.
3. Demander aux enfants s'ils ont remarqué quelque chose dans la façon dont les enfants de la vidéo communiquent ? Certains utilisent des mots parlés/chantés, d'autres des mots signés.
4. Expliquer que les enfants porteurs d'une trisomie 21 ont beaucoup de choses à dire, mais qu'ils ne peuvent pas toujours communiquer facilement. L'apprentissage de la parole est l'une des choses que les personnes vivant avec une trisomie 21 mettent plus de temps à apprendre. Lorsqu'ils sont jeunes, les enfants avec une trisomie 21 utilisent parfois des gestes en plus des mots pour les aider à communiquer.
   C'est ce qu'on appelle le Makaton.
5. Demander si quelqu'un sait comment dire « Moi Aussi » dans une autre langue
   (par exemple, « me too » - anglais ; « yo también » - espagnol).
6. Expliquer qu'utiliser le Makaton, c'est comme utiliser une autre langue. Nous pouvons penser que parler une langue différente signifie que nous ne pouvons pas nous comprendre, mais en fait cette chanson nous dit que si nous prenons le temps de communiquer malgré nos différences, nous découvrirons que nous avons beaucoup de choses en commun avec des personnes que nous pensions d'abord différentes de nous.
7. Demander si quelqu'un se souvient de la façon de dire « Moi Aussi » en langue des signes.
   Exercez-vous à signer «Moi Aussi» tous ensemble.
8. Regarder à nouveau la vidéo en demandant aux enfants de signer les mots « Moi Aussi »
   chaque fois qu'ils apparaissent.

Matériel à préparer :

- Vidéo 'Moi Aussi' (et projecteur/système audio pour la montrer en classe)

Activité 6: Discussion guidée

But de l'activité : Montrer que chacun(e) est unique, mais aussi que nous sommes toutes et tous des personnes qui ont toutes des choses en commun et que nous faisons toutes et tous partie de la communauté scolaire.

Temps estimé nécessaire pour l'activité : 20 à 30 minutes

L'âge suggéré des enfants pour l'activité : 1P à 4P

Déroulement de l'activité :

1. Les élèves peuvent s'asseoir en cercle sur le sol.
   L'enseignant-e explique que les enfants vont entendre quelques questions. S'ils répondent "Moi Aussi !" aux questions, les enfants doivent se lever. Celles et ceux qui se sont levé·e·s ont des choses en commun.
   Puis, les enfants se rassoient, pour écouter la prochaine question.
   Exemples de questions (à adapter selon les enfants) :
   - Qui aime regarder le tennis ?
   - Qui préfère manger les spaghettis ?
   - Qui a des yeux bruns ?
   - Est-ce que ta famille a un animal domestique à quatre pattes ?
   - As-tu des frères ?
   - Qui a comme couleur préférée le bleu ? Le rose ? Le rouge ?
   - Qui aime les mathématiques ?
   - Dernière question: Qui va à cette (notre) école ?

   Tous les enfants vont se lever; ils ont tous quelque chose en commun!
2. Demander si quelqu'un a remarqué que certains élèves se sont levés en même temps.
   Qu'est-ce que cela veut dire ? Cela veut dire qu'ils ont des choses en commun.
3. Demander si quelqu'un peut donner un exemple précis ?
   Par exemple : Anna et Amina jouent au tennis.
4. Demander s'ils savaient qu'Amina faisait du sport avant cette activité.
5. Demander qu'est-ce qu'on peut faire pour en savoir plus sur Anna ?
   Exemple: « Lui parler. L'inviter à venir jouer avec moi. »
6. Demander si on peut savoir si nos camarades partagent les mêmes intérêts que nous simplement en les regardant ? « Non ».
7. Demander comment nous pouvons savoir si une personne peut-être un·e ami·e ou non ?
   « On apprend à le ou la connaître. On lui pose des questions … »

Conclusion : Maintenant, on en sait plus sur nos camarades de classe, des choses qu'on n'aurait peut-être pas sues simplement en les regardant. En prenant le temps de se connaître, on apprend plus qu'en jugeant simplement sur les apparences.

Optionnelle : Montrer la vidéo 'Moi Aussi', en expliquant, que les enfants dans la vidéo ont une trisomie 21, mais la trisomie 21 ne définit pas qui ils sont. En fait, les paroles de cette chanson nous expliquent que les personnes avec une trisomie 21 ont plein de choses en commun avec nous tous.

Matériel à préparer :

- Vidéo et chanson 'Moi Aussi' (et projecteur/système audio)

Activité 7: Discussion avec l'aide de dessins

But de l'activité :
Identifier les similitudes et les différences entre les personnes. Se rendre compte que nos différences nous rendent uniques et spéciaux et que, quelles que soient nos différences, nous avons tous beaucoup de choses en commun. Nous pouvons avoir des amis différents de nous, et jouer et nous amuser avec des personnes différentes de nous.

Temps estimé nécessaire pour l'activité : 40 minutes

L'âge suggéré des enfants pour l'activité : 3P-4P

Déroulement de l'activité :

1. Expliquer que nous allons apprendre comment nous avons tous des similitudes et des différences, et que nous allons commencer par regarder une vidéo qui parle des similitudes et des différences.
2. Après avoir regardé la vidéo, expliquer qu'elle a été réalisée pour célébrer la Journée mondiale de la trisomie 21. La vidéo montre que, bien que nous soyons différents (par exemple certains d'entre nous ont une trisomie 21, d'autres ont des cheveux de couleur différente, d'autres aiment différents types de nourriture, certains sont petits, d'autres sont grands, etc.), nous avons tous beaucoup en commun.
3. Remettre aux enfants la fiche de dessin. Les enfants se dessinent et dessinent un ami en illustrant ce qui est identique et ce qui est différent. Les enfants peuvent également écrire une liste de similitudes et de différences sur la feuille.
4. Montrer quelques dessins réalisés par les élèves à la classe et parler des différences et des similitudes. Demander : est-ce que certaines de ces différences nous rendent meilleurs que d'autres?
   Expliquer que nous sommes tous égaux et que nos différences nous rendent spéciaux et uniques.

Matériel à préparer :

- Vidéo 'Moi Aussi' (et projecteur/système audio pour la montrer en classe)
- Une fiche de dessin pour chaque enfant

Activité 7 : Fiche de dessin

Moi	Ma copine / mon copain

Nos similitudes

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Nos différences

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Activité 8: Jeu de mouvement

But de l'activité : Explorer nos différences et nos similitudes, et nous valoriser les uns les autres pour qui nous sommes.

Temps estimé nécessaire pour l'activité : 45 minutes

L'âge suggéré des enfants pour l'activité : 3P à 6P

Déroulement de l'activité :

1. Expliquer que nous allons jouer à un jeu pour explorer nos différences et nos similitudes.
2. Demander aux enfants de se lever et de s'organiser en rang selon différents critères, par exemple selon la couleur de leur peau (de claire à foncée); par âge; par taille, par ordre alphabétique (prénoms puis noms de famille); etc.
3. Identifier deux murs opposés, l'un qui signifie 'beaucoup' et l'autre qui signifie 'pas du tout', et demandez aux enfants de se placer entre les 2 murs pour savoir à quel point ils aiment par exemple:
   - la pizza
   - le football
   - la musique rock
   - etc.
4. Demander aux enfants de retourner à leur pupitre.
   Demander aux enfants ce qu'ils ont appris de ces jeux.
   Expliquer que nous sommes tous différents. Cette diversité est très précieuse. Chacun d'entre nous est unique, et chacun d'entre nous est égal. Cela signifie que nous pouvons être différents mais que ces choses ne doivent pas nous séparer, mais plutôt nous rapprocher en tant qu'amis qui s'intéressent les uns aux autres et s'apprécient pour ce qu'ils sont.
5. Pour finir, la vidéo 'Moi Aussi' est montrée.
   Expliquer qu'elle a été écrite pour la journée mondiale de la trisomie 21 et qu'elle montre que même si certaines personnes ont un handicap – par exemple une trisomie 21 - ce n'est qu'une petite partie de ce qu'elles sont. Être un bon ami pour quelqu'un d'autre est la même chose, peu importe qui il est.

Matériel à préparer :

- Vidéo 'Moi Aussi' (et projecteur/système audio)

Activité 9: Questionnaire collectif

But de l'activité : Identifier les similitudes et les différences entre les personnes, et parler de la richesse de la diversité et comment apprécier le côté unique de chacun.

Temps estimé nécessaire pour l'activité : 40 minutes

L'âge suggéré des enfants pour l'activité : 5P à 8P

Déroulement de l'activité :

1. Expliquer que nous allons parler des différences et des similitudes aujourd'hui.
2. Donner à chaque élève un questionnaire, et demandez-leur de répondre aux questions les concernant.
3. Demander ensuite aux enfants de se lever et de faire le tour de la classe pour trouver d'autres enfants ayant les mêmes réponses qu'eux. S'ils y parviennent, ils écrivent le nom de la personne ayant la même réponse sur leur feuille.
4. Demander aux enfants de se rasseoir à leur table. Qui a réussi à trouver quelqu'un ayant les mêmes réponses que lui? Était-ce difficile ou facile? Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez trouvé quelqu'un ayant la même réponse? Qu'avez-vous ressenti lorsque vous n'avez trouvé personne ayant la même réponse que vous? En fin de compte, est-ce grave de ne pas trouver quelqu'un ayant la même réponse? Expliquer que le fait d'être différent nous rend uniques et spéciaux. Nous avons tous des choses qui sont différentes en nous et qui nous rendent uniques. Ceci même si nous avons trouvé quelqu'un qui a la même réponse que nous pour chaque question. Et, en fin de compte, nous avons tous beaucoup de choses en commun. Il suffit de demander aux gens et d'apprendre à les connaître.
5. Expliquer que nous allons maintenant regarder une vidéo. Demandez aux enfants de réfléchir à la question suivante pendant qu'ils regardent la vidéo: «Qu'essaie de dire la chanson sur les différences et les similitudes?»
6. Montrer la vidéo 'Moi Aussi'.
7. Après la vidéo, demander aux enfants ce qu'ils pensent du message sur les différences et les similitudes. Expliquer ce qu'est la trisomie 21 (utiliser la fiche d'information). Expliquer que même si nous pensons que nous sommes différents des personnes en situation de handicap, nous avons plus de choses en commun que nous ne le pensons au premier abord. Il suffit de parler avec des personnes qui sont différentes de nous et d'apprendre à les connaître, comme nous l'avons fait lorsque nous avons posé les questions du questionnaire à nos amis.

Matériel à préparer :

- Vidéo 'Moi Aussi' (et projecteur/système audio pour la montrer en classe)
- Un questionnaire pour chaque enfant (voir page suivante)

Activité 9: Fiche questionnaire

Question	Ta réponse	Prénoms des enfants avec la même réponse
1. Quel est ton programme de télé préféré?		
2. De quoi as-tu le plus peur?		
3. Quel est ton auteur préféré?		
4. Quelle est ta garniture de pizza préférée?		
5. Que veux-tu faire quand tu seras grand?		
6. Quelle est ta pointure de chaussures?		
7. Quel est ton sport préféré?		
8. Si tu pouvais avoir un super-pouvoir, quel serait-il?		

Activité 10: Discussion de texte

But de l'activité : Mettre en avant le fait que nous avons toutes et tous plus de similitudes que de différences, et que personne ne veut être exclu. Ceci est aussi vrai pour les personnes vivant avec trisomie 21. L'activité permettra aussi aux élèves d'acquérir une certaine compréhension de ce qu'est la trisomie 21.

Temps estimé nécessaire pour l'activité : 40 minutes

L'âge suggéré des enfants pour l'activité : 5P à 8P

Déroulement de l'activité :

1. Demander à la classe d'écouter la chanson 'Moi Aussi' et de lire les paroles en même temps. (Ne montrez pas la vidéo à ce stade).
2. Poser quelques questions aux enfants :
   - Que ressens-tu à la lecture de la chanson ?
   - Quelles sont les paroles qui vous plaisent le plus ? Pourquoi ?
   - D'après toi, qui a écrit cette chanson ? Pourquoi ?
3. Montrer maintenant la vidéo. Ensuite poser les questions suivantes :
   - Qu'est-ce que tu as ressenti en regardant la vidéo ?
   - Quelque chose t'a surpris·e dans cette vidéo ? Quoi ? Pourquoi ?
   - D'après toi, quel est le message principal de la chanson ? Pourquoi ?
4. (Optionnelle) Diviser les élèves en groupes de 2, et distribuer le document 'Moi Aussi, My Story'. Donner 10 minutes aux enfants pour lire les histoires et identifier deux ou trois similitudes entre leur vie et celle des jeunes décrits dans le document.
5. Expliquer en conclusion que la chanson 'Moi Aussi' peut parler de n'importe qui. Nous sommes toutes et tous différent·e·s, comme nous pouvons le voir dans la vidéo. La chanson a été écrite à l'origine pour célébrer la Journée mondiale de la trisomie 21. Le message est que les personnes avec une trisomie 21 sont comme tout le monde. Nous avons toutes et tous des différences, mais au final, nous sommes plus semblables que différent·e·s.

Matériel à préparer :

- Vidéo et chanson 'Moi Aussi' (et projecteur/système audio)
- Des copies du document 'Moi Aussi, My Story' à distribuer *(voir pages suivantes).*

Moi Aussi,
MY STORY !

Flavien

Flavien

Je suis né le 15 avril 1992 à Lausanne. Quand mes parents ont appris que j'étais atteint de trisomie 21, ils ont pensé que ce serait l'Everest. Jamais à l'époque ils n'auraient imaginé qu'avec leur soutien, nous pourrions atteindre d'autres sommets comme les sommets enneigés des pistes de ski ou en tennis de table comme représentant de la Suisse aux Special Olympics !

J'ai grandi à la campagne au Mont-sur-Lausanne dans cette magnifique région qui surplombe le lac et les montagnes, entouré d'une famille aimante – une maman dévouée, un père engagé et un frère qui vient de me faire le cadeau de devenir tonton d'une petite Elisa. Quand ma nièce est née, c'était le plus beau jour de ma vie.

J'ai eu la chance d'aller à l'école publique des Martines. J'adorais cette école, y aller en bus scolaire, rencontrer des amis et découvrir plein de choses. À l'âge de 12 ans, j'ai rejoint l'école spécialisée où j'ai étudié jusqu'à 20 ans. J'y ai rencontré mon amoureuse, Charlotte. Elle est très jolie et un peu timide. Nous sommes ensemble depuis très longtemps. Mon rêve serait d'habiter avec elle et j'espère que ce rêve pourra se réaliser un jour.

Dans la même école, j'ai rencontré mon meilleur ami Florian. Ensemble, nous allons au cinéma (j'adore les films drôles, du style Louis de Funès !) ou parfois au Xoxo Club.

Je croque la vie à pleine dent. En plus de mes deux jobs – à la garderie pour enfants et à l'atelier de Polyval – je fais de la musique et du sport. Mon professeur de musique, Sylvain, m'a appris à jouer de la batterie. Ma star, c'est le chanteur Matt Pokara. Mon autre grande passion, c'est le tennis de table. En Mai 2018, j'ai gagné une médaille de bronze à Genève. Cela m'a ensuite permis de représenter la Suisse aux Special Olympics à Abou Dhabi en mars 2019. J'étais tellement content quand j'ai vu la couleur des maillots : rouge, ma couleur préférée. En 2020, auront lieu les jeux nationaux de ski à Villars et je compte bien m'inscrire !

Comme toi, ma vie est pleine d'espoir et d'amour.
Et c'est **Moi Aussi,** *MY STORY !*

Moi Aussi,
MY STORY !

Moi Aussi,
MY STORY !

Hannah

Hannah

Je suis née le 27 août 2006 à Vevey, dans cette région d'exception située entre les vignes, le lac et les montagnes. J'ai passé le premier mois de ma vie à l'hôpital. Le jour où j'ai quitté l'hôpital avec mes parents a été le début de notre voyage extraordinaire ensemble.

Mes parents étaient très désireux de m'intégrer dans la vie normale dès le début. À six mois, j'ai commencé la crèche avec les copains du quartier. Quelques années plus tard, je découvrais l'école publique. Aujourd'hui je suis en 8P. Ce n'est pas toujours facile. Il y a beaucoup d'évaluations et de devoirs. Parfois on me bouscule dans les couloirs ou les gens se moquent de moi, ce que je n'aime pas. Mais j'adore l'école et découvrir de nouvelles choses. Polyglotte je parle français, espagnol et allemand et de plus j'apprends l'anglais. Ma meilleure amie s'appelle Juliette – nous sommes copines depuis la garderie. Et un petit secret ! Je suis amoureuse d'un garçon de mon école ! Il est tellement mignon et il m'aide parfois à la gym et aux cours. De plus, avec l'école, chaque année nous partons en camp. J'adore les camps, une semaine sans mes parents !

Je suis très indépendante. Je vais seule à l'école et à la plupart de mes activités. Je fais du poney et de la natation, je joue au théâtre et j'adore le basket-ball. Actuellement je participe à des répétitions de chant car je vais participer comme figurante à la fête des vignerons à Vevey, un événement qui a lieu tous les 20 ans.

Je suis très heureuse quand je suis avec ma famille - voyager ensemble et partager de nombreuses expériences. Avec mes parents, nous avons visité pleins d'endroits comme l'Italie, la Turquie, la Croatie, la Tunisie et l'Espagne. Pour mes 9 ans, nous sommes partis pour un grand voyage : la Birmanie et nos dernières aventures se sont déroulées en Jordanie. Je suis montée au monastère de Petra – j'étais tellement fière de monter les 950 marches ! Quand je serai suis grande, je veux vraiment aller à Hawaii – l'île de mes rêves. D'ailleurs je partage souvent mes photos de vacances sur Instagram si vous voulez en voir plus!

Comme vous, mes parents m'élèvent afin d'avoir une vie indépendante et épanouie. Et ça c'est bien, c'est **Moi Aussi,** *MY STORY !*

Moi Aussi,
MY STORY !

Fiche d'information sur la trisomie 21

Quelques notions clés sur la trisomie 21

- La trisomie 21 est un arrangement chromosomique naturel.
  Les personnes avec une trisomie naissent avec 47 chromosomes au lieu de 46 dans chaque cellule.
  Ce n'est pas une maladie, ça ne s'attrape pas et ça ne se guérit pas.
  C'est une condition génétique.
- L'expression de ce matériel génétique additionnel sera différente d'une personne à l'autre.
  Les personnes porteuses d'une trisomie 21 ont leurs propres forces, goûts, aversions, talents, personnalité et tempérament.
  La trisomie 21 ne définit pas qui ils sont.
- Avoir une trisomie 21 affecte la capacité d'une personne à apprendre, par exemple à parler ou à compter, mais cela ne signifie pas qu'elle ne peut pas apprendre.
  Les personnes porteuses d'une trisomie 21 apprennent toute leur vie, il n'y a pas de limite.
- Chaque année, plus de 200,000 enfants à travers le monde naissent avec une trisomie 21, et on estime à plus de 5 millions le nombre de personnes vivant avec une trisomie
  dont environ 5,000 en Suisse.

Fausses croyances sur la trisomie 21

- **Croyance 1 : Les personnes avec trisomie 21 sont toujours heureuses.**
  Les personnes ayant une trisomie 21 connaissent la même gamme d'humeurs et d'émotions que le reste de la population.
- **Croyance 2 : Les personnes avec trisomie 21 sont têtues.**
  Un enfant avec une trisomie n'est peut-être pas encore capable de vous dire ce qu'il ressent.
  Cela peut conduire à la fausse perception qu'il/elle est têtu(e).
- **Croyance 3 : Les personnes avec trisomie 21 souffrent.**
  La trisomie 21 n'est pas une maladie et les personnes avec une trisomie 21 ne «souffrent» pas.
  Elles vivent avec la trisomie 21. Ce qui peut les faire souffrir sont les limites imposées par la société.
- **Croyance 4 : Les personnes avec trisomie 21 se ressemblent tous.**
  Bien que les enfants avec une trisomie 21 partagent certaines caractéristiques physiques, celles-ci varient d'un enfant à l'autre. Une personne avec trisomie 21 ressemblera davantage à sa famille qu'à une autre personne ayant une trisomie 21.
- **Croyance 5 : Les personnes avec trisomie 21 ne vivent pas très longtemps.**
  Cette croyance vient du passé. Grâce aux progrès de la médecine, en particulier la capacité de détecter et de traiter les malformations cardiaques, et grâce aux changements d'attitude au sein de la profession médicale, l'espérance de vie moyenne est en augmentation, et de nombreuses personnes ayant une trisomie 21 vivent jusqu'à 60 ans et plus.
- **Croyance 6 : Les personnes avec trisomie 21 ne savent ni lire ni écrire.**
  Dans le passé, la perception publique des personnes avec une trisomie 21 était qu'elles étaient incapables d'apprendre et elles ne recevaient donc aucune sorte d'éducation formelle. Aujourd'hui, nous savons que les personnes ayant une trisomie 21 sont tout à fait capables d'apprendre; de nombreuses personnes ayant une trisomie 21 sont des apprenants visuels, et la lecture peut être pour eux un atout particulier.
- **Croyance 7 : Les personnes avec trisomie 21 ne peuvent pas atteindre les objectifs normaux de la vie.**
  Chaque année, les jeunes avec trisomie 21 sont plus nombreux que jamais à acquérir des qualifications et à réussir dans une grande variété d'emplois. Les personnes ayant une trisomie 21 se socialisent et nouent des relations, y compris en se mariant.

La recherche a permis d'approfondir nos connaissances sur les capacités des personnes avec trisomie 21, et les progrès en matière de soins de santé, d'intervention précoce et de soutien aux familles ont considérablement amélioré la qualité de vie des personnes vivant avec une trisomie 21.

La plupart des jeunes qui grandissent avec une trisomie 21 aujourd'hui mèneront une vie ordinaire dans la communauté. Certaines personnes porteuses d'une trisomie 21 peuvent avoir besoin de très peu d'aide pour vivre de manière indépendante, tandis que d'autres ont besoin de beaucoup plus de soutien.

Un profil d'apprentissage spécifique

Le développement et le progrès des enfants grandissant avec une trisomie 21 varient tout autant que ceux des autres enfants, et chacun aura ses propres talents et aptitudes. En général, les enfants ayant une trisomie 21 se développent plus lentement que leurs pairs, arrivant à chaque stade de développement à un âge plus avancé et y restant plus longtemps. Par conséquent, l'écart entre les enfants avec une trisomie 21 et leurs pairs se creuse avec l'âge. Le degré de retard varie selon les domaines du développement - moteur, social, communication, cognition et autonomie.

Il existe un profil d'apprentissage spécifique associé à la trisomie 21, avec ses forces et ses faiblesses. Le fait de tenir compte des facteurs qui facilitent l'apprentissage et de ceux qui l'inhibent permet aux enseignants de planifier et de mettre en place des activités et un programme de travail appropriés. Il y a dès lors lieu de tenir compte du profil et des schémas d'apprentissage caractéristiques des enfants porteurs de trisomie 21, en les adaptant aux besoins de chacun.

Les facteurs suivants sont caractéristiques de nombre d'enfants porteurs de trisomie 21. Certains ont des implications physiques, d'autres cognitives, beaucoup ont les deux.

Facteurs facilitant l'apprentissage	Facteurs inhibant l'apprentissage
• "Sens" visuel accru et compétences d'apprentissage visuel. • Capacité à apprendre et à utiliser des signes, des gestes et des supports visuels (par ex. des pictogrammes). • Capacité à apprendre et à utiliser la langue écrite. • Capacité d'apprendre à partir d'images, matériel concret et pratique. • Désireux de communiquer et de socialiser avec les autres. • Acquisition du modèle comportemental basé sur les attitudes des autres enfants et des adultes. • Structure et routine (rituels).	• Troubles visuels et auditifs (corrigés par des lunettes/appareils auditifs). • Compétences diminuées en motricité fine et globale. • Difficultés d'expression. • Déficit de la mémoire auditive immédiate (mémoire de travail). • Temps de concentration et d'attention réduits. • Difficultés à mémoriser et à consolider. • Difficultés de généralisation, de réflexion et de raisonnement. • Difficultés à organiser les séquences temporelles. • Stratégies d'évitement.

D’autres ressources

A utiliser dans la classe

• Affiche: Parlons de la trisomie.
https://cdss.ca/wp-content/uploads/2021/04/Affiche-Parlons-de-la-trisomie-21_WEB.pdf

• PowerPoint : A propos de la trisomie 21 :
https://cdss.ca/wp-content/uploads/2021/10/Presentation-A-proposde-la-trisomie-21-2.pdf

Pour en connaître plus sur la trisomie 21 et la scolarisation

• Page internet: Formes de la trisomie 21 :
https://www.t21.ch/trisomie-21-expliquee/formes-de-trisomie-21/

• Document: Scolarisation des élèves atteints de trisomie 21:
https://www.t21.ch/wordpress/wp-content/uploads/2011/05/art-21-brochure-scolarisation-primaire.pdf

• Document: Apprendre ensemble dans la communauté scolaire :
https://cdss.ca/wp-content/uploads/2021/11/ed-resource_french.pdf

• Espace en ligne trisomie 21 de l’HEP Vaud :
https://www.hepl.ch/accueil/formation/unites-enseignement-et-recherche/pedagogie-specialisee/dispositif-ressources/espace-trisomie-21.html

Merci pour votre intérêt et votre participation !

Votre avis nous intéresse :

Si vous utilisez l'une de ces activités, n'hésitez pas à nous faire savoir comment elle s'est déroulée et si vous avez des idées pour l'améliorer. De plus, si vous avez d'autres idées sur la façon d'enseigner le message de la chanson Moi Aussi, n'hésitez pas à soumettre vos idées via notre formulaire en ligne.

Remerciements :

Merci aux enseignants qui ont contribué aux idées pour cette ressource, notamment: Sabrina Augé; Mervé Bahtiyar; Anne Delapierre; Catarina Fernandes Martinho.

Photos :

- Portraits par ©Hayley Hay / Moi Aussi
- Loto des émotions: photos libres de droits *(pixabay et pexels)*

Nous contacter

• **ART21:**
Association Romande Trisomie 21
www.t21.ch • info@t21.ch

• **insieme-Genève:**
Association de parents et d'amis de personnes avec une déficience intellectuelle
www.insieme-ge.ch • info@insieme-ge.ch

• **Moi Aussi:**
Association suisse pour l'encouragement à l'inclusion des personnes porteuses de Trisomie 21 dans la société.
www.moiaussi.org • info@moiaussi.org