EDUCATION A LA VIE

CONFORME AU PROGRAMME NATIONAL

EDITION 2025

EDVIE

8ème Année





TABLE DES MATIÈRES

PRÉLIMINAIRES **1**

0.1. Note aux enseignants 1
- 0.1.1. Posture Pédagogique Requise 1
- 0.1.2. Architecture de la Leçon : du Problème à l'Outil 1
- 0.1.3. Objectif Final : L'Autonomie Cognitive 1

0.2. Objectifs généraux du cours 1
- 0.2.1. Acquisition de compétences transversales 2
- 0.2.2. Développement de l'autonomie et de la responsabilité citoyenne 2
- 0.2.3. Ancrage praxéologique des savoirs 2

0.3. Compétences à développer 2
- 0.3.1. Compétences cognitives (Savoirs) 2
- 0.3.2. Compétences procédurales (Savoir-faire) 3
- 0.3.3. Compétences socio-affectives (Savoir-être) 3

0.4. Méthodologie et approches pédagogiques 3
- 0.4.1. Approche par Compétences (APC) et Pédagogie de l'Action 3
- 0.4.2. Pédagogie Active et Ancrage Socio-Constructiviste 3
- 0.4.3. Démarche Métacognitive et Transfert des Apprentissages 4

PARTIE 1. MOI ET MON IDENTITÉ PERSONNELLE **5**

a. Plus qu'un nom sur un papier 5

b. Les briques de ta construction personnelle 5

c. Une identité en mouvement constant 5

d. Ta boussole pour naviguer dans la vie 5

CHAPITRE 1. À LA DÉCOUVERTE DE SOI **6**

1.1. L'exploration de l'identité (Qui suis-je ?, qualités et limites) 6
- a. Le mystère de ton propre nom 6
- A. Tes qualités : La boîte à outils personnelle 6

FIGURE 1 : RÉF. IMG (9429-2453-6856) **8**

Un jeune homme organise ses outils dans une boîte à outils 8
- B. Tes limites : Les zones de construction 8

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

FIGURE 2 : RÉF. IMG (3174-0728-2852) **10**

Une carte géographique avec des zones explorées et des zones blanches 10

- a. Le dilemme de Sarah à Kinshasa 10

1.2. L'unicité de chaque individu et le respect de la diversité 12

- a. L'énigme de l'unicité 12
- A. L'empreinte personnelle : bien plus qu'une trace de doigt 12
- B. La diversité : la puissance d'une forêt équatoriale 13

FIGURE 3 : RÉF. IMG (3362-9362-9338) **15**

Les affluents du fleuve Congo comme métaphore de la diversité humaine 15

- b. Scénarios et exercices 15

1.3. Construire et renforcer son estime de soi 17

- a. Le miroir intérieur 17
- A. L'estime de soi : ta batterie personnelle 17

FIGURE 4 : RÉF. IMG (9659-2854-5798) **19**

Le chantier de ta valeur : chaque brique est une réussite 19

- B. La boîte à outils pour renforcer ta batterie 19

CHAPITRE 2. MES ÉMOTIONS ET MES VALEURS **22**

2.1. Identifier et comprendre ses émotions fondamentales 22

- a. Le mystère de ton ami silencieux 22
- A. Tes émotions : une boussole intérieure 22

FIGURE 5 : RÉF. IMG (9461-7833-8798) **25**

Le tableau de bord de tes émotions intérieures 25

- B. De l'émotion à l'action constructive 25

2.2. L'expression saine des émotions et leur rôle dans la décision 27

- a. Le mystère des réactions opposées 27
- A. Tes émotions : des messagers internes 28

FIGURE 6 : RÉF. IMG (3937-2847-1259) **30**

Le cerveau humain recevant des signaux émotionnels comme un tableau de bord 30

- B. De l'émotion brute à la décision intelligente : le "Sas de décompression" 30

FIGURE 7 : RÉF. IMG (2675-0148-6806) **33**

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

Le 'Sas de Décompression' : transformer une émotion brute en action réfléchie.....33
- b. Défi : La note injuste de Fiston à Lubumbashi.....33

2.3. Découvrir ses valeurs personnelles et vivre en cohérence.....35
- a. Le dilemme du téléphone.....35
- A. Tes valeurs : la boussole de ton identité.....35

FIGURE 8 : RÉF. IMG (7789-0042-3896).....37

La boussole des valeurs guide les choix de vie.....37
- b. Défi : La pression des amis à Lubumbashi.....37

PARTIE 2. MOI ET LES AUTRES.....40

Le mystère de la connexion.....40

Les frictions inévitables.....40

Décoder le langage des autres.....40

Bâtir des ponts, pas des murs.....40

CHAPITRE 3. VIVRE ENSEMBLE DANS LE RESPECT.....41

3.1. Les bases de la communication verbale et non verbale.....41
- a. Le mystère des messages contradictoires.....41
- A. La communication verbale : Le pouvoir des mots.....41
- B. La communication non-verbale : Le langage silencieux du corps.....41

FIGURE 9 : RÉF. IMG (0554-7890-0742).....43

Un jeune entrepreneur exprime sa confiance sans même parler.....43

FIGURE 10 : RÉF. IMG (1010-5862-0487).....44

Le visage d'un élève montre l'inquiétude et le doute.....44
- b. Défi : Le malentendu au marché de Matadi.....44

3.2. Pratiquer l'écoute active pour surmonter les malentendus.....46
- a. Le dialogue de sourds.....46
- A. Écoute Passive vs Écoute Active : Deux Cerveaux, Deux Résultats.....46

FIGURE 11 : RÉF. IMG (7933-7750-3277).....48

Le mur de l'incompréhension créé par l'écoute passive.....48
- B. Les Munitions de l'Écoute Active.....48

3.3. Développer l'empathie et valoriser les différences.....51

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

- a. Le super-pouvoir invisible....51
- A. Munition n°1 : L'Empathie, la caméra de l'autre....51
- B. Munition n°2 : La Différence, une richesse et non une menace....52

FIGURE 12 : RÉF. IMG (4665-0372-1817)....54

Un marché coloré de Kinshasa montrant une grande diversité de produits....54

- b. Scénarios et Exercices....54

3.4. La lutte contre les stéréotypes et les préjugés....56

- a. Le mystère des étiquettes invisibles....56
- A. Le Stéréotype : La Boîte de Rangement de ton Cerveau....56

FIGURE 13 : RÉF. IMG (4944-4002-2504)....58

Un cerveau humain rempli de petites boîtes de rangement étiquetées....58

- B. Le Préjugé : Le Jugement Avant de Savoir....58

FIGURE 14 : RÉF. IMG (9406-5424-6635)....61

Une petite graine (stéréotype) qui germe et devient une plante épineuse (préj....61

- b. Scénarios et Exercices....61

CHAPITRE 4. GÉRER LES RELATIONS INTERPERSONNELLES....63

4.1. Bâtir des amitiés saines et savoir choisir ses amis....63

- a. L'énigme de l'amitié....63
- A. Le "Contrat" invisible de l'amitié....63
- B. Les "Drapeaux Rouges" : les signaux d'alerte....63

FIGURE 15 : RÉF. IMG (7299-0719-3027)....66

Deux jeunes construisant un petit pont en bois au-dessus d'un ruisseau....66

- b. Défi : L'amie à deux visages de Lubumbashi....66

4.2. Gérer la pression du groupe et l'affirmation de soi....68

- a. Le défi invisible....68
- A. La Pression du Groupe : le courant invisible....68

FIGURE 16 : RÉF. IMG (2972-6825-0018)....70

Deux courants de décision : ton désir face à la pression du groupe....70

- B. L'Affirmation de Soi : ton gouvernail personnel....70

FIGURE 17 : RÉF. IMG (0730-0595-5836)....73

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

La pirogue de tes choix : naviguer avec un gouvernail solide....73
- b. Scénarios et Exercices....73

4.3. Le conflit : une étape normale des relations humaines....75
- a. Une amitié en danger ?....75
- A. Anatomie d'un désaccord : Le conflit n'est pas une guerre....75

FIGURE 18 : RÉF. IMG (0366-4979-9046)....76

Le conflit est un iceberg : ce qui est visible cache l'essentiel....76
- b. Défi : La tension dans le groupe de travail à Mbandaka....76

4.4. Méthodes de résolution pacifique des conflits et médiation....78
- a. L'étincelle avant l'incendie....78
- A. La Tempête Intérieure : Le Premier Réflexe à Maîtriser....78
- B. La Méthode des 3 C : Calme, Comprendre, Construire....78
- C. Le Médiateur : L'Arbitre Neutre....79

FIGURE 19 : RÉF. IMG (4533-7003-0920)....81

Le rôle du médiateur : construire un pont entre deux rives opposées....81
- b. Le défi du champ partagé à Mbandaka....81

PARTIE 3. MOI ET MON CORPS EN CHANGEMENT....84

a. Un chantier secret à l'intérieur de toi....84

b. Les messagers invisibles qui redessinent ton corps....84

c. Naviguer sur le grand fleuve de tes émotions....84

d. Mettre à jour ta carte d'identité intérieure....84

CHAPITRE 5. COMPRENDRE LA PUBERTÉ....85

5.1. La puberté : un processus naturel de développement....85
- a. Le mystère du corps qui change....85
- A. La puberté : le plan secret de ton corps....85
- B. Les messagers chimiques : hormones et transformation....85

FIGURE 20 : RÉF. IMG (4718-9577-8321)....86

Schéma simplifié du déclenchement hormonal de la puberté par le cerveau....86
- Le défi de Bénédicte à Kisangani....86

5.2. Les transformations physiques spécifiques aux filles et aux garçons....88
- a. Le corps, une machine en pleine mise à jour....88

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

- A. La puberté chez la fille : Préparer l'avenir....88

FIGURE 21 : RÉF. IMG (6229-8628-2013)....90

Schéma des transformations physiques clés chez la jeune fille....90

- B. La puberté chez le garçon : Construire la puissance....90

FIGURE 22 : RÉF. IMG (5819-8842-8102)....92

Schéma des transformations physiques clés chez le jeune garçon....92

- b. Le défi de Fiston et Awa....92

5.3. Gérer les émotions nouvelles et l'image de son corps....94

- a. Le miroir changeant....94
- A. Ton cerveau en "chantier" : les hormones à la manœuvre....94

FIGURE 23 : RÉF. IMG (2641-3458-6226)....96

Un cerveau en construction avec des messagers (hormones) circulant partout....96

- B. Construire une nouvelle image de toi-même....96

FIGURE 24 : RÉF. IMG (7013-7624-0726)....98

Deux jeunes, l'un se regardant dans un miroir déformant, l'autre s'entraînant....98

- b. Défi : La photo de classe à Bukavu....98

5.4. L'importance du dialogue avec des adultes de confiance....100

- a. Le poids d'un secret....100
- A. Le dialogue : ta boussole personnelle....100

FIGURE 25 : RÉF. IMG (5146-2704-1245)....102

Un jeune garçon qui hésite devant la porte de son oncle....102

- B. Comment identifier un adulte de confiance ?....102

CHAPITRE 6. HYGIÈNE ET BIEN-ÊTRE....105

6.1. Les règles d'or de l'hygiène corporelle quotidienne....105

- a. Le champ de bataille invisible....105
- A. Comprendre l'ennemi : les microbes....105
- B. Tes munitions pour une hygiène parfaite....105

6.2. Comprendre le cycle menstruel et sa gestion pratique....108

- a. Un calendrier secret dans ton corps....108
- A. Le cycle menstruel : ton horloge biologique interne....108

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

- B. Gestion pratique et hygiène : une question de respect de soi.....109

6.3. Briser les tabous et les mythes sur les menstruations.....112

- a. L'énigme du silence.....112
- A. La menstruation : un signal biologique, pas une malédiction.....112
- B. Mythes courants et "antidotes" scientifiques.....113

FIGURE 26 : RÉF. IMG (4482-5290-9203).....115

Gestion de l'hygiène menstruelle, des solutions simples et dignes.....115

- a. Défi à Kinshasa : la rumeur dans la cour de l'école.....115

6.4. Les bases d'une alimentation saine et équilibrée.....117

- a. L'énigme du corps qui fatigue.....117
- A. Les Trois Familles d'Aliments : Ton Équipe Intérieure.....117

FIGURE 27 : RÉF. IMG (3381-4324-4343).....120

L'assiette idéale pour un champion en République Démocratique du Congo.....120

- B. L'Eau : Le Terrain de Jeu Essentiel.....120

FIGURE 28 : RÉF. IMG (7564-3309-0224).....122

Pyramide alimentaire adaptée aux réalités locales congolaises.....122

- Le défi de Maman Hélène au marché de Zando.....122

6.5. L'importance de l'hydratation et du sommeil pour l'adolescent.....124

- a. Le mystère du coup de fatigue en pleine classe.....124
- A. L'eau : le carburant silencieux de ton corps.....124

FIGURE 29 : RÉF. IMG (6904-1849-6489).....126

Le cerveau : comparaison entre un état hydraté et déshydraté.....126

- B. Le sommeil : l'atelier de réparation de ton cerveau.....126

FIGURE 30 : RÉF. IMG (3263-7793-8952).....128

Les bénéfices du sommeil sur la performance d'un jeune adolescent.....128

- Défi : L'épreuve de Fiston, jeune footballeur à Matadi.....128

PARTIE 4. MOI, CITOYEN DANS MON MILIEU.....131

a. De l'individu au citoyen.....131

b. L'effet papillon dans ton quartier.....131

c. Le code de la route de la vie en société.....131

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

d. Devenir un acteur, pas un spectateur.....131

CHAPITRE 7. MES DROITS ET MES DEVOIRS.....132

7.1. La Convention Internationale des Droits de l'Enfant (CIDE).....132

- a. Un bouclier invisible ?.....132
- A. La CIDE : Ton Bouclier Juridique Universel.....132

FIGURE 31 : RÉF. IMG (5360-9575-3455).....134

Les quatre piliers de la Convention des Droits de l'Enfant.....134

- B. De l'Universel au Local : La CIDE en RDC.....134

FIGURE 32 : RÉF. IMG (7639-7116-4899).....135

La CIDE en action du Kongo Central au Haut-Katanga.....135

- Défi : La radio des jeunes de Lwiro.....135

7.2. Mes droits fondamentaux : éducation, santé et protection.....137

- a. Le puzzle du quotidien.....137
- A. Le Droit à l'Éducation : Ta clé pour déverrouiller l'avenir.....137

FIGURE 33 : RÉF. IMG (8397-0862-6615).....139

Un élève dans une salle de classe lisant un livre avec concentration.....139

- B. Le Droit à la Santé : Le moteur de ta vie.....139

FIGURE 34 : RÉF. IMG (6301-6169-5141).....140

Une infirmière vaccinant un jeune enfant dans un centre de santé congolais.....140

- C. Le Droit à la Protection : Ton armure invisible.....140

7.3. La complémentarité entre droits et devoirs.....142

- a. Le mystère du "tout-droit".....142
- A. Le Droit et le Devoir : les Deux Faces d'une Même Pièce.....142

FIGURE 35 : RÉF. IMG (4164-2561-0842).....144

Un élève reçoit un manuel scolaire, un autre nettoie le tableau.....144

- B. La Société : un Grand Engrenage.....144

FIGURE 36 : RÉF. IMG (1647-2394-7494).....145

Des jeunes gens d'un village réparent ensemble une pompe à eau manuelle.....145

- a. Le défi du groupe WhatsApp de classe.....145

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

7.4. Mes responsabilités envers ma famille, mon école et ma communauté.....147
- a. Le puzzle de la responsabilité.....147
- A. La Famille : Ton Premier Cercle.....148

FIGURE 37 : RÉF. IMG (5099-7977-2066).....150

Une famille unie partageant les tâches quotidiennes au Kasaï.....150
- B. L'École : Ton Atelier de l'Avenir.....150

FIGURE 38 : RÉF. IMG (5611-0052-5250).....152

Des élèves participant à une opération Salongo pour nettoyer leur école.....152
- C. La Communauté : La Toile Élargie.....152

CHAPITRE 8. PROTÉGER NOTRE ENVIRONNEMENT.....155

8.1. Maintenir un cadre de vie propre et gérer les déchets.....155
- a. Le mystère du déchet qui ne disparaît pas.....155
- A. Biodégradable contre Non-biodégradable : le premier tri.....155
- B. La stratégie des 3R : ta munition anti-déchets.....155

FIGURE 39 : RÉF. IMG (7078-3850-0828).....157

Le cycle de vie opposé d'une peau de banane et d'une bouteille.....157
- b. Défi : La montagne de déchets du quartier.....157

8.2. Le respect du bien commun et la lutte contre le vandalisme.....159
- a. L'énigme du banc cassé.....159
- A. Le "Bien Commun" : Ta Richesse Partagée.....159

FIGURE 40 : RÉF. IMG (1894-0820-6436).....162

Un arrêt de bus neuf et un arrêt de bus vandalisé.....162
- B. Le Vandalisme : L'Auto-Sabotage Inconscient.....162

FIGURE 41 : RÉF. IMG (4750-9657-8493).....164

Des jeunes d'un quartier peignant une fresque murale colorée.....164
- b. Défi à la Cité Salongo.....164

8.3. La protection de la biodiversité et des ressources naturelles locales.....166
- a. Le mystère du poisson fumé.....166
- A. La biodiversité : la "bibliothèque" vivante de la nature.....166
- B. Les ressources naturelles : ton "capital" de départ.....167

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

FIGURE 42 : RÉF. IMG (1950-3802-5425)..... 169

L'écosystème congolais, une richesse interconnectée du fleuve à la forêt..... 169

- b. Défi Congolais : La menace sur la forêt de miombo..... 169

Annexe 1. Glossaire des termes clés..... 171

- A. Développement Personnel et Psychosocial..... 171
- B. Santé et Bien-être..... 173
- C. Vie Sociale et Citoyenneté..... 174

Annexe 2. Exemples d'activités pédagogiques..... 175

- A. Techniques de Débat et d'Argumentation..... 175
- B. Ateliers Pratiques et Mises en Situation..... 176

Annexe 3. Adresses et contacts utiles..... 178

- A. Structures Nationales et Programmes Clés..... 178
- B. Santé Sexuelle et Reproductive (SSR) et Planification Familiale..... 179
- C. Protection de l'Enfant et Droits Humains..... 179
- D. Soutien Psychosocial et Santé Mentale..... 181
- E. Urgences et Assistance Immédiate..... 181

PRÉLIMINAIRES

0.1. Note aux enseignants

0.1.1. Posture Pédagogique Requise

L'efficacité de cet ouvrage engage une transformation de la posture enseignante. L'enseignant devient un architecte d'expériences cognitives plutôt qu'un simple transmetteur de savoirs. Son rôle consiste à orchestrer des situations-problèmes qui suscitent la curiosité et ancrent l'élève dans une démarche d'investigation active. La maïeutique, ou l'art de faire accoucher les esprits par le questionnement, est ici l'outil principal.

0.1.2. Architecture de la Leçon : du Problème à l'Outil

Chaque leçon suit un parcours cognitif intentionnel, modélisé sur la résolution de problèmes. L'amorce n'est jamais théorique ; elle prend la forme d'une énigme ou d'un défi concret, créant un besoin intellectuel. La théorie est alors présentée comme l'outil opératoire, la clé de résolution. Les scénarios finaux ne sont pas de simples contrôles de connaissances, mais des simulations qui mesurent la capacité de l'élève à mobiliser le savoir en situation réelle.

0.1.3. Objectif Final : L'Autonomie Cognitive

Au-delà de la réussite aux examens, l'objectif est de former des esprits capables d'analyser une situation, d'identifier les variables pertinentes, de mobiliser les connaissances adéquates et d'élaborer une stratégie. Il s'agit de doter l'élève d'une "boîte à outils" méthodologique qu'il pourra appliquer aux défis de la vie, bien au-delà du cadre scolaire. Votre mission est de guider cette transition de la connaissance inerte à la compétence active.

0.2. Objectifs généraux du cours

L'enseignement de l'Éducation à la Vie vise à instrumenter l'élève pour qu'il transcende la simple restitution de connaissances. La finalité est la construction de compétences avérées, c'est-à-dire la mobilisation d'un savoir-agir complexe et contextualisé face aux défis de l'existence personnelle, familiale et communautaire.

0.2.1. Acquisition de compétences transversales

Ce cours a pour objectif de doter l'élève d'outils intellectuels et méthodologiques mobilisables dans toutes les sphères de sa vie. Il s'agit de structurer sa capacité d'analyse critique face aux informations et aux situations, d'aiguiser son aptitude à la résolution de problèmes concrets et de renforcer ses habiletés en communication interpersonnelle. La prise de décision éclairée en matière de santé, de relations sociales et d'orientation personnelle constitue le cœur de cette compétence.

0.2.2. Développement de l'autonomie et de la responsabilité citoyenne

L'un des axes cardinaux est de guider l'élève vers une autonomie de pensée et d'action. Cet objectif se matérialise par l'appropriation des principes de droits et de devoirs, le développement d'une conscience citoyenne active et la culture de valeurs éthiques fondamentales. Le cours doit permettre à l'élève de se percevoir comme un acteur capable d'exercer une influence positive au sein de sa communauté, en pleine conscience de ses responsabilités individuelles et collectives.

0.2.3. Ancrage praxéologique des savoirs

Toute notion théorique dispensée doit être systématiquement connectée à son application pratique. L'objectif est de s'assurer que le savoir n'est pas inerte, mais qu'il est opérationalisé. L'élève doit être capable de traduire les concepts étudiés (hygiène, nutrition, gestion des émotions, droits de l'enfant) en comportements et en actions concrètes, adaptées à son environnement et aux défis spécifiques qu'il rencontre.

0.3. Compétences à développer

0.3.1. Compétences cognitives (Savoirs)

Ce programme vise à équiper l'élève d'un corpus de connaissances structurées et mobilisables. L'objectif est qu'il puisse identifier, décrire et analyser des situations-problèmes complexes relatives à la santé, à l'environnement et à la vie en société. Il doit maîtriser les concepts fondamentaux pour en comprendre les causes, les mécanismes et les conséquences. La finalité est la construction d'une base de savoirs factuels permettant une lecture éclairée du réel.

0.3.2. Compétences procédurales (Savoir-faire)

Au-delà de la connaissance théorique, l'élève doit développer des aptitudes pratiques. Cette compétence concerne la maîtrise de stratégies et de techniques pour agir efficacement. Cela inclut la capacité à prendre une décision argumentée, à communiquer de manière assertive, à appliquer des gestes de premier secours, à planifier une tâche ou à gérer un budget simple. Le savoir-faire transforme la connaissance en un outil opérationnel pour résoudre des défis concrets du quotidien.

0.3.3. Compétences socio-affectives (Savoir-être)

Ce volet cible le développement de l'individu en tant que personne et citoyen. Il s'agit de forger des attitudes et des valeurs fondamentales : l'empathie, le respect de soi et des autres, le sens de la responsabilité personnelle et collective, l'esprit critique et l'ouverture à la diversité. L'acquisition de cette compétence est essentielle pour garantir des interactions sociales saines et une participation constructive à la vie de la communauté.

0.4. Méthodologie et approches pédagogiques

0.4.1. Approche par Compétences (APC) et Pédagogie de l'Action

Cet ouvrage est structuré selon une Approche par Compétences rigoureuse. L'objectif n'est pas l'accumulation de savoirs inertes, mais le développement d'un "savoir-agir" complexe, permettant à l'élève de mobiliser des ressources cognitives et socio-affectives pour résoudre des situations-problèmes authentiques. Chaque notion théorique est systématiquement présentée comme un outil opérationnel, une clé de résolution pour des défis concrets et contextualisés. La finalité est de rendre l'élève capable d'agir avec pertinence et efficacité dans son environnement.

0.4.2. Pédagogie Active et Ancrage Socio-Constructiviste

La transmission verticale du savoir est délibérément remplacée par une pédagogie active qui positionne l'élève comme acteur principal de ses apprentissages. Le point de départ de chaque leçon est une situation d'intégration issue du quotidien congolais, conçue pour générer un conflit cognitif et susciter le questionnement. L'apprentissage se construit par l'interaction avec le problème, l'expérimentation de solutions et la confrontation des idées. Cette démarche socio-constructiviste favorise la co-construction des connaissances et ancre durablement les concepts.

0.4.3. Démarche Métacognitive et Transfert des Apprentissages

Au-delà de l'acquisition des compétences, l'ouvrage vise à développer l'autonomie intellectuelle de l'élève par une initiation à la métacognition. Les sections "pas-à-pas" et les exercices guidés ne sont pas de simples corrigés ; ils modélisent explicitement des stratégies de raisonnement et de résolution de problèmes. En incitant l'élève à réfléchir sur ses propres processus mentaux ("comment ai-je résolu ce problème ?"), nous facilitons le transfert des apprentissages, c'est-à-dire sa capacité à appliquer une compétence acquise à une situation nouvelle et inédite.

Partie 1. Moi et mon identité personnelle

a. Plus qu'un nom sur un papier

Ta carte d'identité porte un nom, un prénom, une date de naissance. Ces informations officielles disent qui tu es pour l'administration de la RDC. Pourtant, au fond de toi, tu sens bien que tu es bien plus complexe que cette simple description. Qui est cette personne unique qui vit, pense, rêve et ressent derrière ce nom officiel que tout le monde connaît ?

b. Les briques de ta construction personnelle

Ton identité personnelle ressemble à une grande maison en pleine construction. Chaque brique est une partie de toi : ta famille, la langue lingala ou swahili que tu parles, les histoires de tes ancêtres du Kasaï, les plats que tu aimes, même ta manière de te débrouiller en ville. Ces éléments forment les fondations sur lesquelles tu bâtis ta personnalité unique.

c. Une identité en mouvement constant

Cette maison n'est pas un bâtiment fini, comme une statue de pierre. Elle évolue chaque jour. Ton corps se transforme, tes goûts musicaux changent, tes amitiés se font et se défont. Ce que tu pensais vrai hier peut te sembler différent aujourd'hui. Cette transformation permanente est la preuve que tu es vivant, que tu apprends et que tu grandis.

d. Ta boussole pour naviguer dans la vie

Comprendre ton identité est une compétence-clé, ta propre boussole intérieure. Elle t'aide à prendre des décisions justes pour toi, à choisir tes études, à savoir dire "oui" ou "non" avec confiance. Face aux pressions ou aux difficultés de la vie à Matadi, cette boussole t'évite de te perdre et te permet de garder ton cap et de tracer ta propre route.

Chapitre 1. À la découverte de soi

1.1. L'exploration de l'identité (Qui suis-je ?, qualités et limites)

a. Le mystère de ton propre nom

Pendant que tu marches dans ton quartier à Lubumbashi, les gens t'appellent par ton surnom. Ce nom, est-ce vraiment toi ? Souvent, il capture une de tes habitudes ou une de tes forces. Il montre une partie de toi, mais il ne dit pas tout. Qui es-tu, au-delà de ce que les autres voient ou disent ?

Cette question, "Qui suis-je ?", est comme une boussole pour ta vie. Y répondre te donne une direction claire. Connaître tes forces et tes points à améliorer te rend plus solide face aux défis, comme un manguier bien enraciné qui résiste au vent.

A. Tes qualités : La boîte à outils personnelle

Tes qualités sont les outils dans ta boîte personnelle. La patience, c'est la clé anglaise qui débloque les situations tendues. Le courage, c'est le marteau pour briser les obstacles. La créativité, c'est le couteau suisse qui trouve des solutions uniques, comme un artiste de la Gombe qui transforme des déchets en œuvre d'art. Identifier tes qualités, c'est faire l'inventaire de tes outils pour savoir lequel utiliser au bon moment.

Figure 1 : Réf. IMG (9429-2453-6856)

Un jeune homme organise ses outils dans une boîte à outils.

a. La structure partagée
Chaque jeune apporte des planches et des clcus. De la même manière, une amitié saine exige que chaque personne investisse de l'effort, du temps et de l'écoute.



a. L'inventaire des forces
Ce jeune homme ne jette pas ses outils en désordre. Il les examine, les nettoie, les range. Fais la même chose avec tes qualités. En les listant, tu prends conscience de leur existence. Tu ne peuxs utiliser un outil si tu as oublié que tu l'avais. Une qualité reconnue est une force que tu peux mobiliser consciemment face à un problème, au lieu d'agir au hasard.

b. La spécialisation de chaque outil
Chaque outil a une fonction. Le marteau n'est pas bon pour visser. De la même manière, ta bravoure est utile face à l'injustice, mais ta patience est meilleure pour enseigner à un ami. Apprends à quel problè- correspond chacune de tes tes qualités pour devenir plus efficace dans tes actions.

b. La solidité des planches
Chaque planche est un acte de confiance réussi, un soutien moral, une aide pendant un devoir difficile. Plus il y a de planches solides, plus l'amitié résiste aux épreuves.



c. L'entretien de tes capacités
Un outil non utilisé finit par rouiller. Une qualité qui n'est pas pratiquée s'affaiblit. Si tu es doué pour le dessin mais que tu ne dessines jamais, cette compétence s'endort. Utiliser tes qualités les renforce. C'est en étant courageux que ton courage grandit.

Figure 1 : Réf. IMG (9429-2453-6856)

Un jeune homme organise ses outils dans une boîte à outils.

a. L'inventaire des forces

Ce jeune homme ne jette pas ses outils en désordre. Il les examine, les nettoie, les range. Fais la même chose avec tes qualités. En les listant, tu prends conscience de leur existence. Tu ne peux pas utiliser un outil si tu as oublié que tu l'avais. Une qualité reconnue est une force que tu peux mobiliser consciemment face à un problème, au lieu d'agir au hasard.

b. La spécialisation de chaque outil

Chaque outil a une fonction. Le marteau n'est pas bon pour visser. De la même manière, ta bravoure est utile face à l'injustice, mais ta patience est meilleure pour enseigner à un ami. Apprends à quel problème correspond chacune de tes qualités pour devenir plus efficace dans tes actions.

c. L'entretien de tes capacités

Un outil non utilisé finit par rouiller. Une qualité qui n'est pas pratiquée s'affaiblit. Si tu es doué pour le dessin mais que tu ne dessines jamais, cette compétence s'endort. Utiliser tes qualités les renforce. C'est en étant courageux que ton courage grandit.

B. Tes limites : Les zones de construction

Tes limites ne sont pas des murs, mais des zones blanches sur ta carte personnelle. Il s'agit d'une compétence que tu n'as pas encore développée. Avoir du mal à parler en public n'est pas une fatalité. C'est un territoire à explorer. Reconnaître une limite est la première étape pour la transformer. C'est comme un agriculteur du Kivu qui identifie une parcelle non cultivée : c'est une opportunité, pas un échec.

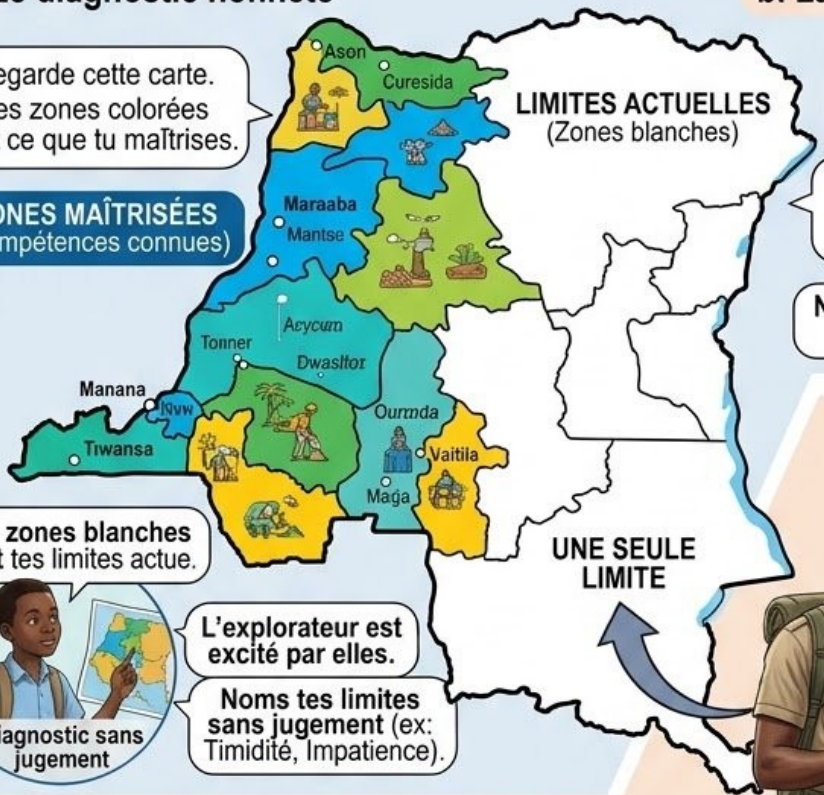
Figure 2 : Réf. IMG (3174-0728-2852)

Une carte géographique avec des zones explorées et des zones blanches

a. Le diagnostic honnête

Regarde cette carte. Les zones colorées sont ce que tu maîtrises.

ZONES MAÎTRISÉES (Compétences connues)



Les zones blanches sont tes limites actue.

L'explorateur est excité par elles.

Noms tes limites sans jugement (ex: Timidité, Impatience).

b. La stratégie de l'explorateur

L'erreur serait de les **détester.**

L'explorateur est excité par elles.



Noms tes limites sans jugement (ex: Timidité, Impatience).

1. **Choisis UNE seule limite.**

UNE SEULE LIMITE

Ne conquiert pas tout en un jour.

2. **Planifies ton exploration.**



Petit objectif atteint

Exemple: Si timide, poser une question en cours cette semaine.

☑ _____
☑ _____

a. Le dicagnostic honnête

Regarde cette carte. Les zones colorées sont ce que tu maîtrises.



c. La transformation en qualité

Développement de nouvelles **qualités.**

En travaillant la **timidité**, tu développes **le courage.**

En travaillant l'impatience, tu développes la **persévérance.**

Chaque zone conquise ajoute **une nouvelle couleur** à ta carte.

EXPLORATION RÉUSSIE



Boite à outils de qualités



Un **nouvel outil** à ta boîte.

Figure 2 : Réf. IMG (3174-0728-2852)

Une carte géographique avec des zones explorées et des zones blanches.

a. Le diagnostic honnête

Regarde cette carte. Les zones colorées sont ce que tu maîtrises déjà. Les zones blanches sont tes limites actuelles. L'erreur serait de détester ces zones blanches. Un explorateur, au contraire, est excité par elles. Pour toi, ça peut être la timidité ou l'impatience. Le premier pas est de les nommer sans jugement, comme un cartographe dessine sa carte.

b. La stratégie de l'explorateur

Un explorateur ne conquiert pas tout le continent en un jour. Il choisit une petite zone blanche et s'y aventure. Choisis UNE seule limite sur laquelle travailler. Si tu es timide, ton objectif n'est pas de devenir le président de la classe demain, mais de poser une question en cours cette semaine.

c. La transformation en qualité

En explorant une limite, tu développes de nouvelles qualités. En travaillant ta timidité, tu développes le courage. En travaillant ton impatience, tu développes la persévérance. Chaque zone blanche conquise ajoute une nouvelle couleur à ta carte et un nouvel outil à ta boîte.

a. Le dilemme de Sarah à Kinshasa

Sarah est une élève de 8ème année à Kinshasa. Elle est incroyablement douée pour le dessin et la création visuelle. Tout le monde admire ses cahiers. Cependant, ses parents insistent pour qu'elle se concentre sur les sciences, car ils pensent que c'est une voie plus "sérieuse". En classe, l'enseignant lance un projet de groupe sur la protection des bonobos. Le groupe de Sarah doit créer une présentation pour toute la classe. Sarah, qui est plutôt timide et n'aime pas parler en public (sa limite), se sent paralysée. Elle est frustrée car elle sait qu'elle pourrait aider le groupe avec ses dessins, mais elle a peur de prendre la parole pour proposer son idée ou de devoir présenter.

Exercice 1 : La boîte à outils de Sarah

Énoncé : Sarah se sent inutile dans son groupe. Comment peut-elle utiliser l'approche de la "boîte à outils" pour trouver sa place et aider son équipe efficacement, sans devoir affronter sa plus grande peur tout de suite ?

Résolution pas-à-pas :

1. **Étape 1 : Diagnostic (Identifier les outils)** Sarah doit faire une liste mentale de ses forces. Outil n°1 : Créativité. Outil n°2 : Compétence en dessin. Outil n°3 : Sens du détail visuel. Elle réalise que son "outil principal" n'est pas la parole, mais l'image.

2. **Étape 2 : Stratégie (Proposer le bon outil pour le travail)** Au lieu de se forcer à être la présentatrice, Sarah peut proposer à son groupe : "Je ne suis pas très à l'aise pour parler, mais je peux créer toutes les affiches et les dessins pour notre présentation. Je peux dessiner un bonobo et son habitat pour que tout le monde comprenne bien le problème." Elle joue sur sa force, pas sur sa limite.

Exercice 2 : La zone blanche de Fiston

Énoncé : Fiston, un membre du groupe de Sarah, est très intelligent mais très impatient. C'est sa "zone blanche". Quand un membre du groupe, plus lent, ne comprend pas une idée, Fiston s'énerve et dit : "C'est pourtant simple !". Comment peut-il transformer cette situation en une "zone de construction" ?

Résolution pas-à-pas :

1. **Étape 1 : Diagnostic (Nommer la zone blanche)** Fiston doit d'abord reconnaître que le problème n'est pas la "lenteur" de son ami, mais sa propre impatience. Il doit se dire : "Ma limite est que je n'arrive pas à expliquer simplement. Je m'énerve trop vite."

2. **Étape 2 : Action (Explorer la zone pour la transformer)** Au lieu de s'énerver, Fiston peut essayer une nouvelle approche. Il peut se mettre au défi : "Comment puis-je expliquer cette idée différemment ?". Il pourrait utiliser une analogie ou même demander à Sarah de faire un petit schéma rapide. En faisant cela, il n'entraîne pas seulement son ami, il s'entraîne lui-même à devenir patient et meilleur pédagogue. Sa limite devient un terrain d'entraînement.

1.2. L'unicité de chaque individu et le respect de la diversité

a. L'énigme de l'unicité

Même si deux cartes SIM de la même compagnie téléphonique semblent parfaitement identiques, ton numéro de téléphone est unique au monde. Tu ne peux pas appeler ton ami en utilisant la carte SIM de ton voisin. Elles ont la même forme, la même couleur, mais une information invisible les différencie radicalement.

Cette différence invisible est la clé de leur fonction. Il en va de même pour les êtres humains. Nous partageons beaucoup de choses : deux bras, deux jambes, un cœur. Pourtant, ton camarade de classe à ta gauche et toi êtes deux univers complètement distincts. Qu'est-ce qui fabrique cette unicité ?

A. L'empreinte personnelle : bien plus qu'une trace de doigt

Ton unicité ne se trouve pas seulement sur le bout de tes doigts. Elle est un mélange complexe, une sorte de code secret que tu es le seul à posséder. Pense à ce code comme étant composé de trois grandes parties :

- **Ton héritage biologique :** C'est la base, comme la marque et le modèle d'un téléphone. Il vient de tes parents et de tes ancêtres. Il influence la couleur de tes yeux, ta taille, mais aussi certaines de tes facilités (pour le sport, le calcul, etc.).
- **Tes expériences de vie :** Ce sont toutes les "applications" que tu as installées depuis ta naissance. L'école que tu fréquentes à Bukavu, les histoires que te racontait ta grand-mère au Kasaï, une chanson entendue dans un taxi à Kinshasa, une déception, une grande joie. Chaque événement modifie ton "programme".
- **Tes choix personnels :** C'est la façon dont tu utilises tout le reste. Tu peux avoir un talent pour le dessin (héritage), mais si tu ne choisis jamais de prendre un crayon, ce talent reste dormant. Tes choix sculptent activement qui tu deviens.

Ton "empreinte personnelle" est la combinaison unique de ces trois éléments. Personne au monde n'a exactement la même. C'est ta signature dans l'univers.

B. La diversité : la puissance d'une forêt équatoriale

Maintenant, prends du recul. Observe la forêt du bassin du Congo depuis un avion. Tu ne vois pas un seul arbre, mais des millions d'arbres différents. Il y a des grands, des petits, ceux qui donnent des fruits, ceux dont le bois est dur comme le fer.

Cette diversité est-elle une faiblesse ? Au contraire. C'est sa plus grande force. Chaque espèce joue un rôle. Ensemble, elles créent un écosystème riche et résistant. Si la forêt n'était composée que d'une seule espèce d'arbre, une seule maladie pourrait tout détruire.

Une classe, une ville ou un pays fonctionne comme cette forêt. Chaque personne, avec son "empreinte personnelle" unique, est un arbre différent. La force du groupe ne vient pas du fait que tout le monde soit pareil, mais de la capacité à faire collaborer toutes ces différences. Le respect de la diversité, c'est comprendre que la force du groupe dépend de l'unicité de chaque membre.

Figure 3 : Réf. IMG (3362-9362-9338)

Les affluents du fleuve Congo comme métaphore de la diversité humaine

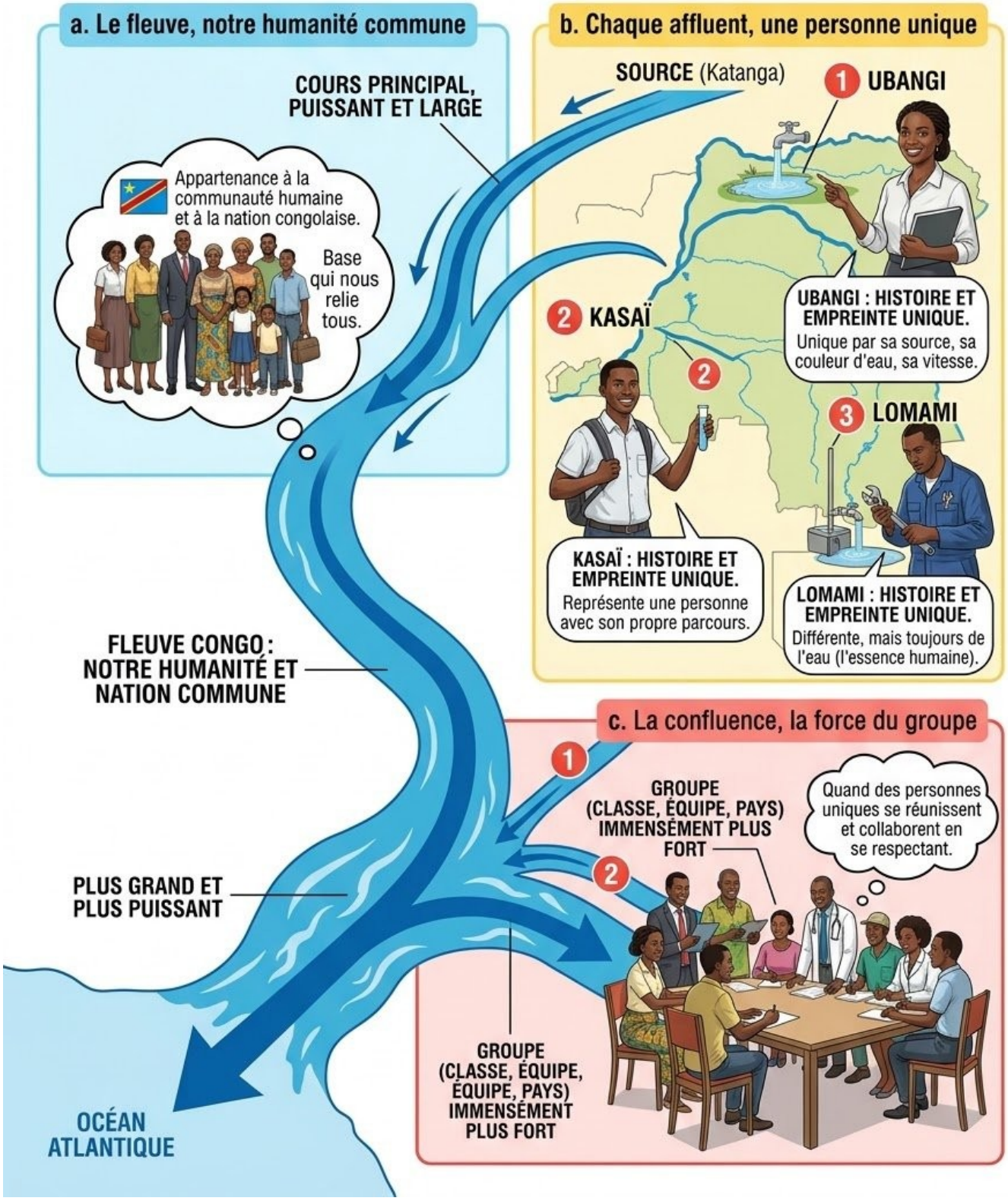


Figure 3 : Réf. IMG (3362-9362-9338)

Les affluents du fleuve Congo comme métaphore de la diversité humaine

a. Le fleuve, notre humanité commune

Imagine le fleuve Congo. Son cours principal, puissant et large, représente ce que nous avons tous en commun : notre appartenance à la communauté humaine et à la nation congolaise. C'est la base qui nous relie tous, de l'océan jusqu'à la source.

b. Chaque affluent, une personne unique

Pense maintenant aux rivières comme l'Ubangi, le Kasaï ou la Lomami. Chaque affluent a sa propre source, sa propre couleur d'eau, sa propre vitesse. Ces affluents sont comme chaque personne, avec son histoire et son empreinte unique. Ils sont différents, mais tous sont de l'eau.

c. La confluence, la force du groupe

Là où les affluents rejoignent le fleuve principal, celui-ci devient plus grand, plus puissant. De la même manière, quand des personnes uniques et différentes se réunissent et collaborent en se respectant, le groupe (la classe, l'équipe, le pays) devient immensément plus fort et plus capable.

■ ■ ■

b. Scénarios et exercices

Un groupe d'élèves du Haut-Katanga prépare un exposé sur l'histoire du royaume Kongo. Dans le groupe se trouve Amani, qui vient de Boma, dans le Kongo Central. Au début, les autres ignorent ses propositions, pensant qu'il ne connaît que sa région. Ils perdent un temps précieux à chercher dans les livres des informations qu'Amani connaît par les récits de sa famille. Leur projet piétine, car ils ont confondu "différent" avec "ignorant". Ils n'ont pas utilisé la "richesse" de leur propre groupe, l'expertise unique qu'Amani apportait. En n'écoutant pas Amani, le groupe s'est privé d'une source d'information directe et précieuse, prouvant que le manque de respect pour la diversité est d'abord une perte d'efficacité.

Exercice 1 : Le défi de l'équipe de foot

Énoncé : Le coach d'une équipe de jeunes à Mbuji-Mayi doit composer son équipe pour la finale. Il a des joueurs très rapides, mais peu disciplinés. Il a

aussi des défenseurs plus lents mais très intelligents dans leur placement. Il est tenté de ne sélectionner que les joueurs les plus rapides pour "impressionner l'adversaire". Quel est le risque de cette décision ?

Résolution pas-à-pas :

1. **Étape 1 : Analyser la situation avec le modèle "Forêt équatoriale"** Le coach pense qu'un seul type d'"arbre" (les joueurs rapides) fera une bonne "forêt" (l'équipe). C'est ignorer que la force d'une équipe vient de la complémentarité des rôles. Une attaque rapide est inutile si la défense, manquant d'intelligence de jeu, laisse passer tous les ballons.

2. **Étape 2 : Appliquer le principe de la "confluence"** La victoire viendra de la combinaison des talents. La vitesse des attaquants (affluent 1) doit être combinée à l'intelligence des défenseurs (affluent 2). Le coach doit respecter l'unicité et la valeur de chaque joueur et les faire travailler ensemble. Une équipe diversifiée est plus difficile à battre, car elle peut répondre à plus de situations de jeu.

Exercice 2 : L'entreprise de jus de mangue

Énoncé : À Goma, deux amies, Sarah et Esther, veulent lancer une petite production de jus de mangue. Sarah est très douée pour négocier les prix des mangues au marché et gérer l'argent. Esther, elle, est très créative et a des idées géniales pour le design des bouteilles et pour parler du produit sur les réseaux sociaux. Elles se disputent pour savoir quelle compétence est la plus importante. Comment peuvent-elles résoudre ce conflit ?

Résolution pas-à-pas :

1. **Étape 1 : Identifier les "empreintes personnelles"** Sarah a une "empreinte" orientée vers la logique, la finance et la négociation. Esther a une "empreinte" tournée vers la créativité, la communication et le marketing. Elles ne sont pas en compétition, elles sont complémentaires.

2. **Étape 2 : Créer la synergie en respectant l'unicité** Elles doivent comprendre que leur entreprise est comme un corps. Le talent de Sarah en est le squelette solide (la structure financière). Le talent d'Esther en est la peau et le visage (l'attrait et la communication). L'un ne peut fonctionner sans l'autre. En respectant et en valorisant la contribution unique de chacune, leur entreprise de jus aura des fondations solides ET une image attractive.

1.3. Construire et renforcer son estime de soi

a. Le miroir intérieur

Lorsque tu reçois une mauvaise note à l'école, une voix intérieure te dit parfois que tu es "nul". Cette pensée est souvent amplifiée quand tu te compares à un ami qui, lui, a réussi. Tu as l'impression qu'un juge invisible vient de frapper son marteau et de te déclarer moins valable que les autres.

Cette sensation est universelle. La vraie question est : est-ce que ce jugement est une vérité absolue gravée dans la pierre ? Ou est-ce simplement le signal d'une batterie interne qui a besoin d'être rechargée ? Ce cours est ta station de recharge.

A. L'estime de soi : ta batterie personnelle

Pense à l'estime de soi comme à la batterie de ton téléphone. C'est la valeur que tu t'accordes à toi-même, indépendamment des autres. Cette valeur n'est pas fixe. Elle monte et elle descend en fonction des événements de ta journée.

Parfois, ta batterie est pleine. Tu réussis un dribble incroyable au foot, tu aides ta mère à la maison, tu comprends un chapitre difficile. Tu te sens fort, capable. D'autres fois, elle est faible. Une moquerie, un échec, une dispute… et tu te sens déchargé, sans valeur. Le secret est de ne pas laisser ta batterie à plat. Tu dois apprendre à la recharger toi-même.

Pour la recharger, tu dois devenir ton propre mécanicien. Tu dois identifier ce qui consomme ton énergie (les comparaisons, la peur de l'échec) et ce qui la remplit (reconnaître tes qualités, célébrer tes petites victoires).

Figure 4 : Réf. IMG (9659-2854-5798) Le chantier de ta valeur : chaque brique est une réussite.

A a. La fondation : te connaître toi-même



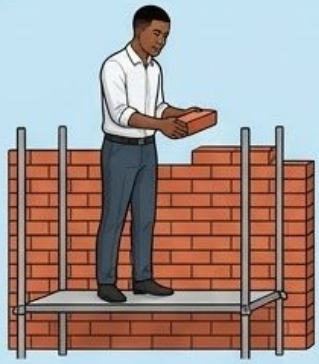
Connaissance honnête de soi-même

- **Forces** (Drôle, Loyal, Dessinateur, Patient)
- **Faiblesses** (Domaine d'amélioration)

Un maçon connaît ses briques avant de construire.

Fondations solides de l'estime

B b. Les murs : tes actions positives



PENSÉE NÉGATIVE ("Je suis nul") : DU VENT	ACTION POSITIVE :
PROSPECTIVE : DU VENT	ACTION POSITIVE : BRIQUE SOLIDE

1. AIDER QUELQU'UN
2. APPRENDRE UN MOT NOUVEAU
3. FINIR SES DEVOIRS

Chaque action est une brique pour construire la personne que tu veux être.

C. Le toit : accepter l'imperfection



PETITE FISSURE

TUILE MAL ALIGNÉE

ERREUR OU ÉCHEC ACCEPTÉ



TOIT PROTECTEUR CONTRE LES TEMPÊTES (Critiques, Échecs)



ÉCHEC ACCEPTÉ → INFORMATION → AMÉLIORATION → RÉPARATION (fissure réparée)

Un échec est une information pour faire mieux.