

Pourquoi travailler le lien entre estime de soi et accrochage scolaire ?

Faites un petit test auprès de vos proches, de vos amis, de vos collègues : parlez leur d'estime de soi ; vous constaterez immédiatement chez eux des signes d'intérêt, comme s'il s'agissait d'une notion importante qui les touchait personnellement. Mais demandez-leur de vous en donner une définition aussi précise que possible, ils seront pour la plupart en difficulté...

Pourtant, l'estime de soi est l'une des dimensions les plus fondamentales de notre personnalité. C'est un phénomène discret, impalpable, complexe, dont nous n'avons pas toujours conscience.

L'estime de soi n'est pas un concept récent. En effet, c'est à partir de 1890 qu'un psychologue américain, William James, en parle.

Voici quelques manières différentes de définir ce que peut recouvrir l'estime de soi :

- ◆ Le verbe « estimer » vient du latin *asetismare*, « évaluer », dont la signification est double : « déterminer la valeur de » et « avoir une opinion sur ».
- ◆ Un adolescent perçoit l'estime de soi de la façon suivante : « c'est comment on se voit, et si ce qu'on voit on l'aime ou pas. »
- ◆ « Ce regard, jugement que l'on porte sur soi est vital à notre équilibre psychologique. En effet, lorsqu'il est positif, il permet d'agir efficacement, de se sentir bien dans sa peau, de faire face aux difficultés de l'existence. Par contre, quand il est négatif, il engendre un nombre de souffrances et de désagréments qui viennent perturber notre quotidien. »
- ◆ « L'estime de soi est la conscience de la valeur que je me reconnais dans différents domaines »

Au vu des différentes lectures, nous avons retenu quelques éléments étant en interrelation qui nous semblent favorables à la construction de l'estime de soi. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive mais bien d'observations en lien avec notre pratique de terrain.

“ **l'amour de soi** ; c'est l'un des éléments les plus importants. En effet, on s'aime malgré ses défauts et ses limites, malgré les échecs et les revers, simplement parce qu'une petite voix intérieure nous dit que l'on est digne d'amour et de respect. L'amour de soi dépend en grande partie de l'amour que notre famille nous a prodigué quand nous étions enfant et des nourritures affectives que nous recevons dans les différents milieux de vie.

“ **la connaissance de soi** ; c'est se connaître sans forcément se comprendre. Il s'agit de savoir ce que j'aime – je n'aime pas et ce que je connais - je ne connais pas ; mes réussites – mes échecs ; ce que je sais faire – ce que je ne sais pas faire ; mes défauts – mes qualités.

“ **la confiance en soi** ; celle-ci s'applique sur tous nos actes. Être confiant, c'est penser que l'on est capable d'agir de manière adéquate dans les situations importantes. Son rôle est primordial dans la mesure où l'estime de soi a besoin d'actes pour se maintenir ou se développer. Être aimé pour oser agir.

“ **le sentiment d'appartenance** ; il s'agit du besoin d'appartenir à un groupe, de se sentir relié à autrui, rattaché à un réseau relationnel. Au fur et à mesure que l'enfant grandit, les parents prennent de moins en moins d'importance et les camarades de plus en plus. L'enfant a besoin d'apprendre longuement les habilités sociales, les capacités de collaboration et de coopération.

“ **la sécurité** ; l'adulte doit veiller à la sécurité de ses enfants : il doit protéger l'enfant des dangers et celui-ci doit apprendre, parfois péniblement, à connaître les comportements permis ou non dans son environnement et à régulariser ses conduites en fonction de la réalité. A partir de la sécurité extérieure garantie par l'adulte, l'enfant va pouvoir développer un sentiment interne de sécurité, base indispensable à tout apprentissage.

“ **l'image de soi** ; idée que chacun d'entre nous se fait de son identité physique (reconnaissance de soi), psychologique (conscience de soi).

On constate donc que la construction de l'estime de soi se bâtit d'abord dans le milieu familial : il faut que l'enfant bénéficie d'un environnement stable et sécurisant, de relations d'attachement et d'amour. Elle se construit également à travers les regards portés par l'entourage.

Rentrons maintenant dans le vif du sujet, une bonne estime de soi fait-elle un bon élève ? Plus l'estime de soi d'un enfant est élevée, plus il sera capable de mettre en œuvre des processus d'apprentissage l'amenant à progresser. On constate également que *le niveau d'estime de soi prédit assez bien la valeur des stratégies qui seront mises en place par l'enfant lorsqu'il rencontrera des difficultés scolaires : une*

estime de soi élevée est alors associée à des comportements plus adaptés, comme la recherche de soutien social, une relative confiance dans l'avenir, des capacités de remise en question, une confrontation active à la réalité, ... A l'origine de la motivation, il y a l'estime de soi, le carburant qui fait progresser nos enfants à l'école. Sans reconnaissance, pas de confiance en soi et sans cela, pas de plaisir d'apprendre.

Ce carnet se veut être un recueil d'outils pédagogiques à destination de tout professionnel qui souhaite soutenir le développement de l'estime de soi des enfants qu'il accompagne.

Les outils sont pensés de façon à rencontrer les items repris ci-dessus.

Dans un premier temps, nous développons de façon détaillée l'outil « Comme je suis, je suis bien ! » que nous avons créé et destiné aux enfants de 6 à 8 ans dans le cadre scolaire.

Dans un second temps, nous rassemblons divers outils qui nous semblent intéressants à partager. Ceux-ci, tout comme « Comme je suis, je suis bien ! » peuvent être adaptés selon les âges des enfants, le milieu de vie (école, hébergement, maison de jeunes...) ; laissez donc libre cours à votre créativité.

► SOURCES :

Bruno Humbeek et Maxime Berger : « L'estime de soi pour aider à grandir » - Collection être et conscience - 2010

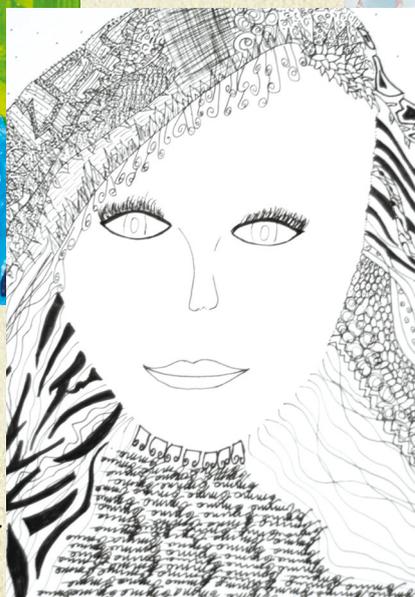
Christophe André et François Lelord : « L'estime de soi : S'aimer pour mieux vivre avec les autres » - Collection Poches O. J 2001

L'estime de soi : Cerveau de la réussite. PsychoEnfants N°38

Développer l'estime de soi chez les enfants - Formation « Université de Paix asbl » - 2013

<http://www.psychologies.com/Dico-Psycho/Image-de-soi> - 2013

<http://sylviecastaing.chez.com/memobholz.pdf> - 2013





« Comme je suis, je suis bien ! »

Dans un souci de confort pour tous, nous vous proposons quelques idées pour que les animations se déroulent dans un cadre adéquat :

- pouvoir rencontrer les enseignants avant le début des animations afin d'expliquer le projet et d'avoir un premier contact avec le cadre de vie des élèves
- préparer le local avant l'arrivée des élèves/enfants
- positionner les chaises en cercle
- travailler en petit groupe
- laisser quelques jours entre chaque animation
- réaliser un débriefing avec l'enseignant

Animation 1 : « Apprenons à nous connaître »



► OBJECTIFS

- ◆ Prise de contact
- ◆ Explication du projet
- ◆ Mise en place du cadre

Ces objectifs renvoient essentiellement au sentiment d'appartenance et à la sécurité.



► DEROULEMENT

Durée d'animation : 50min

Présentation du projet

Les enfants et le professionnel s'installent en cercle afin de créer un espace de parole où tout le monde peut se voir :

« Tous ensemble nous allons apprendre à nous connaître afin d'avoir plus confiance en nous.
J'espère ainsi pouvoir vous aider à vous sentir bien dans le groupe ce qui facilitera vos apprentissages. »

Jeu de présentation en tandem

Les enfants se placent en duo, et s'écartent du groupe afin de répondre aux questions : « Comment t'appelles-tu ? »
« Quel est ton dessin animé préféré ? » « Donne un exemple de quelque chose que tu sais bien faire ».

Ils réintègrent ensuite le groupe afin de présenter leur partenaire. Le professionnel participe aussi à la présentation.

Tableau des règles

Installer un panneau avec les règles suivantes :

« Je lève le doigt pour prendre la parole. »

« Je peux choisir de parler ou pas. »

« Ce qui est dit dans le groupe reste entre nous. »

« Si une règle n'est pas respectée, je suis à l'extérieur du groupe pendant un temps » (à définir par le travailleur)

Lire les règles ensemble et s'assurer de la bonne compréhension de chaque enfant. Si un enfant souhaite ajouter une règle, il a la place pour le faire. Les règles ne sont pas figées, d'autres peuvent être ajoutées durant le cycle d'animations si besoin.

A l'appréciation des travailleurs, un bâton de parole peut être utilisé pour gérer les temps de parole lors des moments d'échanges dans le groupe. Dans ce cas, la règle « je lève le doigt pour prendre la parole » doit être remplacée par « je demande le bâton de parole quand je veux prendre la parole ».

Jeu du téléphone sans fil

Le jeu du téléphone consiste à faire circuler rapidement de bouche à oreille à travers une file de joueurs, une phrase inventée puis récitée à voix haute par le dernier.

Ce jeu est proposé, afin de mieux faire comprendre aux enfants l'importance de la confidentialité. (cfr règle « ce qui est dit dans le groupe reste entre nous ».) En effet, l'intérêt du jeu est de comparer la version finale de la phrase à sa version initiale. Avec les éventuelles déformations, la phrase finale peut être tout à fait différente de la phrase initiale.

Adapter la phrase du téléphone sans fil aux jeunes qui reçoivent l'animation. Par exemple :

- « Je rêve d'un mouton bleu qui se promène dans une prairie rose. »
- « Le soleil brille. »

Présentation « d'Isabelle la coccinelle »

Présenter aux enfants « Isabelle la coccinelle », en leur expliquant :

« Isabelle va nous accompagner tout au long des animations elle va découvrir avec nous vos points forts. La prochaine fois, nous confectionnerons avec vous votre « Isabelle » et nous découvrirons la manière dont elle peut vous aider tout au long de l'année scolaire. »

Evaluation

Nous vous proposons de recueillir le ressenti des enfants en fin d'animation de façon à pouvoir éventuellement adapter les animations suivantes. (Voir page «Pouvoir exprimer ses émotions»)



Matériel

► A PRÉPARER PRÉALABLEMENT À L'ANIMATION :

- ◆ Panneau des règles
- ◆ Un modèle d'Isabelle la coccinelle
- ◆ Le bâton de parole. Vous pouvez également le créer avec les jeunes.

► A PRÉVOIR LE JOUR DE L'ANIMATION

- ◆ Panneau des règles et attaches
- ◆ Le modèle d'Isabelle la coccinelle

Animation 2 : « Qui es-tu ? »



► OBJECTIFS

- ◆ Identification de ses qualités réelles par projection sur des héros de dessins animés.
- ◆ Renforcement positif.

Ces objectifs renvoient essentiellement à la connaissance de soi, la confiance en soi et l'image de soi.



► DEROULEMENT

Durée d'animation : 50min

Bricolage d'Isabelle la coccinelle

Il est plus confortable pour cette activité d'être deux intervenants afin de travailler en sous-groupes. Cette façon de travailler permet de soutenir et d'encourager chaque enfant de manière individuelle.

Les enfants s'installent en ateliers, les travailleurs expliquent aux groupes la manière de réaliser « Isabelle ».

Photo langage

Dans un premier temps, le jeu est présenté sous forme d'ateliers. Une série de héros de dessins animés est proposée aux enfants. Chaque enfant choisit le héros qu'il préfère, le présente au reste du groupe en expliquant ce qu'il trouve bien chez lui. Le travailleur décode avec l'élève le point fort qu'il partage avec ce personnage de fiction.

Ex : - Nicolas a choisi « Flash Gordon », car il a 2 points forts :
- Il passe au travers des murs.
- Il court vite.

Le travailleur demande à Nicolas quel point fort il partage avec son héros.

Il écrira dans l'aile de la coccinelle de Nicolas le point fort ou la qualité suivante : Je cours vite ou je suis fort en sport ou je suis rapide pour réaliser une tâche, etc

Chaque demi-groupe revient dans le cercle et exprime, s'il le souhaite, la qualité découverte par « Isabelle »

Evaluation

Nous vous proposons de recueillir le ressenti des enfants en fin d'animation de façon à pouvoir éventuellement adapter les animations suivantes.



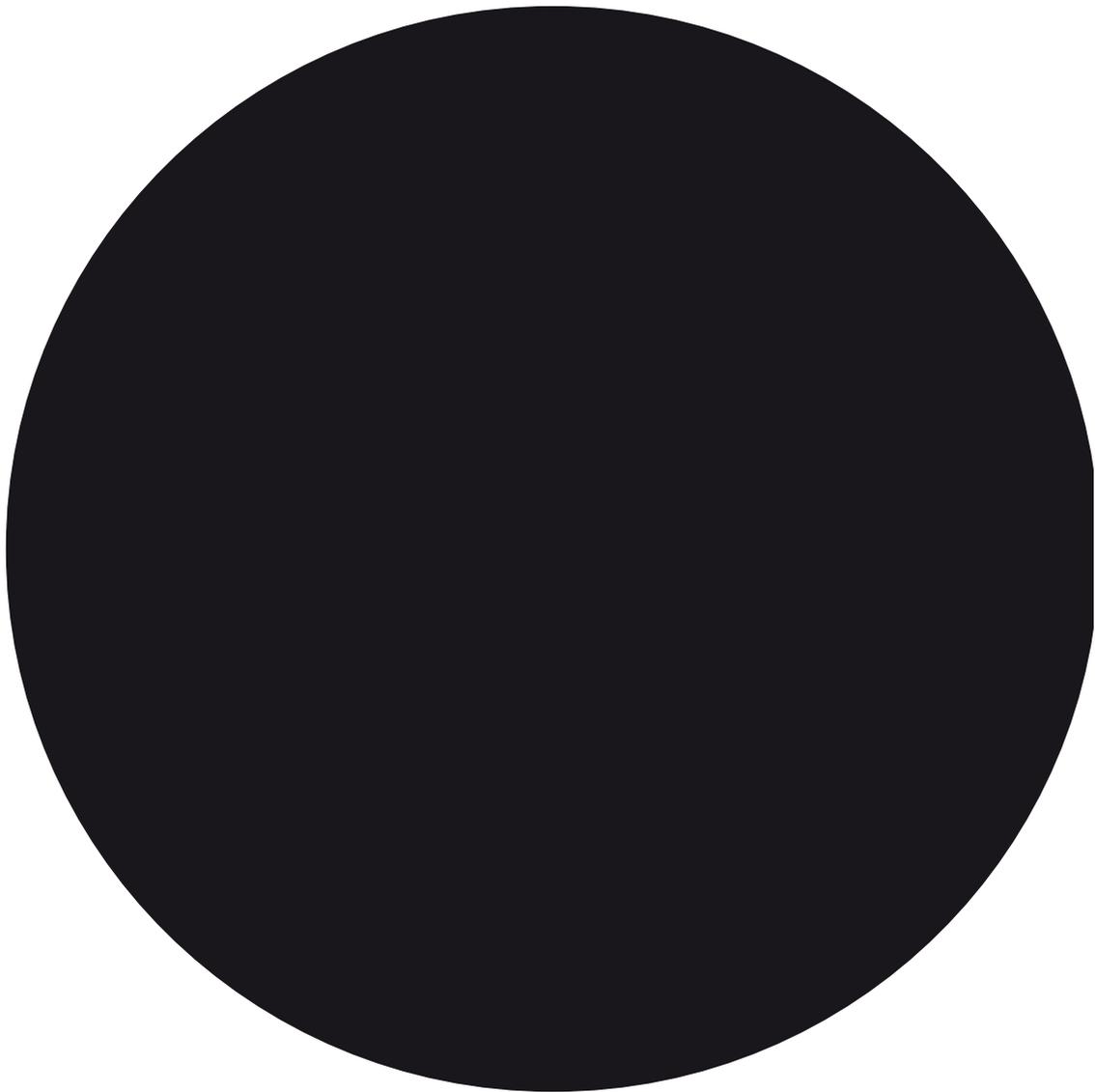
Matériel

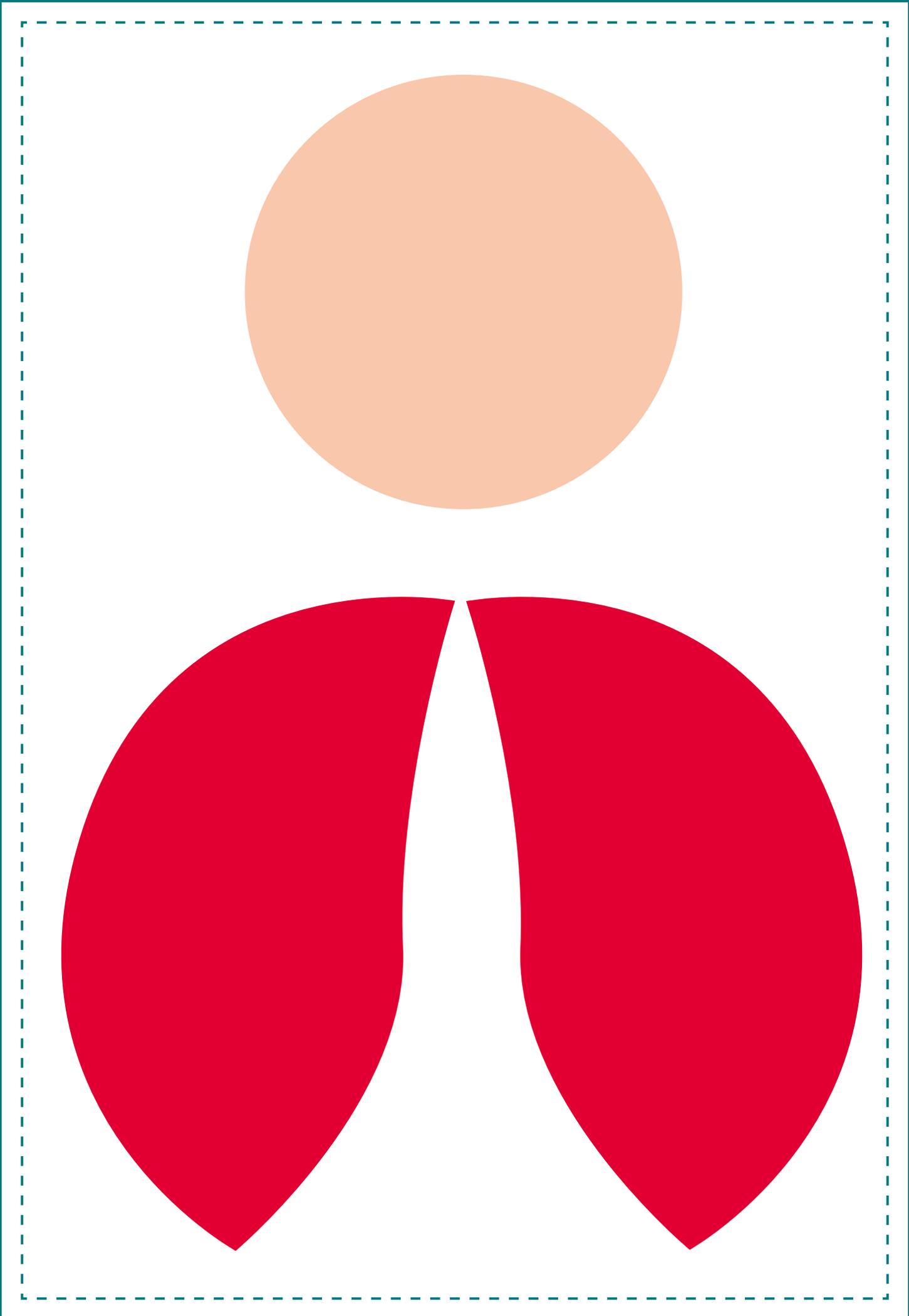
► A PRÉPARER PRÉALABLEMENT À L'ANIMATION :

- ◆ Les gabarits d'Isabelle la coccinelle ou les feuilles pré-imprimées avec les formes à découper
- ◆ Feuilles rouges, noires et roses (pré-imprimées ou pas)
- ◆ Un photo langage (héros de dessins animés)

► A PRÉVOIR LE JOUR DE L'ANIMATION

- ◆ Ciseaux, colles, marqueurs noirs
- ◆ Attaches parisiennes
- ◆ Gommettes noires
- ◆ Photo langage
- ◆ Papier collant
- ◆ Panneau des règles
- ◆ Fil chenille
- ◆ Bâton de parole éventuellement
- ◆ Yeux amovibles





Animation 3 : « La coccinelle ouvre ses ailes »



► OBJECTIFS

- ◆ La valorisation de soi
- ◆ La mise en scène de soi

Ces objectifs renvoient essentiellement à la connaissance de soi, à la confiance en soi et au sentiment d'appartenance.



► DEROULEMENT

Durée d'animation : 2x50min

Jeu de l'oie

Dans l'idéal, trois intervenants animent. S'il n'y a qu'un intervenant, ne faire qu'une équipe.

Les enfants se répartissent en deux équipes, avec comme chef d'équipe un intervenant. Le troisième travailleur sera le maître du temps. Chaque équipe lance le dé et se dirige sur la case correspondant au nombre indiqué sur le dé. Une fois les pions posés à leur place, chaque équipe se dirige vers l'atelier correspondant à l'épreuve. Les différentes épreuves sont constituées de jeux de kim liés au cinq sens.

L'objectif des épreuves est que chaque enfant puisse sentir et exprimer ce qui est juste pour lui par « j'aime » ou « j'aime pas ». Il ne s'agit donc pas de reconnaître les différents sons, odeurs, matières... présentés.

Pour s'exprimer, en dehors de la parole, chaque enfant peut disposer d'un gant de toilette représentant sur une face un sourire et sur l'autre face une expression inverse ou encore il peut utiliser son pouce vers le haut ou vers le bas ou au milieu.

Après le jeu de l'oie, et pour revenir au calme, raconter une histoire en lien avec le développement de l'estime de soi (connaissance de soi).
A titre d'exemple « Nicodème » (*) « *Nicodème est un petit garçon qui n'a pas confiance en lui, au fur et à mesure de l'histoire Nicodème apprend à se faire confiance en acceptant ses points faibles et en découvrant ses points forts.* »

(*) De Agnès Laroche et Stéphanie Augusseau, édition Alice Jeunesse

► ATELIERS ÉQUIPE ROUGE

1. Jeu «kim goût» :

Les enfants goûtent à l'aveugle les différents aliments.

2. Jeu «kim toucher» :

Les enfants touchent à l'aveugle différentes matières.

3. Jeu de mime :

Chacun à leur tour, les enfants piochent une image et miment l'image choisie, le reste du groupe essaiera de deviner de quoi il s'agit.

4. Jeu «kim auditif» (Les 2 équipes jouent en même temps)

Les enfants écoutent les différents bruits.

5. Jeu «kim odorat» :

Les enfants sentent les diverses odeurs.

6. Jeu «kim visuel» (Les 2 équipes jouent en même temps)

Montrer le début (3-4min) d'un DVD de dessin animé (par exemple Bob L'Eponge) et stopper au moment où une prise de position doit être envisagée (au milieu d'un conflit ou d'un choix « existentiel »). Ensuite, demander aux enfants de continuer l'histoire, avec comme question « qu'auriez-vous fait à la place du personnage » ?

► ATELIERS ÉQUIPE MAUVE.

1. Jeu «kim toucher» :

Les enfants touchent à l'aveugle différentes matières.

2. Jeu «kim goût» :

Les enfants goûtent à l'aveugle les différents aliments.

3. Jeu de mime :

Chacun à leur tour, les enfants piochent une image et miment l'image choisie, le reste du groupe essaiera de deviner de quoi il s'agit.

4. Jeu «kim auditif» (Les 2 équipes jouent en même temps)

Les enfants écoutent les différents bruits.

5. Jeu «kim odorat» :

Les enfants sentent les diverses odeurs.

6. Jeu «kim visuel» (Les 2 équipes jouent en même temps)

Montrer le début (3-4min) d'un DVD de dessin animé (par exemple Bob L'Eponge) et stopper au moment où une prise de position doit être envisagée (au milieu d'un conflit ou d'un choix « existentiel »). Ensuite, demander aux enfants de continuer l'histoire, avec comme question « qu'auriez-vous fait à la place du personnage » ?

Evaluation

Nous vous proposons de recueillir le ressenti des enfants en fin d'animation de façon à pouvoir éventuellement adapter les animations suivantes.



Matériel

► A PRÉPARER PRÉALABLEMENT À L'ANIMATION :

- ◆ La planche de jeu, les dés et les pions

Vous pouvez utiliser la planche qui se trouve au milieu de ce carnet, ou l'agrandir ou encore en créer une avec les jeunes.

- ◆ Prévoir une histoire en lien avec le développement de l'estime de soi. Exemple : Nicodème d'Agnès Laroche et Stéphanie Augusseau
- ◆ Les aliments du Kim goût et leur contenants. Par exemples : cornichon, bonbon pétillant, citron, chocolat...
- ◆ Les différentes matières du Kim toucher et leurs contenants. Par exemples : ouate, slim, éponge et soie...
- ◆ Un CD avec différents bruits. Par exemples : cris d'enfants, eau qui coule, sonnerie,...
- ◆ Des odeurs pour le Kim odorat. Par exemple : des huiles essentielles
- ◆ Un jeu de mime. Par exemple des images de métiers, d'objets, de dessins animés

► A PRÉVOIR LE JOUR DE L'ANIMATION

- ◆ La planche de jeu, les dés et les pions
- ◆ Le bâton de parole éventuellement
- ◆ Le panneau des règles
- ◆ L'histoire de « Nicodème » ou autre
- ◆ Les différents aliments du Kim goût + leur contenant
- ◆ Les différentes matières du Kim toucher + leur contenant
- ◆ Les images de mime
- ◆ Le cd des bruitages + le lecteur
- ◆ Les odeurs
- ◆ Des petites cuillères
- ◆ Des serviettes
- ◆ Des bandeaux pour les yeux

Animation 4 : « L'envol de la coccinelle »



► OBJECTIFS

- ◆ Mise en scène de soi
- ◆ Valorisation

Ces objectifs rencontrent essentiellement la connaissance de soi, l'appartenance à un groupe et l'amour de soi.



► DÉROULEMENT

Durée d'animation : 50min

L'histoire collective

Placer sur le sol différents personnages d'un dessin animé avec différents lieux de vie et objets (maison, école, tableau, skate,...), par exemple les Simpson.

Commencer une histoire ayant pour thème une journée à l'école. Puis, chacun à leur tour, les enfants choisissent un personnage et/ou un objet afin de poursuivre ensemble l'histoire.

Chaque enfant se limite à dire une phrase.

Voici, à titre d'exemple un début d'histoire :

- “
- Bart tend l'oreille pour éteindre son réveil qui sonne sans interruption depuis cinq bonnes minutes.
 - Bart, c'est l'heure !
 - Mais Maman, je veux dormir encore un peu...
 - Je sais bien mon chéri, mais ce matin souviens-toi que c'est l'école sourit sa mère en l'embrassant sur le front.
- Bart descend à la cuisine encore bougon.
- Prêt pour l'école ? lance son père.....

Une variante peut être proposée après cet exercice : l'intervenant peut suggérer un titre d'histoire et les enfants continuent le récit. Par exemple «Bart trouve des solutions...». L'important est que l'histoire reste centrée sur une journée à l'école.

La boîte au miroir

Présenter la boîte au miroir aux enfants en leur expliquant que nous avons découvert une personne extraordinaire (si possible donner une qualité spécifique à chaque enfant) durant les animations et demander de venir la découvrir dans la boîte. Chaque enfant se présente devant le travailleur, ouvre la boîte et se découvre dans le miroir.

Evaluation

Nous vous proposons de recueillir le ressenti des enfants en fin d'animation de façon à pouvoir éventuellement adapter les animations suivantes.



Matériel

► A PRÉPARER PRÉALABLEMENT À L'ANIMATION :

- ◆ L'histoire collective, par exemple de « Bart Simpson »
- ◆ La boîte à miroir : placer un miroir dans une boîte à chaussures par exemple

► A PRÉVOIR LE JOUR DE L'ANIMATION

- ◆ Le panneau des règles
- ◆ La boîte à miroir
- ◆ L'histoire collective

Outils

► ASTUCES D'ÉVALUATION PERMANENTE DU JEU

C'est-à-dire rester attentif à ce qui se passe verbalement et non verbalement dans le groupe. Toujours discuter du ressenti après le jeu : « qu'est-ce qui a été difficile pour moi ? » « Quelles sont mes limites ? » « Comment je réagis devant un blocage ? » « Quel monologue intérieur ai-je face à cette situation ? »

La sécurité

Avant de commencer les animations, il est important que chaque enfant se sente en sécurité dans le groupe afin que celles-ci se passent dans un cadre clair et bienveillant pour chacun. Pour ce faire nous vous proposons des pistes d'outils.

Activité

► CONSTRUIRE DES RÈGLES

Construire avec les jeunes des règles claires en expliquant la sanction quand la règle n'est pas respectée.



► OBJECTIF :

Créer un climat sécurisant.

► IDÉES DE RÈGLES :

Je m'exprime en « je », je parle de moi et pas de l'autre, j'évite de généraliser, je bannis le « on ».

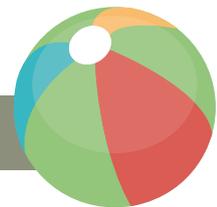
J'ai le droit au « stop », j'ai le droit de ne pas participer à l'activité si je m'y sens mal-à-l'aise.

► SOURCE

Développer l'estime de soi chez les enfants - formation Université de Paix ASBL- 2014

Règle 1

Je parle quand j'ai la balle



Si je ne respecte pas la règle :



1. Je reformule ce qui vient d'être dit.



2. Lors du prochain tour,
je perds mon droit à la parole.



3. Je fais un travail de réflexion écrit
et je propose une réparation.

Règle 2

*Je ne fais pas mal,
ni avec les gestes, ni avec les mots*

Si je ne respecte pas la règle :



1. Je reformule si j'ai dit une parole blessante.



2. Si j'ai fait mal avec les gestes,
je fais un travail de réflexion écrit et je propose une
réparation.

Règle 3

*Si je prends mon STOP,
je reste assis silencieusement.*

Si je ne respecte pas la règle :



1. Je fais un travail de réflexion écrit et je propose une
réparation pour réintégrer le groupe.



2. Je suis exclu(e)

L'amour de soi

Activité 1 : *Mon Jiminy carnet (8 - 12 ans)*



▶ OBJECTIFS

- ◆ Développer le sentiment de compétence.
- ◆ Développer des initiatives.
- ◆ Développer la confiance en soi.



▶ DÉROULEMENT

Cette activité se déroule en deux parties :

Dans un premier temps, l'animateur raconte l'histoire de Pinocchio en demandant au groupe d'être attentif particulièrement au personnage de Jiminy Cricket.

A la fin de l'histoire un débat sera lancé avec le groupe en utilisant les réflexions suivantes :

- Essayons de bien comprendre le rôle de ce petit criquet : qui est-il, que vient-il faire dans l'histoire, à quoi sert-il, comment fait-il, que veut dire « la conscience » ?
- Pensez-vous que nous avons aussi un Jiminy Cricket ?
- N'avez-vous jamais entendu une petite voix dans la tête qui vous disait ce que vous deviez faire ? Si oui, écoutez-vous cette petite voix, pourquoi ? Pensez-vous qu'elle peut vous être utile ?
- Il arrive parfois qu'on ne l'entende pas, soit parce qu'on n'y fait pas attention, qu'on n'a pas envie, que notre tête est déjà tellement remplie qu'il n'y a plus de place pour cette petite voix...

Au terme du débat, l'animateur propose au groupe le deuxième temps de l'activité :

- On pourrait la faire vivre autrement, écrire toutes les questions ou les conseils qu'elle nous donne pour pouvoir les relire lorsque l'on se trouve devant un exercice difficile... On pourrait fabriquer chacun un « Jiminy carnet ».
- Je vous propose une feuille où j'ai écrit en rouge ce que me disait la petite voix quand j'ai pensé à quelque chose que j'ai appris. Ensemble, nous allons essayer de compléter cette feuille pour qu'elle devienne vraiment un outil à consulter quand je suis en difficulté : cela me permettra d'être capable tout seul !
- Dans votre carnet, il y aura, ainsi, des idées que nous construirons tous ensemble, mais chacun peut y rajouter celles dont il a besoin pour lui tout seul : lorsque vous souhaiterez le faire, je serai toujours là pour vous aider à les construire.

Même s'il y a un nécessaire contenu commun, le « Jiminy carnet » doit être individuel et personnalisé : chaque enfant s'outille en fonction de ses propres besoins, au moment où ceux-ci émergent...

▶ SOURCE

Marie-Noëlle CORNET, Animatrice pédagogique Bruxelles-Brabant

Activité 2 : *Le sympagramme (8-12 ans)*



▶ OBJECTIFS

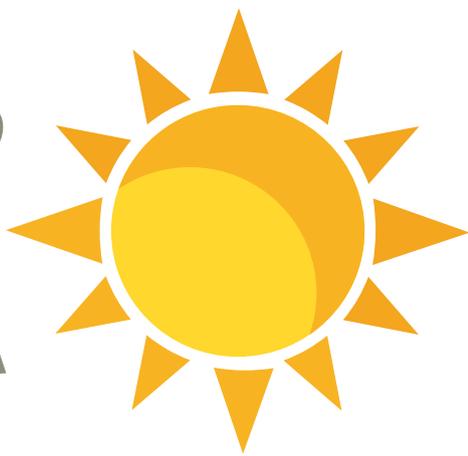
- ◆ La valorisation de soi.
- ◆ La reconnaissance de points forts et qualités chez soi et chez les autres.



▶ DÉROULEMENT

Chaque enfant reçoit un sympagramme et l'accroche sur son dos. Au lancement du top départ de l'animateur, chacun ira écrire un mot gentil, une qualité ou un point fort sur le sympagramme de ses camarades. Quand l'exercice est terminé, l'enfant découvre les mots écrits sur son sympagramme et peut décider ou pas de partager dans le groupe ce que les autres pensent de lui.

Lehrpläne für den Sommer



Activité 3: *Test sur « l'amour de soi » (adolescents)*



▶ OBJECTIFS

◆ Réflexion et découverte sur « l'amour de soi ».



▶ DÉROULEMENT

Cet exercice se réalise seul et peut être partagé dans le groupe si le jeune le souhaite.

1. *Attachement à soi*

Je me choiserais comme ami(e) :

oui.....plutôt oui.....plutôt non.....non

Je tomberais facilement amoureux(se) de quelqu'un comme moi :

oui.....plutôt oui.....plutôt non.....non

Je m'aime bien :

oui.....plutôt oui.....plutôt non.....non

2. *Acceptation de soi*

Je m'accepte tel(le) que je suis :

oui.....plutôt oui.....plutôt non.....non

Je comprends que l'on puisse m'aimer :

oui.....plutôt oui.....plutôt non.....non

Je suis quelqu'un de bien :

oui.....plutôt oui.....plutôt non.....non

3. *Investissement de soi :*

Les gens me sont généralement fidèles :

oui.....plutôt oui.....plutôt non.....non

Ceux qui m'entourent me font généralement confiance :

oui.....plutôt oui.....plutôt non.....non

Je pense qu'une relation d'attachement peut se maintenir toute une vie :

oui.....plutôt oui.....plutôt non.....non

▶ SOURCE

Bruno Humbeeck formation Creas : «Comment renforcer l'estime de soi des personnes en difficulté psychosociale majeure?» - 2008



La connaissance de soi

Activité 1 : *Le Blason (6-18 ans)*



► OBJECTIFS

- ◆ Développer la coopération dans le groupe.
- ◆ Découvrir en quoi chacun est unique et quels sont ses points communs avec les autres.
- ◆ Se présenter autrement.



► DÉROULEMENT

Chaque participant reçoit un blason (fiche téléchargeable sur le site www.universitedepaix.be). Ce blason sera divisé en plusieurs parties de façon à accueillir différents thèmes de présentation : mon hobby, un rêve que je souhaite réaliser, mon héros, ma famille, ce qui me rend heureux, quelqu'un d'important pour moi, mon plus beau souvenir, mes dernières vacances, etc.

Chaque participant illustre les parties de son blason selon une technique qui lui convient : crayon, peinture, collages, écriture, etc.

Quand il a fini, chaque participant présente son blason au groupe puis l'affiche.

Pour les enfants de 3 à 6 ans, nous conseillons d'aborder un seul thème par blason ;

Les participants à partir de 12 ans se placent 2 par 2 et chacun présente le blason de l'autre

Dans un groupe qui se connaît déjà et qui se fait confiance, le blason d'un participant peut être complété par les autres membres du groupe. A tout moment, l'auteur du blason aura l'occasion de donner son avis sur ce qui est précisé, ajouté et pourra s'en expliquer.

► SOURCE

Développer l'estime de soi chez les enfants - formation Université de Paix ASBL -2014

Activité 2 : *Qui suis-je ?*



► OBJECTIFS

- ◆ Apprendre à mieux se connaître.
- ◆ Découvrir les autres sous différentes facettes.



► DÉROULEMENT

Les participants complètent individuellement la fiche reproductible

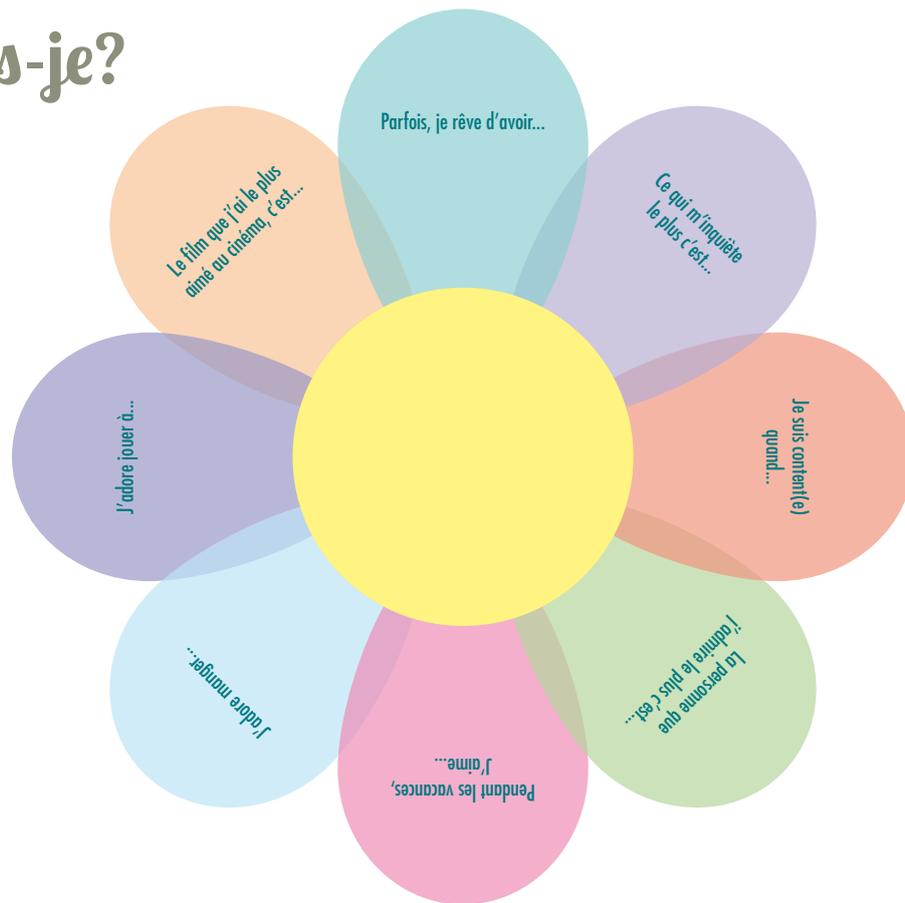
Ensuite, l'animateur reprend les présentations et en lit une ou plusieurs caractéristiques à voix haute avec l'accord de chacun des participants.

Les participants tentent de deviner de qui il s'agit.

► SOURCE

Graine de médiateurs I et II - Université de Paix ASBL

Qui suis-je?



Activité 3 : Le portrait chinois



▶ OBJECTIF :

- ◆ Permettre au jeune de présenter une image de lui-même, de ses goûts, de ce qui l'intéresse.



▶ DÉROULEMENT :

L'enfant choisit sa réponse en écrivant ou en dessinant. On peut ensuite lui demander de présenter ses choix à un camarade ou au groupe.

On peut finir l'exercice en essayant de faire formuler à l'enfant deux ou trois qualités qui se dégagent de ce portrait chinois.

À l'issue de l'exercice, le jeune peut rédiger en quelques lignes ce qu'il a appris sur lui-même et ce qu'il retient (qualités, points faibles, convictions...).

Qui suis-je ?

- ◆ Si j'étais un animal...
- ◆ Si j'étais un film...
- ◆ Si j'étais un métier...
- ◆ Si j'étais un personnage célèbre...
- ◆ Si j'étais un sport...
- ◆ Si j'étais un métier...
- ◆ Si j'étais un fruit...
- ◆ Si j'étais une couleur...
- ◆ Si j'étais une saison...

Activité 4 : *Test sur la connaissance de soi*



▶ OBJECTIFS

- ◆ Apprendre à se connaître.
- ◆ Réfléchir sur « qui je suis ».



▶ DÉROULEMENT :

Cet exercice se pratique seul mais peut être partagé dans le groupe si le jeune le souhaite.

Mon papa

Ses qualités

Ses défauts

Ma maman

Ses qualités

Ses défauts

Mes qualités

Mes défauts

J'aime

Je n'aime pas...

Mes réussites

Mes échecs

Je connais...
Je sais faire...

Je ne connais pas...
Je ne sais pas faire...

▶ SOURCE

Bruno Humbeeck formation Creas : «Comment renforcer l'estime de soi des personnes en difficulté psychosociale majeure?» - 2008

La confiance en soi

Activité : Exercices de théâtre



► OBJECTIFS :

- ◆ La mise en scène de soi.
- ◆ L'oser agir.
- ◆ Découvrir différentes facettes de soi.
- ◆ Développer la confiance en soi et la conscience de soi.



► DÉROULEMENT :

La plume

Les participants soufflent sur une plume imaginaire tout en se déplaçant dans la pièce, sans toucher les autres au passage. Un support musical peut servir à accompagner les déplacements.

Le voyage farfelu.

Les participants traversent différents lieux imaginaires, annoncés par l'animateur : une route de mélasse, un chemin couvert de crème fouettée, une rivière de colle, une montagne de ressorts, une échelle de bandes élastiques, un pont en caramel mou, etc.

L'aveugle et son guide

Deux par deux. L'un est aveugle (yeux fermés ou bandés), l'autre est le guide. Sans le toucher, le guide fait suivre un parcours à l'aveugle en lui indiquant les obstacles à contourner. Après quelques minutes, inversez les rôles.

Défense de rire!

Deux par deux. Face à face, se fixer du regard sans rire ni se laisser distraire.

On se raconte sa journée!

Deux par deux, face à face. Au départ, les yeux sont fermés. L'animateur donne la consigne : chacun se rappelle ce qui s'est passé la veille (du matin au soir) ou aujourd'hui (si l'exercice a lieu en soirée). Au signal de l'animateur, on ouvre les yeux et on se raconte, en même temps et sans se laisser distraire par l'autre, ce qu'on a fait durant la journée.

Le miroir

Deux par deux, face à face. L'un devient le miroir de l'autre et fait les mêmes gestes que lui. Après quelques minutes, alternez les rôles.

Les pantins

Deux par deux. L'un est une marionnette à fils : des ficelles imaginaires retiennent diverses parties de son corps (tête, mains, coudes, genoux, etc.).

L'autre est le marionnettiste : il donne à la marionnette diverses postures en « tirant » sur les ficelles. Après quelques minutes, alternez les rôles.

Les charlatans

Au centre, déposez une boîte contenant divers objets : cuillère, chaussette, mouchoir de papier, etc. À tour de rôle, chacun choisit un objet, transforme son usage (par exemple, une brosse à cheveux devient un clavier d'ordinateur) et improvise une publicité expressive vantant ses mérites.

Un rêve réalisé!

Tous en cercle. Les mains derrière le dos, l'animateur aborde chaque participant en lui disant : « Ça y est! J'ai cherché partout et je l'ai trouvé pour toi! »

Il lui offre ensuite un cadeau imaginaire. Le participant doit recevoir ce cadeau et exprimer avec force l'émotion appropriée : joie, exubérance, reconnaissance, etc.

Le cadeau

Tous en cercle. On fait circuler une boîte imaginaire : chacun la prend à tour de rôle et l'ouvre comme s'il s'agissait d'un cadeau. En silence, par les mimiques seulement, on montre son émotion. (L'animateur peut imposer une émotion : joie, fierté, déception, colère, etc.)

Variation sur un même thème

Par groupes de quatre ou cinq. Après 15 secondes de préparation (pour répartir les rôles), les équipes improvisent une courte scène. Au signal de l'animateur, l'équipe refait exactement la même scène, mais avec une émotion imposée : joie, colère, chagrin. L'équipe peut ainsi la reprendre quatre fois de suite, le tout s'enchaînant rapidement. (Ou bien, l'animateur impose un style : en chantant, en chuchotant, en pleurant, etc.)

Les papillons jumeaux

Deux par deux. Au départ, chacun est une chenille dans son cocon. Elle commence ensuite à briser son cocon, puis déplie ses ailes et finit par s'envoler.

Photo de groupe

Par groupes de huit à dix. Un équipier est photographe, les autres forment un groupe qu'il prend en photo. Le groupe prend la pose quelques secondes. Alternez les rôles. (Suggestions de thèmes : photo de classe ou de famille, équipe sportive, alpinistes au sommet de l'Everest, etc.)

Main dans la main

Les participants sont debout, tassés le plus près possible les uns des autres, bras levés. Chacun saisit deux mains tendues. Au signal de l'animateur, les participants s'éloignent lentement les uns des autres, sans lâcher les mains saisies. Un cercle se formera, peut-être deux ou trois. Reprenez.

C'est moi!!!

À tour de rôle, les participants ouvrent une porte imaginaire et se présentent au groupe en disant « C'est moi!!! » tout en exprimant l'émotion imposée par l'animateur : rage, fierté, tendresse, peur, douleur, etc.

Phrases imposées

Par groupes de quatre. L'animateur note à l'avance, sur des bouts de papier, diverses phrases anodines : « Il fait chaud ici! » « J'ai oublié mon sac à la maison » « Combien ça coûte? », etc. Chaque participant tire une phrase au hasard et la tient secrète. Ensuite, chaque équipe improvise une scène où chacun (à l'insu des autres) doit insérer sa phrase dans le récit, le plus adroitement possible.

Grands petits exploits

Deux par deux. À tour de rôle, chacun raconte à l'autre une chose banale qu'il a accomplie, mais le fait comme s'il avait réussi un exploit.

► SOURCE

Lorraine Hamilton - 2014

Le sentiment d'appartenance

Activité 1 : La fresque collective



► OBJECTIFS

- ◆ Expérimenter la collaboration.
- ◆ Prendre sa place dans le groupe et respecter celle des autres.
- ◆ Vivre le plaisir de créer collectivement.



► DÉROULEMENT

Les participants sont répartis de part et d'autre d'une bande de papier, en deux rangées qui se font face. Chacun a en main son pot de peinture et son pinceau.

L'animateur donne un thème de peinture. L'activité peut faire suite à un conte, une histoire et les thèmes de peinture donnés sont en rapport avec ceux-ci. Les thèmes peuvent être également donnés de façon arbitraire : ma famille, mon plat préféré, mon lieu de vacances préféré, ce qui me fait peur, ce qui me rend heureux....Chacun peint devant lui en respectant le thème.

L'animateur demande aux participants de se déplacer de trois places vers la droite tout en gardant leur pot de peinture et leur pinceau. Un nouveau thème est donné et chacun peint en le respectant.

L'animateur précise qu'il n'est pas permis de peindre sur les dessins déjà réalisés.

On poursuit les déplacements des participants et les changements de thème.

Quand la fresque est suffisamment couverte de dessins, il s'agit de compléter les blancs. A nouveau, les participants se déplacent plusieurs fois avec leurs peintures.

Au terme de la réalisation collective, la fresque peut être affichée.

Il convient de laisser les participants s'imprégner de l'effet général tout comme de la diversité et de la variété des détails.

Activité 2 : Une cocotte sympathique



► OBJECTIFS

- ◆ Apprendre à mieux se connaître.
- ◆ Découvrir les autres sous différentes facettes.



► DÉROULEMENT

L'animateur distribue les feuilles. Les participants les découpent et les plient pour en faire une cocotte. Si nécessaire, l'animateur explique le procédé.

Les participants peuvent colorier les 8 pictogrammes avec 8 couleurs différentes.

Chaque participant rencontre cinq autres participants. A tour de rôle, ils se posent une question, en fonction du pictogramme choisi.

► SOURCE

Développer l'estime de soi chez les enfants - formation Université de Paix ASBL -2014

Cocotte sympathique



Cite une chose
que tu sais très
bien faire.

Quel est
ton animal
préféré?



De quel
instrument
joues-tu ou
aimerais-tu jouer?



As-tu déjà
voyagé?
Comment?

Quel sport
pratiques-tu ou
aimerais-tu pratiquer?



今天

Quelle langue
aimerais-tu parler?

Météo?
Aujourd'hui
tu te sens:
- Ciel ensoleillé
- Ciel nuageux
- Ciel pluvieux
- Ciel orageux



Comment te
sentirais-tu si...
tu sortais et que le ciel
était vert?



Activité 3 : *Le scrabble des prénoms*



► OBJECTIFS

- ◆ Expérimenter la coopération.
- ◆ Prendre sa place dans le groupe en étant attentif à celle de l'autre.
- ◆ S'organiser pour réaliser une tâche commune.
- ◆ S'exercer à la reformulation, mieux se connaître.



► DÉROULEMENT

L'animateur écrit son prénom au centre de la feuille (une lettre par case).

Dès qu'un participant voit une possibilité d'intercaler son prénom, à la manière du jeu Scrabble, il vient l'écrire.

Il ne peut pas y avoir plus de deux ou trois participants en même temps. Ils peuvent s'entraider et se conseiller.

Il est autorisé s'il n'est pas possible de faire autrement, d'écrire les prénoms de façon rapprochée, les lignes faisant office de séparations suffisantes.

S'il ne reste vraiment plus de possibilité, on peut écrire son prénom de droite à gauche, de bas en haut, en indiquant par une petite flèche le sens de la lecture.

L'important est que tous les prénoms des membres du groupe soient écrits.

Il convient de penser aux éventuels absents.

Lorsque l'activité est terminée, le Scrabble des prénoms peut être affiché.

► SOURCE

Développer l'estime de soi chez les enfants - formation Université de Paix ASBL - 2014

“ L'image de soi

Activité: *L'auto portrait*



► OBJECTIF

- ◆ Prise de connaissance de l'image de soi.



► DÉROULEMENT

Poser la feuille de papier au sol, un enfant s'allonge sur la feuille et reste immobile pendant qu'un autre enfant dessine les contours de son corps. Ensuite l'enfant se relève prudemment pour ne pas abîmer le papier et examine la silhouette dessinée : elle est plus grande qu'il ne le pensait ou, au contraire, plus petite ? C'est une bonne occasion pour parler de son image et de la façon dont il se voit, mais aussi de la façon dont les autres le voit. Il peut maintenant colorier et décorer cette silhouette à sa guise. Un autoportrait facile et original.

► SOURCE

www.jeunetcompagnee.fr - 2013

Pouvoir exprimer ses émotions

Activité 1 : L'horloge des émotions



► OBJECTIFS

- ◆ Prendre conscience de ses émotions et de ses sentiments.
- ◆ Les communiquer au groupe.
- ◆ S'initier au vocabulaire des émotions et des sentiments.
- ◆ Découvrir l'intérêt de nommer et de partager ses émotions.
- ◆ Avoir une vision globale de l'humeur et du ressenti du groupe.



► DÉROULEMENT

L'animateur distribue l'horloge et les aiguilles aux participants et leur demande de les découper, de les colorier, de les coller sur du carton et de fixer les aiguilles à l'aide d'une attache.

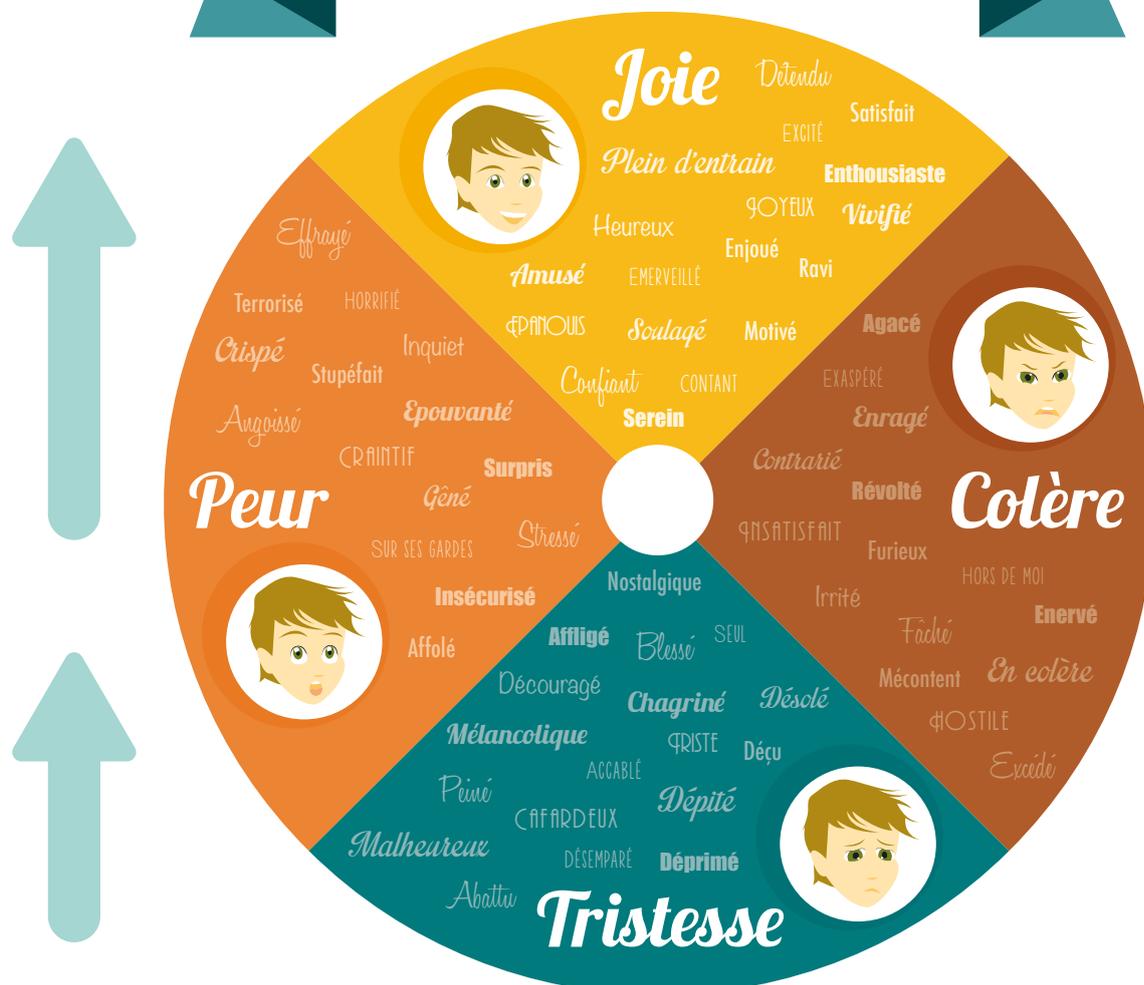
Lorsque les montages sont terminés, l'animateur demande à chacun de réfléchir, d'identifier deux sentiments précis, d'évaluer leur intensité et de les représenter en utilisant la petite et la grande aiguille.

A tour de rôle, les participants montrent leur horloge, expliquent leurs sentiments précis ainsi que leur graduation.

► SOURCES

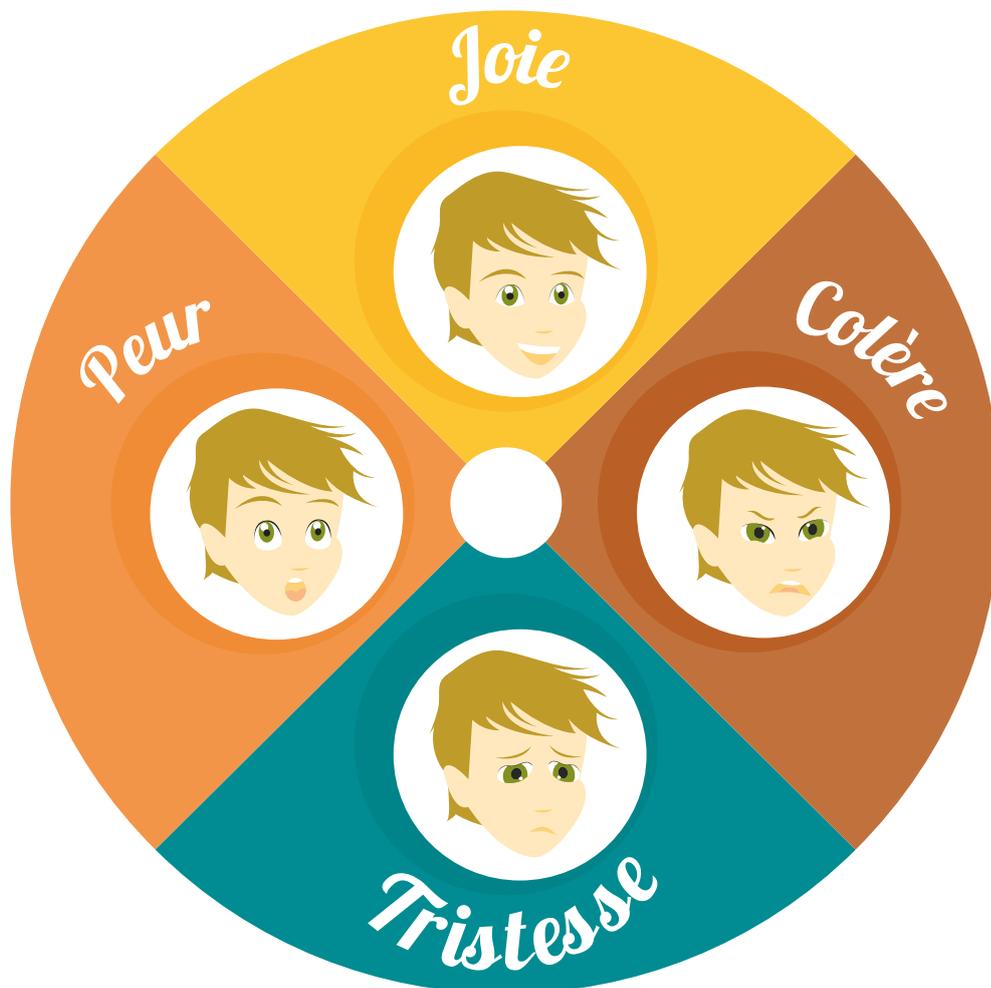
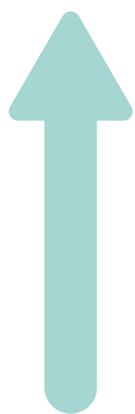
Graine de médiateurs I et II - Université de Paix ASBL - 2014

Horloge des émotions



Horloge des émotions

VARIANTE



Activité 2 : Météo



► OBJECTIFS

- ◆ Prendre conscience de ses émotions et de ses sentiments.
- ◆ Les communiquer au groupe.
- ◆ S'initier au vocabulaire des émotions et des sentiments.
- ◆ Découvrir l'intérêt de nommer et de partager ses émotions.
- ◆ Avoir une vision globale de l'humeur et du ressenti du groupe.



► DÉROULEMENT

L'animateur distribue les fiches aux participants. Ils les découpent, les colorient et effectuent le montage.

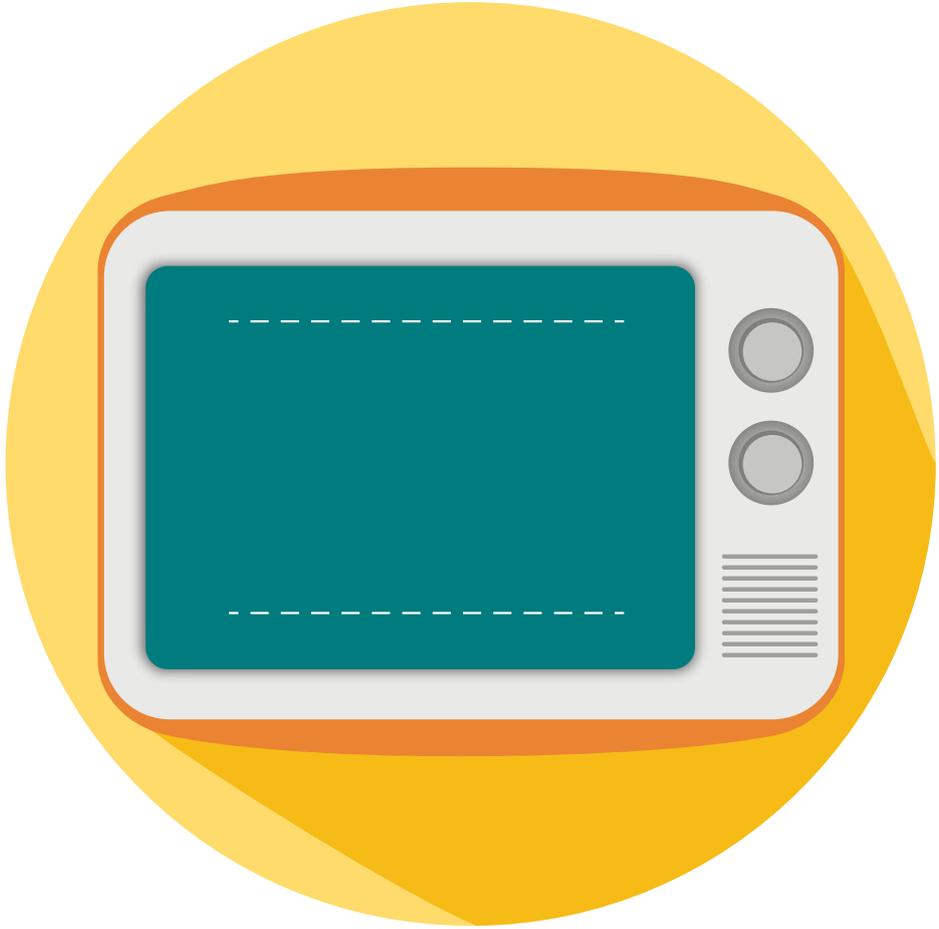
L'animateur demande à chacun de réfléchir et de choisir un pictogramme météorologique qui correspond à son état d'esprit et de le glisser au centre de la télévision

A tour de rôle, les participants montrent leur météo et peuvent s'en expliquer.

► SOURCES

Graine de médiateurs I et II - Université de Paix ASBL - 2014

Météo



Attitudes bienveillantes de l'intervenant ou du groupe

- ◆ Permettre au jeune de se sentir compétent.
- ◆ Permettre au jeune de se sentir important.
- ◆ Faire sentir au jeune qu'il peut participer à l'organisation de la classe et des activités d'apprentissage.
- ◆ Faire sentir aux jeunes qu'ils sont dignes d'attention.
- ◆ Favoriser les expériences où le jeune peut vivre le succès.
- ◆ Modifier les perceptions des jeunes concernant leurs habiletés scolaires.
- ◆ Maximiser leur engagement envers la réalité scolaire.
- ◆ Eviter l'effet pygmalion et donner une chance égale de réussite à tous les jeunes.
- ◆ Eviter les comparaisons.
- ◆ Chercher l'avis, le point de vue de chacun.
- ◆ Etre présent de façon chaleureuse.
- ◆ Etablir des règles peu nombreuses mais claires.
- ◆ Favoriser l'expression des émotions,...

► LES MOTS QUI RASSURENT :

- ◆ Tu y es
- ◆ Ne lâche pas, tu t'améliores.
- ◆ Bien pensé !
- ◆ Tu as réussi beaucoup mieux aujourd'hui
- ◆ Tu t'améliores de jour en jour
- ◆ Je suis très content(e) de t'avoir comme élève
- ◆ J'apprécie ton travail
- ◆ Tu fais de ton mieux
- ◆ Tu apprends beaucoup,....

► CE QUI PEUT NUIRE À L'ESTIME DE SOI :

- ◆ L'ambivalence
- ◆ La surprotection, le laisser-faire
- ◆ Les mots qui blessent
- ◆ L'accent mis sur les difficultés plutôt que sur les forces
- ◆ Les attentes trop ou pas assez grandes
- ◆ Le manque de plaisir et de complicité avec le jeune
- ◆ La perception des erreurs comme étant des échecs,....

► SOURCES

www.millemerveilles.com - 2011