



# Kindness 2027

---

*Guide pour les enseignants, les écoles et les coordonnateurs*

Dix cartes de bienveillance à imprimer et une affiche pour la classe,  
en treize langues — un cadeau gratuit de l'écrivain Pemba Umoja.

Octobre 2026  
[pembaumoja.com](http://pembaumoja.com)

## De quoi s'agit-il ?

---

Kindness 2027, ce sont dix cartes de bienveillance à imprimer et une affiche pour la classe, offertes par l'écrivain Pemba Umoja aux écoles du monde entier. Ce projet a été conçu pour la Journée internationale de l'UNESCO contre la violence et le harcèlement en milieu scolaire (5 novembre), et il se poursuit jusqu'en décembre 2027 — car la bienveillance s'enseigne toute l'année.

Tout est gratuit. Rien à acheter, aucun compte à créer, aucune application à installer, aucune liste de diffusion. Imprimez les PDF, découpez les cartes, accrochez l'affiche. C'est tout.

## Ce que contient l'ensemble

---

- **Dix cartes de bienveillance** — de courtes maximes sur la bienveillance, l'appartenance et le regard que l'on porte les uns sur les autres. Chaque carte porte le nom de l'auteur.
- **Une affiche pour la classe** — « Être gentil ne coûte rien, mais être méchant coûte très cher. »
- **Treize langues** — allemand, anglais, arabe, bengali, chinois (simplifié), espagnol, français, hindi, indonésien, japonais, kiswahili, portugais et russe. Chaque ensemble est un PDF prêt à imprimer : une page d'affiche et quatre feuilles à découper.
- **Adapté au noir et blanc** — conçu pour être imprimé sur n'importe quelle imprimante.

Téléchargez dans votre langue : [pembaumoja.com/fr/kindness-2027](https://pembaumoja.com/fr/kindness-2027)

## De la part de qui ?

---

Pemba Umoja écrit des nouvelles, des poèmes et des aphorismes sur la vie, le sens et les liens silencieux. Son œuvre est publiée gratuitement en treize langues sur [pembaumoja.com](https://pembaumoja.com).

**À propos de l'UNESCO :** Ces documents sont transmis aux coordonnateurs nationaux du réSEAU (réseau des écoles associées de l'UNESCO, ASPnet) sur la recommandation de l'unité du réSEAU de l'UNESCO à Paris, et ils s'inscrivent dans le cadre de la Journée internationale de l'UNESCO contre la violence et le harcèlement en milieu scolaire (5 novembre). Il ne s'agit ni d'un programme ni d'une publication officiels de l'UNESCO.

## Comment utiliser les cartes : le Défi des 10 jours

---

Le rythme proposé est simple — **une carte par jour pendant dix jours d'école** :

- **Lisez-la ensemble** — lisez à voix haute la carte du jour (une minute).
- **Discutez-en** — deux minutes d'échange, à l'aide des questions ci-dessous.
- **Mettez-la en pratique** — les élèves essaient de vivre l'idée de la carte pendant le reste de la journée.

Dix cartes, dix jours, une classe plus bienveillante.

**D'autres rythmes sont possibles.** Une carte par semaine pendant un trimestre laisse le temps d'approfondir à chaque fois. Vous pouvez aussi utiliser les dix cartes lors d'un seul événement — un rassemblement de l'école, une réunion de club, le 5 novembre lui-même. Ce qui compte, ce sont les cartes, pas le calendrier. Commencez n'importe quel jour : le projet se poursuit jusqu'en décembre 2027.

**Chaque communauté est différente** : si une carte ne convient pas aux usages de votre communauté, laissez-la simplement de côté — sans avoir à vous justifier. Les autres cartes se suffisent à elles-mêmes.

# Les dix cartes — avec des questions de discussion

---

Chaque carte est volontairement ouverte : il n’y a pas une seule bonne façon de la comprendre. Ces questions sont des points de départ, pas un texte à suivre à la lettre. Adaptez les mots à l’âge de vos élèves.

## Carte 1

*Nous sommes les uns pour les autres la plus grande des richesses.*

- Que veut dire « être une richesse » pour quelqu’un ? Quelle richesse ne peut pas s’acheter ?
- Qui est une richesse dans ta vie — quelqu’un qui rend ta vie plus belle, simplement parce qu’il ou elle est là ?
- Comment pourrais-tu être une richesse pour quelqu’un aujourd’hui ?

## Carte 2

*Voir et être vu comptent parmi les plus grands cadeaux que l'on puisse échanger.*

- Qu’est-ce qu’on ressent quand quelqu’un nous voit vraiment ? Et quand personne ne nous remarque ?
- Dans ton école, qui se sent peut-être invisible en ce moment ?
- Comment pourrais-tu vraiment « voir » quelqu’un aujourd’hui ? Pourquoi est-ce un cadeau ?

## Carte 3

*« Fais de “l’autre” un frère (ou une sœur). »*

- Qui est « l’autre » pour toi — quelqu’un de différent de toi ?
- Qu’est-ce qui change quand on voit une personne inconnue comme un frère ou une sœur ?
- Y a-t-il quelqu’un dont tu restes loin et dont tu pourrais te rapprocher un tout petit peu ?

#### Carte 4

*Être gentil ne coûte rien, mais être méchant coûte très cher.*

- Que coûte la méchanceté — à la personne qui la reçoit, et à celle qui est méchante ?
- Te souviens-tu d'un moment où la méchanceté de quelqu'un t'est restée en tête ?
- Quelle gentillesse, qui ne coûte rien, peux-tu offrir aujourd'hui ?

#### Carte 5

*Un salut est la forme humaine du lever du soleil.*

- Pourquoi comparer un salut à un lever de soleil ? Qu'ont-ils en commun ?
- Comment te sens-tu quand quelqu'un te salue avec chaleur — et quand personne ne le fait ?
- Qui vas-tu saluer aujourd'hui, alors que tu ne le fais pas d'habitude ?

#### Carte 6

*Sois une maison chaleureuse dans la tempête.*

- Dans cette image, que représente la « tempête » ? Quelles tempêtes les enfants de ton âge traversent-ils ?
- Qui a été une maison chaleureuse pour toi ?
- Comment peux-tu être un abri pour quelqu'un qui passe un moment difficile ?

#### Carte 7

*Parfois, de graines amères naissent des fruits doux.*

- Est-ce que quelque chose de bon peut vraiment naître de quelque chose de difficile ?
- Pense en silence, juste pour toi : un moment difficile t'a-t-il déjà appris quelque chose de précieux ?

**Note pour l'enseignant :** aucun élève n'a à raconter une peine personnelle à voix haute. Cette carte fonctionne très bien comme un moment de réflexion silencieuse ; il suffit de penser.

## Carte 8

*Celui qui exclut les autres finit par s'exclure lui-même.*

- Pourquoi, en excluant les autres, finit-on par s'exclure soi-même ? Comment cela se passe-t-il ?
- As-tu déjà vu un groupe devenir plus petit et plus froid en repoussant les autres ?
- Concrètement, à quoi ressemble une classe où chacun a sa place ?

## Carte 9

*Ne sous-estimez jamais l'importance d'un câlin.*

- Pourquoi les petits gestes d'attention comptent-ils autant ?
- Comment peut-on montrer à quelqu'un qu'il ou elle compte, sans utiliser de mots ?

**Note pour l'enseignant :** respectez les limites de chacun. Tout le monde n'a pas envie d'un câlin, et personne ne doit jamais y être poussé. L'attention se montre de bien d'autres façons : un sourire, un mot gentil, une poignée de main ou la salutation habituelle chez vous, un coup de main, une écoute. Demandez aux élèves quels autres gestes disent « tu comptes pour moi ».

## Carte 10

*Les gens seraient ravis que tu leur dises bonjour.*

- Pourquoi une chose aussi petite que dire bonjour est-elle parfois si difficile ?
- Dans ton école, qui serait ravi ou ravie que tu lui dises bonjour ?
- Essaie aujourd'hui — et regarde ce qui se passe.

## D'autres façons d'utiliser les cartes et l'affiche

---

- **Prenez-en une, laissez-en une** : les élèves prennent une carte pour eux-mêmes et en laissent une à une personne inconnue — sur un bureau, dans un livre de la bibliothèque, sur le mur de la bienveillance.
- **L'affiche** s'accroche là où les élèves la verront chaque jour : mur de la classe, couloir, bibliothèque, cantine.
- **Rassemblements et clubs** : lisez une carte au début d'un rassemblement de l'école ; consacrez une séance du club de débat ou de théâtre à une carte.
- **Écoute et accompagnement des élèves** : les cartes sont une manière douce d'ouvrir un entretien individuel.
- **Place aux élèves** : ils peuvent choisir la carte du jour, animer les deux minutes de discussion ou créer leur propre mur de la bienveillance.
- **Illustrer une maxime** : invitez les élèves à dessiner, peindre ou créer leur propre version d'une carte — à quoi ressemble la maxime à travers leurs yeux ? Une galerie de leurs interprétations dans la classe, c'est magnifique.
- **Partagez les ondes de bienveillance** : photographiez le mur de votre classe, les créations de vos élèves ou leurs cartes préférées et partagez-les en ligne — chaque carte porte le nom de l'auteur, et chaque partage ouvre la voie à davantage. (Merci de protéger la vie privée des élèves : ni noms ni visages sans les autorisations habituelles de votre établissement.)  
**Envoyez-nous aussi une photo** à [press@pembaumoja.com](mailto:press@pembaumoja.com), en indiquant le nom de votre école. Nous serions ravis de présenter votre école sur [pembaumoja.com](http://pembaumoja.com).

## Si un élève révèle du harcèlement ou des violences

---

Les cartes ouvrent parfois des portes. Si un élève vous confie qu'il ou elle subit du harcèlement ou qu'on lui fait du mal :

- Écoutez calmement. Remerciez l'élève de sa confiance. N'insistez pas pour obtenir des détails et ne lui demandez pas d'en parler devant les autres.
- Suivez la procédure de protection de l'enfance de votre établissement — elle existe pour cela.
- Les cartes sont des invitations à la bienveillance, pas une thérapie. Le ou la psychologue scolaire, ou la personne référente pour la protection de l'enfance dans votre établissement, prend le relais.

## Droits et autorisations — en termes simples

---

- **Oui, bien sûr** : imprimez-les, photocopiez-les, affichez-les, lisez-les à voix haute, projetez-les, partagez en ligne des photos de vos affichages, insérez-les dans vos bulletins d'information. Citer Pemba Umoja est toujours apprécié — son nom figure déjà sur chaque carte.
- **Faites-les vôtres** : reprenez les mots et créez vos propres mises en page — ajoutez le logo de votre école, laissez les élèves dessiner, peindre ou illustrer ce qu'une maxime signifie pour eux, ou écrire avec leurs propres mots autour du texte original. La co-créditation est la bienvenue : la seule règle est que les maximes restent exactement telles qu'elles sont écrites, accompagnées du nom de Pemba Umoja.
- **De nouvelles langues sont les bienvenues** : treize langues sont disponibles aujourd'hui. Si la vôtre manque, traduisez les cartes et envoyez-nous votre traduction — nous la relirons avec une personne de langue maternelle et, si elle sonne juste, nous l'ajouterons au site en mentionnant votre école.
- **Merci de ne pas** : vendre les cartes ni les utiliser dans des produits commerciaux.

Les cartes sont © Pemba Umoja. Tous droits réservés. Elles peuvent être partagées gratuitement avec attribution — c'est tout l'esprit du projet.

## Questions fréquentes

---

### **Est-ce vraiment gratuit ? Où est le piège ?**

Oui, c'est gratuit. Ces cartes sont un cadeau de l'écrivain. Il n'y a rien à acheter, aucun compte à créer et aucune liste de diffusion à rejoindre.

### **S'agit-il d'un programme officiel de l'UNESCO ?**

Non. Ces documents sont transmis aux coordonnateurs du réseau sur la recommandation de l'unité du réseau de l'UNESCO, et ils s'inscrivent dans le cadre de la Journée internationale de l'UNESCO contre la violence et le harcèlement en milieu scolaire (5 novembre). Ce n'est pas une publication de l'UNESCO, et ils ne bénéficient d'aucun soutien officiel.

### **Pour quels âges ?**

Les cartes conviennent à tous les âges — c'est l'enseignant qui oriente la discussion. Les jeunes enfants réagissent aux images et aux gestes simples (saluer, faire un câlin) ; les élèves plus âgés peuvent approfondir les questions ci-dessus.

### **Notre école n'a pas d'imprimante, ou seulement en noir et blanc.**

Les PDF sont adaptés au noir et blanc. Sans imprimante, lisez les cartes à voix haute ou projetez-les — la discussion est l'essentiel.

### **Est-ce religieux ou politique ?**

Ni l'un ni l'autre. Les cartes sont laïques et universelles — elles parlent de bienveillance, d'appartenance et du regard que l'on porte les uns sur les autres.

### **Pouvons-nous laisser de côté une carte qui ne convient pas à notre communauté ?**

Bien sûr. Si une carte ne correspond pas aux usages de votre communauté, laissez-la simplement de côté, sans avoir à vous justifier — les autres cartes se suffisent à elles-mêmes.

### **Pouvons-nous traduire les cartes dans notre langue locale ?**

Avec plaisir — et envoyez-nous votre traduction. Nous la relisons avec une personne de langue maternelle et, si elle sonne juste, nous l'ajouterons au site en mentionnant votre école, pour que d'autres écoles puissent l'utiliser aussi.

### **Pouvons-nous ajouter le logo de notre école ou modifier la mise en page ?**

Oui — faites-les vôtres. Ajoutez le logo de votre école, laissez les élèves illustrer les maximes, créez de nouvelles mises en page autour des mots. La seule règle : les maximes restent exactement telles qu'elles sont écrites, accompagnées du nom de Pemba Umoja.

### Faut-il commencer le 5 novembre ? Et après les 10 jours ?

Non — commencez n'importe quel jour jusqu'en décembre 2027. Après les 10 jours, revenez aux cartes préférées, laissez les élèves en choisir de nouvelles ou relancez le défi avec une autre classe.

### Notre école peut-elle être présentée sur le site ?

Nous en serions ravis. Envoyez une photo de votre mur ou des créations de vos élèves à [press@pembaumoja.com](mailto:press@pembaumoja.com) avec le nom de votre école, et nous pourrions la présenter sur [pembaumoja.com](http://pembaumoja.com). Assurez-vous d'avoir les autorisations photo habituelles de votre établissement — ni noms ni visages d'élèves sans elles.

### Qui contacter en cas de question ?

Répondez au courriel avec lequel vous avez reçu ce guide, ou écrivez à [press@pembaumoja.com](mailto:press@pembaumoja.com). Vos questions sont les bienvenues — dans n'importe laquelle des treize langues.

## Pour les coordonnateurs : ce que nous vous demandons

---

Si vous êtes coordonnateur ou coordonnatrice national(e) et que vous recevez ce document, notre demande est simple : **recommandez l'ensemble de cartes aux écoles de votre réseau** pour la Journée internationale de l'UNESCO contre la violence et le harcèlement en milieu scolaire (5 novembre), ou pour dix jours d'école de votre choix jusqu'à la fin de 2027, par les canaux que vous utilisez habituellement pour les joindre.

**Ce que vous pouvez dire à une direction d'école** (n'hésitez pas à transférer ce message) : « Un écrivain, Pemba Umoja, offre aux écoles un ensemble gratuit de dix cartes de bienveillance à imprimer et une affiche, en treize langues, conçu pour la Journée internationale de l'UNESCO contre la violence et le harcèlement en milieu scolaire (5 novembre). Aucun coût, aucune inscription — il suffit d'imprimer les cartes et de s'en servir. Un court guide pour les enseignants propose des questions de discussion. »

---

Kindness 2027 · octobre 2026 – décembre 2027 · [pembaumoja.com](http://pembaumoja.com)

Ces cartes peuvent être partagées gratuitement avec attribution. © Pemba Umoja. Tous droits réservés.

*Ce guide a été préparé avec soin en français. Si vous trouvez une erreur ou une tournure peu naturelle, écrivez-nous à [press@pembaumoja.com](mailto:press@pembaumoja.com) — nous la corrigerons et vous en remercierons.*