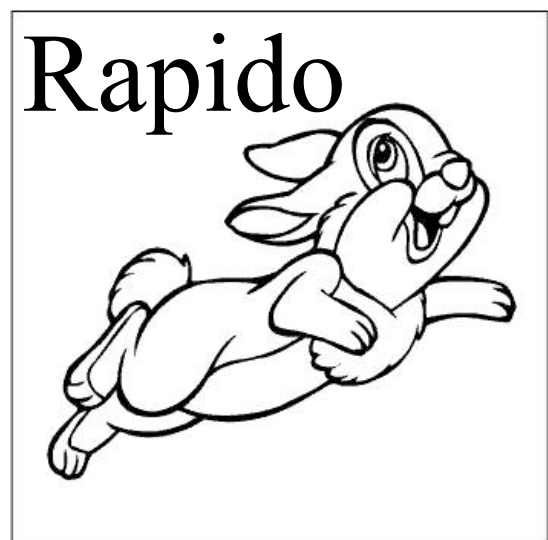
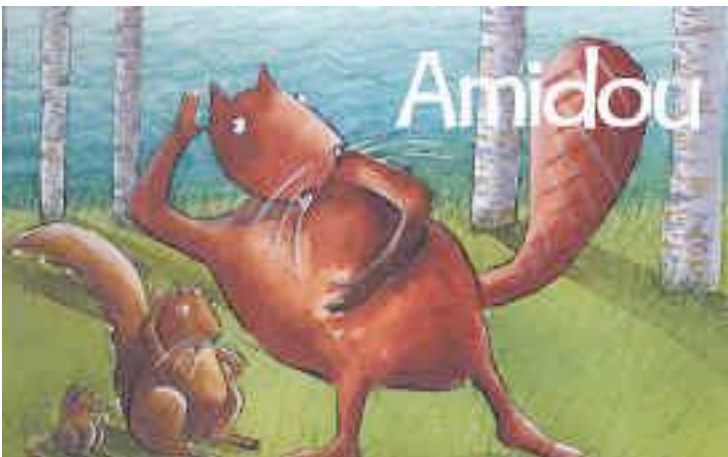


Estime de soi

# Découvrons ce qu'est

## L'estime de soi

avec



**DOSSIER PEDAGOGIQUE A L'ATTENTION  
DES ENSEIGNANTS DES CLASSES  
CIN, CYP1, CYP2, CYT**

# Estime de soi

## Table des matières

<b>Introduction</b>		page 3
<b>Objectifs</b>		page 4
<b>Interventions du groupe prévention</b>		page 5
<b>Apports théoriques</b>		page 6
<b>Exemples d'activités</b>	CIN	page 10
	CYP1-2	page 17
Brochure Rapido	CYP2	page 30
Pyramide Estime de soi	CYP2	page 49
Jeux des sentiments	CYP2	page 50
Improvisations	CYP2	page 54
Projet BD	CYP2	page 70
<b>Droits des enfants et estime de soi</b>		
	4 à 7 ans	page 72
	8 à 12 ans	page 75
	9 à 12 ans	page 77
<b>Brochure Tabac</b>	CYP2/2	page 98
<b>Brochure CIAO (F. Stocco)</b>	CYT	page 108
<b>Bibliographie</b>		page 121
<b>Déroulement des interventions</b>		page 123

# Estime de soi

## *Introduction*

Toute personne oeuvrant dans le vaste domaine des relations humaines sait que l'estime de soi constitue l'un des principaux facteurs du développement de la personne. Elle est même le fondement de l'éducation qui consiste essentiellement à accompagner ou à guider enfants et adolescents dans leur vie affective, sociale, intellectuelle et morale.

L'estime de soi est la valeur qu'un individu s'accorde globalement et fait appel à la confiance fondamentale de l'être humain en son efficacité et en sa valeur<sup>1</sup>.

Le développement de l'estime de soi doit se faire selon un processus continu et intégrer à la vie des enfants. Celui-ci doit être alimenté à la fois par les attitudes éducatives et par les activités<sup>2</sup>.

Par une écoute et un respect réciproque, la reconnaissance et l'expression maîtrisée de ses émotions, l'enfant peut renforcer son estime de soi. Améliorer l'estime de soi permet de créer un climat favorable aux apprentissages et à la gestion des relations au sein de la classe.

---

<sup>1</sup> Raynald Legendre, dictionnaire actuel de l'éducation.

<sup>2</sup> Germain Duclos, quand les tout petits apprennent à s'estimer.

# Estime de soi

## *Objectifs spécifiques*

### **CIN**

- Renforcer et accroître ses compétences dans la vie de tous les jours
- devenir plus autonome, tisser des liens avec les camarades, prendre de la distance par rapport aux difficultés et aux préoccupations rencontrées, demander de l'aide.

### **CYP1**

- Prendre conscience de ses compétences et de ses capacités d'apprentissage.
- Avoir une image positive de soi.
- S'auto-évaluer.

### **CYP2 et CYT**

- Savoir défendre son point de vue.
- Savoir défendre sa sphère privée.

# Estime de soi

## Interventions du groupe Prévention:

### Objectifs :

- Amener l'enfant à prendre conscience de ses sentiments et de ses émotions.
- L'amener à exprimer ses sentiments, ses émotions.
- Différencier les besoins liés à l'estime de soi des autres besoins.

### Matériel :

- Programme de prévention globale" Tina et Toni (CIN)
- Jeu de cartes " les sentiments" (CYP2)
- Memory des sentiments (CYP2)
- Pierre Noir (CYP2)
- Domino des sentiments (CYP2)
- Jeu de l'oie (CYP2)
- Jeux de rôles et improvisation
- Brochures Amidou (CYP1) et Rapido (CYP2)
- Pyramide de l'Estime de soi (CYP2)
- Projet Bande Dessinée (CYP2)

### Déroulement:

#### Intervention du groupe prévention, développement des démarches pages 122 à 128

CIN	A la demande des enseignantes
CYP1.1	1 période: jeux coopératifs et brochure Amadou (diverses activités en lien avec l'estime de soi). C.Genoud
CYP1.2	1 période: Jeux coopératifs et diverses activités autour de l'estime de soi. C.Genoud
CYP2.1	1 période: pyramide estime de soi et brochure "Rapido". E.Mai 1 période: découverte du vocabulaire des sentiments à travers divers jeux. M.Monnerat
CYP2.2 et DEPS (primaire)	1 période: jeux de rôle et rappel du vocabulaire des sentiments. M.Monnerat 1 période: " Jamais la 1ère cigarette ". M.Monnerat

### Prolongements:

CIN: Faire les activités du programme de prévention Tina et Toni

<http://www.tinatoni.ch/>

CYP1 et CYP2: Les enseignants sont invités à superviser la suite des activités des brochures Amidou ou Rapido. Ils peuvent également s'inspirer du dossier pédagogique suivant pour proposer des jeux et activités aux élèves. Ainsi que télécharger les jeux sur Educanet2 et les fabriquer pour la classe.

(classeur du groupe primaire/dossier prévention/jeux Estime de soi.pdf.zip)

Proposer aux élèves d'aller faire les jeux en ligne en relation avec l'estime de soi.

<http://epsaubonne.educanet2.ch/prevention/>

### Contacts:

CYP1: [christine.genoud@vd.educanet2.ch](mailto:christine.genoud@vd.educanet2.ch)

CYP2: [michele.monnerat@vd.educanet2.ch](mailto:michele.monnerat@vd.educanet2.ch)

# Estime de soi

## Développement de l'estime de soi et réussite scolaire

L'estime de soi constitue, depuis la fin du dix-neuvième siècle, un des plus anciens domaines de la recherche en psychologie. Toutes les conceptions théoriques du développement admettent que la valorisation de soi, le besoin de s'estimer soi-même est un élément fondamental tout au long de la vie. Composante essentielle de la construction identitaire, l'estime de soi donne à l'identité personnelle sa tonalité affective et à ce titre elle apparaît comme un fondement de l'image de soi.

Quelle définition?

L'estime de soi désigne l'ensemble des attitudes et des sentiments que le sujet éprouve à l'égard de lui-même et qui l'orientent dans ses réactions comme dans ses conduites organisées. Elle est généralement définie comme le processus par lequel un individu porte sur lui-même, sur ses performances, ses capacités et ses attributs, des jugements positifs ou négatifs. L'origine de l'estime de soi est à rechercher très tôt au cours du développement. Certaines études ont mis en évidence que la qualité de la relation primitive à la mère (ou à ses substituts) est déterminante dans le développement d'un sentiment de confiance de base qui désigne une attitude foncière à l'égard de soi-même et du monde. Cependant, au cours du développement, les personnages significatifs dont le regard est si déterminant pour l'estime de soi, vont se déplacer des parents aux enseignants, puis aux pairs et enfin à d'autres modèles de rôles. L'estime de soi oriente la prise de conscience et la connaissance de soi, par l'appréciation positive ou négative que le sujet porte sur lui-même, en comparaison avec autrui. Son influence ne se limite pas seulement aux réactions sur le moment mais contribue à orienter les décisions et l'investissement pour l'action future en motivant ou en démobilisant la personne.

Par ailleurs, la diversité des expériences de vie affecte tel ou tel aspect de la personne, ce qui se traduit par le caractère multidimensionnel de l'estime de soi qui a d'ailleurs longtemps été négligé au profit de la dimension globale. Cette tendance s'est progressivement inversée, amenant les chercheurs à analyser la relation entre les dimensions spécifiques du soi et le soi global. Aujourd'hui, il est classique de distinguer chez les enfants préscolaires et scolaires (de 4 à 12 ans), six domaines principaux: l'école, le social, le «physique» (qui se réfère particulièrement aux compétences sportives), l'apparence physique, la conduite et le sentiment de valeur propre (Harter, 1998; Pierrehumbert, 1992). Chez les adolescents, en raison du développement de la capacité à élaborer des projets d'avenir, le soi futur est également appréhendé à côté des soi émotionnel, social, scolaire, physique et global.

# Estime de soi

## L'importance du soutien social

Ce soutien social s'exerce grâce au dialogue et à l'écoute, mais sans tomber dans une attitude intrusive, surprotectrice, qui rendraient l'enfant trop dépendant des autres (au moins sur le plan émotionnel et dans sa capacité à affronter les obstacles, les imprévus). En fait, pour tout éducateur il est important de garder en mémoire la recherche d'une attitude instaurant un équilibre entre la «sécurité» (montrer à l'enfant qu'on l'aime) et la «loi» (lui rappeler les règles incontournables). Ce qui est déstabilisant pour l'enfant, et donc source de remise en question de sa valeur, ce sont des réactions éducatives incompréhensibles et imprévisibles pour lui, car dans ces cas, il n'arrive pas à trouver dans ses relations un minimum de stabilité et de reconnaissance, source d'assurance et de confiance en soi. C'est donc tout d'abord une qualité d'éducation globale qui est à la base du développement de l'estime de soi et qui, par voie de conséquence, est le meilleur prédicteur de réussite scolaire. Une réussite à long terme et pas seulement une manifestation momentanée et localisée à un domaine spécifique d'excellence. Du côté parental, pour favoriser la réussite scolaire de son enfant tout en suscitant le développement de sa propre estime, l'aide scolaire directe et régulière n'est pas le moyen le plus essentiel, il est encore plus fondamental que les parents adoptent des attitudes éducatives globales qui tendent à responsabiliser l'enfant au-delà de la sphère scolaire. Pour cela, il s'agit d'écouter son enfant, de l'encourager à exprimer ses opinions et à argumenter ses prises de position, de lui demander son avis et d'en tenir compte dans des domaines où il peut s'impliquer (les loisirs, la manière de gérer son temps extrascolaire, son argent de poche...). Mais cette dynamique éducative parentale est également valable et applicable à l'école.

## Une bonne estime de soi fait-elle un bon élève?

Il est fréquent d'observer un lien entre une estime de soi élevée et de bons résultats scolaires: un élève confiant en lui se sent souvent capable de réussir et réussit. Mais, peut-on pour autant affirmer que les élèves en difficulté scolaire manifestent une faible estime de soi? Autour de cette question se sont développées de fortes controverses. L'estime de soi influence-t-elle les résultats scolaires? Ou bien à l'inverse, les performances scolaires orientent-elles l'estime de soi? Une troisième perspective, plus intégrative, souligne la dynamique et les interrelations réciproques entre ces deux dimensions: de bons résultats scolaires peuvent renforcer positivement l'estime de soi, tout comme une faible estime de soi peut empêcher un élève d'investir la scolarité puisqu'il se croit voué à l'échec. La valorisation de soi et l'adaptation dans le domaine scolaire vont traduire l'appropriation par l'enfant de ce système de savoirs, de valeurs et de normes. À l'opposé, les répercussions d'une estime de soi négative laissent supposer une diminution de la motivation dans le travail. De façon générale, l'estime de soi de l'élève peut ainsi contribuer par là même à valoriser ou diminuer ses aspirations, ses projets et même ses compétences.

Cependant, des caractéristiques psychologiques telles que l'âge, l'identité sexuée (fille ou garçon), le statut social et culturel, etc. viennent transformer ces évaluations

# Estime de soi

de soi. D'une part, il apparaît une dépréciation plus importante des filles par rapport aux garçons, et d'autre part, l'appréciation de soi varie avec l'âge: les jeunes enfants (du préscolaire) se survalorisent, ils deviennent ensuite un peu plus «réalistes»; les pré-adolescents (13 ans) et les adolescents les plus «âgés» (19/20 ans) présentent une meilleure estime d'eux-mêmes alors que les 15/18 ans se déprécient fortement. Il est vrai que cette période de profonds remaniements ne va pas sans des déstabilisations!

Les élèves en échec scolaire ne se dévalorisent que de façon sélective (dans le domaine des compétences intellectuelles et/ou scolaires). Ils peuvent «compenser» en s'estimant sur le plan physique, c'est d'ailleurs fréquemment le cas chez les garçons. Cependant, les élèves fréquentant le «cursus spécialisé» (réservé à ceux qui sont en grande difficulté), se dévalorisent moins au plan scolaire que les élèves ayant redoublé. Tout se passe comme si, dans les classes spéciales, les élèves se trouvaient en quelque sorte soulagés de la pression compétitive qui existe à l'intérieur de la classe «ordinaire». En même temps, les enseignants spécialisés de ces classes intègrent aussi davantage les caractéristiques scolaires de ces groupes et adoptent d'autres attitudes pédagogiques et d'autres attentes de rendement. Le contexte institutionnel de l'école exerce donc un rôle au niveau du vécu des difficultés scolaires et peut permettre de réaménager des aspects de sa personnalité.

Pour résumer, on se souviendra que l'estime de soi est une dimension essentielle de la personnalité, qu'elle entretient des rapports complexes, évolutifs et parfois paradoxaux avec le domaine des conduites effectives de la personne. Son développement est fortement tributaire de la «qualité» des contextes de vie (des contextes éducatifs familiaux et scolaires pour les jeunes), de la qualité des interactions et des communications que la personne arrivera à engager dans ses différents milieux de vie et de l'appréciation qu'elle portera sur ses réussites, ses difficultés et ses «échecs».

Yves Prêteur, UFR de Psychologie, Université de Toulouse 2, France.

## Références bibliographiques

Bolognini, M. et Prêteur, Y. (éds.) (1998). Estime de soi. Perspectives développementales, Lausanne-Paris: Delachaux et Niestlé.

Harter, S. (1998). Comprendre l'estime de soi de l'enfant et de l'adolescent: considérations historiques, théoriques et méthodologiques, in: Bolognini, M. et Prêteur, Y. (éds.). Estime de soi. Perspectives développementales, Lausanne-Paris: Delachaux et Niestlé, p. 57-81.

Lescarret, O. et de Léonardis, M. (éds.) (1996). Séparation des sexes et compétences, Paris: L'Harmattan.

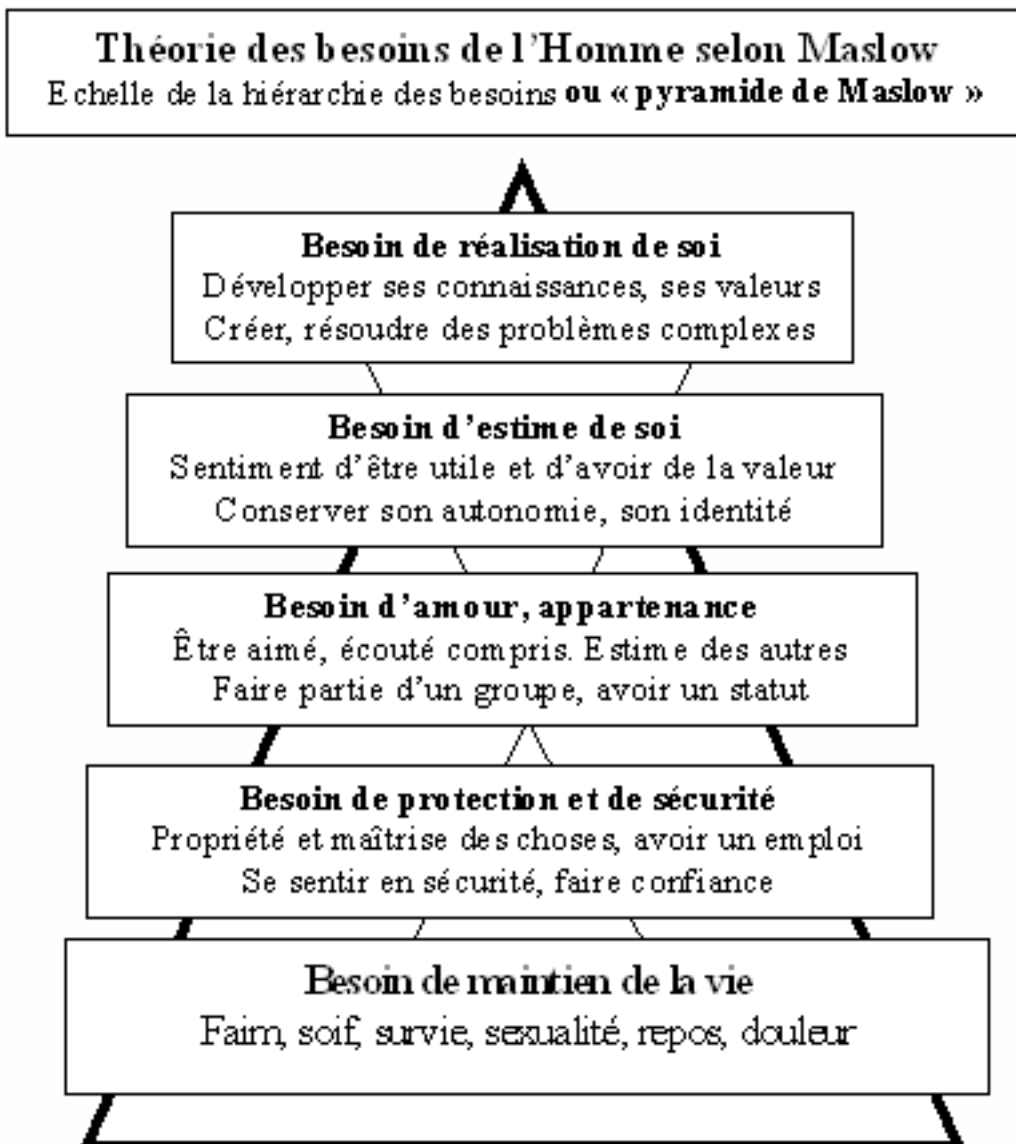
Pierrehumbert, B. (1992). J'aimerais aimer l'école..., in: B. Pierrehumbert (éd.). Échec à l'école: échec de l'école?, Lausanne-Paris: Delachaux et Niestlé.



# Estime de soi

La pyramide des besoins est une représentation éponyme de théorie élaborée à partir des observations réalisées dans les années 1940 par le psychologue Abraham Maslow sur la motivation. L'article où Maslow expose sa théorie de la motivation, *A Theory of Human Motivation*, est paru en 1943. Il ne représente pas cette hiérarchie sous la forme d'une pyramide, mais cette représentation s'est imposée dans le domaine de la psychologie du travail, pour sa commodité. Maslow parle, quant à lui, de hiérarchie, et il en a une vision dynamique.

La pyramide est constituée de cinq niveaux. Nous recherchons d'abord, selon Maslow, à satisfaire chaque besoin d'un niveau donné avant de penser aux besoins situés au niveau immédiatement supérieur de la pyramide. Sans surprise, on recherche par exemple à satisfaire les besoins physiologiques avant les besoins de sécurité : c'est pour cela que dans une situation où notre survie serait en jeu, nous sommes prêts à prendre des risques.



# Estime de soi

## CIN

# Tina et Toni



Un programme de prévention globale pour les enfants de 4 à 6 ans

[Intro](#) | [Scène 1](#) | [Scène 2](#) | [Scène 3](#) | [Scène 4](#) | [Scène 5](#) | [Scène 6](#)

### Utiliser ce site

Objectifs  
Prévention  
Utiliser le programme  
Intégrer les parents



### COMMENT UTILISER [ [WWW.TINATONI.CH](http://WWW.TINATONI.CH) ]

Au moyen de ce site, vous pouvez préparer les activités du programme Tina et Toni.

1. Cliquez sur l'une des **Scènes** du menu principal (en haut).
2. Pour écouter la **Scène**, cliquez sur le lecteur audio, qui s'y trouve.
3. Dans la **Scène**, vous trouverez des propositions pour favoriser la discussion après une scène ainsi que des activités ludiques téléchargeables. Ces propositions sont sur la page "**Activités**" (menu sur la gauche de cette page), où
4. Des dessins des personnages et des chablons à colorier, également téléchargeables. Cliquez sur "**Illustrations**" ou sur "**Chablons**" (menu sur la gauche de cette page).

Pour tout renseignement complémentaire, [cliquez ici](#).

© Copyright 2011 Addiction Info Suisse - Tout droits réservés

# Estime de soi



## Introduction



Tina et Toni est un programme de prévention globale destinée aux structures qui accueillent des enfants âgés de 4 à 6 ans, que ce soient les *Accueils Extra Scolaires (AES)*, les *Unités d'accueil pour écoliers (UAPE)*, les garderies, les centres de loisirs, les maisons de quartiers ou tout autre lieu de vie collective prenant en charge des enfants de cet âge.

A travers des scènes de la vie quotidienne et des activités ludiques, le programme offre un moment de jeu constructif et de détente qui permet aux enfants de développer leurs compétences psychosociales. Le programme apporte un cadre pédagogique pour aborder la connaissance et la gestion des émotions, l'intégration dans le groupe, l'acceptation des différences, il favorise également le mieux vivre ensemble et contribue au renforcement de l'estime de soi.

## A qui s'adresse le programme?

Ce programme de prévention s'adresse à toutes les personnes qui s'occupent d'enfants âgés de 4 à 6 ans.

## Objectifs

Ce programme est conçu pour aider les enfants à renforcer et à accroître un certain nombre de compétences dans la vie de tous les jours. Les expériences favorables à leur développement les encouragent à devenir plus autonome, à tisser des liens avec leurs camarades, à prendre de la distance par rapport aux difficultés et aux préoccupations qu'ils rencontrent, à demander de l'aide... Ces compétences soutiennent aussi la prise de conscience de leurs capacités et de leurs limites, et par conséquent, améliorent leur estime de soi ainsi que le sentiment de pouvoir agir, à leur mesure. Ces habiletés encouragent également le mieux vivre ensemble dans les lieux d'accueil pour enfants, en famille, à l'école.

Les structures d'accueil présentent aussi un grand potentiel de renforcement des compétences également pour les enfants les plus fragilisés.



# Estime de soi



## La prévention dès le plus jeune âge

La prévention globale a pour objectif de renforcer les compétences, et ceci dès le plus jeune âge. Certes, les parents jouent un rôle préventif essentiel auprès de leurs enfants, ils les entourent de soins, de gestes tendres, les accompagnent dans leur autonomisation et en sont leur modèle cependant, tous les parents ne bénéficient pas des mêmes ressources. Dans les structures d'accueil, ce programme de prévention globale vient en soutien renforcer l'acquisition de compétences sociales et affectives des enfants, favoriser la construction de leur identité et leurs capacités à gérer des conflits, les aider à exprimer leurs sentiments, à donner leur opinion, etc. Le programme Tina et Toni permet aux enfants d'exercer leur esprit critique et encourage, peu à peu, leur capacité à faire des choix positifs pour leur santé et leur bien-être.

2

Ce programme se fonde sur une prévention qui cherche à donner envie, à motiver, plutôt qu'à interdire ou à faire peur. Les habiletés que les enfants acquièrent dans ce programme sont des facteurs protecteurs qui favoriseront à l'adolescence, la gestion de situations parfois problématiques et renforcent la capacité à faire face aux produits qui engendrent une dépendance ou à d'autres comportements à risque.

## Comment utiliser le programme

Ce programme de prévention s'inscrit dans la durée en proposant des séances hebdomadaires de 20 à 30 minutes chacune. Ce laps de temps donne la possibilité aux enfants de faire connaissance, de se faire confiance les uns les autres et d'intégrer, peu à peu, des aptitudes aussi bien sociales, affectives que psychologiques.

L'adulte qui anime les activités pourra aussi apprendre à mieux connaître les enfants dont il s'occupe.

Il est conseillé de limiter le nombre de participants à 10 enfants afin d'assurer un meilleur encadrement du groupe. Chaque enfant pourra ainsi s'exprimer et trouver sa place dans ce moment privilégié. Selon le nombre d'enfants fréquentant la structure d'accueil, plusieurs groupes peuvent être organisés dans la semaine. Les enfants resteront cependant toujours dans le même groupe et si possible avec le même adulte qui l'anime. Il est nécessaire que les parents adhèrent à ce programme, qu'ils soient informés de ce qui va se faire avec leurs enfants et qu'ils accordent leur autorisation.

## Scènes de la vie quotidienne

Les scènes servent de base au programme. Elles permettent aux enfants de prendre conscience qu'ils ne sont pas les seuls à rencontrer des difficultés à l'école, dans la cour, sur



# Estime de soi



la place de jeux... et les stimule à en parler. Nommer des émotions ou des conflits permet de les mettre à distance. Les scènes de Tina et Toni racontent la vie de jumeaux kangourous, leurs préoccupations, leurs peurs, leurs moments de tristesse, mais aussi leurs joies, leurs plaisirs, leur envie de grandir et d'apprendre... Elles évoquent aussi l'exclusion, la différence, mais aussi les ressources, les solutions que chaque enfant peut mettre en œuvre pour surmonter les difficultés rencontrées.

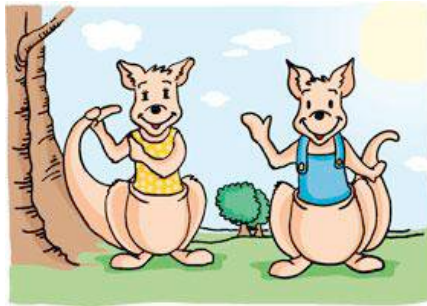
## Le déroulement d'une animation

3

Ce programme s'articule en deux parties. L'une comprend de courtes scènes de la vie quotidienne, l'autre une ludothèque proposant des activités. Des suggestions pour animer la discussion sont proposées après chaque scène. Seules quelques-unes d'entre elles seront choisies par l'animatrice ou l'animateur, en fonction des besoins du groupe.

Pour assurer un bon déroulement, il est recommandé de suivre la démarche suivante:

- Accueil: «Comment ça va?» (5' à 10')
- Préparer les enfants à une scène et l'écouter (3')
- Ecouter la scène (2' à 3')
- Favoriser la discussion (5')
- Activités ludiques (5' à 10')



En suivant toujours la même structure d'animation, les enfants intériorisent le déroulement fixé. Ils savent ce qui les attend et trouvent leurs repères, ce qui leur donne un plus grand sentiment de sécurité. Il est souhaitable que les professionnel-le-s s'approprient les thèmes en les modifiant, les adaptant, en inventant de nouvelles scènes ou activités ludiques. Il suffit de s'assurer que les activités proposées répondent aux objectifs et à l'esprit du programme.

## Accueil: «Comment ça va?»

Chaque séance débute par un moment réservé à l'accueil. Il s'agit de donner à chaque enfant l'occasion d'être attentif à ses propres sentiments, de prendre conscience de ceux des autres et de voir que l'adulte prend ses joies et ses soucis au sérieux.

# Estime de soi



Cette attention portée à l'enfant lui permet de grandir avec une figure d'attachement stable, celle d'une autre personne adulte qui vient en complément des figures d'attachement parentales, ce qui permet de conserver, voire d'améliorer le sentiment de sécurité chez l'enfant.

Cette séquence permet également aux professionnel-le-s d'approfondir la connaissance qu'ils ont de chaque enfant et de déceler précocement des éventuelles difficultés, par exemple, une exclusion, une réprimande incomprise, une appréciation défavorable en classe, etc.

Par l'écoute active, l'adulte aide l'enfant à y faire face avant que ses soucis ne prennent de l'ampleur et ne deviennent un véritable problème. Pour animer ce moment, on peut, par exemple, utiliser l'activité «Les 3 visages», disponible dans la ludothèque.

4

## Préparer les enfants à une scène

Pendant que les enfants s'installent confortablement dans un espace réservé à cette activité et se mettent à l'aise, une musique de fond contribue à créer une ambiance propice à l'attention. Avant de débiter une scène, l'animatrice ou l'animateur l'introduit dans les grandes lignes.

## Ecouter la scène

Chaque scène peut faire l'objet de plusieurs séances, en fonction des activités proposées et ce d'autant plus que souvent les enfants aiment entendre plusieurs fois la même histoire. Vous trouverez ci-dessous un résumé des thèmes proposés.

## Favoriser la discussion

Après la scène, rappeler, au besoin, les règles de prise de parole:

- Demander la parole
- Ecouter et ne pas interrompre celle ou celui qui parle
- Ne pas se moquer de ses camarades
- L'enfant qui ne veut pas s'exprimer a le droit de se taire

Après la scène, laisser la discussion s'engager spontanément ou favorisez-la par des questions ouvertes. Les enfants font part de leurs propres expériences et de leurs sentiments. Cela leur permet notamment de prendre conscience qu'ils ne sont pas seuls à vivre des peurs, des disputes, des difficultés et qu'ils peuvent s'entraider et demander

# Estime de soi



pour monter une petite exposition de dessins et bricolages, enregistrements de chants, de musiques, saynètes... interprétés par les enfants.

## Les scènes et thèmes

Titres	Objectifs
1 <sup>e</sup> Tina et Toni se présentent.	Mieux se connaître et renforcer l'estime de soi
2 <sup>e</sup> Premier jour d'école	Découvrir un autre lieu de vie, apprivoiser la séparation
3 <sup>e</sup> A la place de jeux	Etre attentif à l'autre, savoir s'excuser
4 <sup>e</sup> Comment se faire des amis?	Savoir partager, apprendre à prêter un jouet
5 <sup>e</sup> Chez marraine Ambroisine	Assumer les conséquences de ses actes
6 <sup>e</sup> Un nouvel élève	Reconnaître nos ressemblances et identifier les richesses et les complémentarités du groupe

6

Pour plus de renseignements  
[www.tinatoni.ch](http://www.tinatoni.ch)

Geneviève Praplan  
Addiction Info Suisse  
[gpraplan@addiction-info.ch](mailto:gpraplan@addiction-info.ch)  
[www.addiction-info.ch](http://www.addiction-info.ch)



# Estime de soi



de l'aide pour résoudre leurs problèmes.

Il est important de vérifier qu'ils ont compris la scène, par exemple, en demandant aux enfants de la restituer avec leurs propres mots afin de valider leur compréhension.

Certains enfants réfléchissent longtemps, d'autres ne sont pas touchés par une histoire. Ce qui importe, c'est que l'enfant qui veut s'exprimer puisse le faire et celui qui ne veut rien dire puisse garder le silence.

*Il n'y a ni «juste» ni «faux», l'impression personnelle d'un enfant est toujours justifiée!*

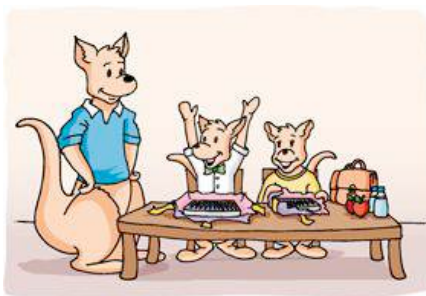
5

## Activités ludiques

Après la discussion ouverte ou, selon les cas, directement après la scène, les activités ou les jeux de groupe proposés dans la ludothèque favorisent des expériences positives propres à renforcer les enfants dans leurs compétences. Les jeux permettront aux enfants de prendre conscience et de mettre en application ce qui est développé au travers de la scène, par exemple, renforcer la confiance et l'estime de soi, mieux se connaître et mieux comprendre les autres, accepter la différence, apprendre à gérer les peurs, les déceptions, et, notamment, prendre conscience que chacun est unique et qu'il possède des ressources.

## Intégrer les parents à la démarche

Un programme de prévention qui intègre les parents améliore son impact. Le programme Tina et Toni s'adresse aussi aux parents car ils jouent un rôle essentiel dans le bon développement de leurs enfants. Les animatrices et animateurs veilleront à faire de la structure d'accueil un espace de rencontre et d'échanges constructifs entre professionnelles et parents.



Avant d'instaurer le programme, il est vivement conseillé d'inviter les parents à une soirée de présentation de Tina et Toni. Les parents pourraient également écouter une des scènes, et poser des questions. Ils seront invités à s'appropriier eux aussi la démarche en poursuivant les activités ludiques à la maison.

Des soirées destinées aux parents sont par ailleurs régulièrement organisées par les professionnel-le-s des lieux d'accueil. Dans ce contexte, le lieu d'accueil pourrait en profiter



# Estime de soi

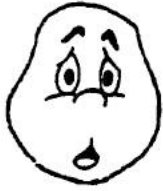
## CYP1-2 En classe

Vingt stratégies, pour l'enseignant, pour construire l'estime de soi. (quand revient septembre, vol.1)

Sentiments	Stratégies
Sécurité	<p>J'établis des règles claires, j'offre un structure de fonctionnement.</p> <p>Je fais respecter les règles établies avec constance et loyauté.</p> <p>Je m'efforce de préserver le respect de soi-même pour chacun.</p> <p>Je fais appel au sens des responsabilités.</p>
Identité	<p>J'aide mes élèves à clarifier leurs valeurs, à décoder leurs intérêts et à communiquer leurs attentes.</p> <p>Je donne des rétroactions positives.</p> <p>Je manifeste de l'attention et de l'acceptation à leur égard.</p>
Appartenance	<p>Je crée un climat accueillant.</p> <p>Je crée des conditions favorisant l'interaction.</p> <p>Je développe des comportements de soutien mutuel.</p>
Détermination	<p>Je fais connaître mes attentes.</p> <p>Je construis la confiance et la foi dans le succès.</p> <p>Je clarifie avec l'élève ses rêves et ses ambitions.</p> <p>J'aide l'élève à établir un plan en vue de la réalisation de ses objectifs.</p>
Compétence	<p>J'indique les choix ou les solutions de rechange.</p> <p>Je développe des habiletés dans la résolution des problèmes.</p> <p>Je donne du soutien.</p> <p>J'aide l'élève à s'auto-évaluer.</p> <p>J'offre récompense et reconnaissance.</p> <p>Je suggère des forces et des défis.</p>

# Estime de soi

## Dix-neuf émotions



*inquiète, inquiet*



*heureuse, heureux*



*surprise, surpris*



*furieuse, furieux*



*triste*



*timide*



*frustrée, frustré*



*soulagée, soulagé*



*nerveuse, nerveux*



*affectueuse, affectueux*



*déçue, déçu*



*ennuyée, ennuyé*



*différente, indifférent*



*effrayée, effrayé*



*attentive, attentif*



*calme*



*fâchée, fâché*



*craintive, craintif*

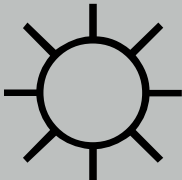




*compréhensive,*

# Estime de soi

Un calendrier des émotions

Aujourd'hui, je me sens...

			
	Heureux, car	Triste, car	Fâché, car

# Estime de soi

## Pour aller plus loin... Quelques exemples d'activités

*La particularité des jeux de coopération:*

✓ *Ils s'adressent à tous: vieillards et enfants, familles et célibataires, handicapés physiques et mentaux, policiers et prisonniers, enseignants et élèves...*

✓ *Comme le but n'est pas de gagner, aucun joueur ne se trouve confronté à la peur de perdre.*

✓ *Un jeu de coopération est amusant pour celui qui le connaît déjà et aussi pour celui qui le découvre.*

✓ *Les règles ne sont pas immuables, on peut à tout moment les modifier.*

✓ *Ils ne requièrent pas ou peu de matériel.*

✓ *Ils peuvent être utilisés en tout lieu, le joueur étant l'élément principal.*

## Le jeu des étiquettes

Matériel: Etiquettes avec les prénoms de tous les enfants et des adultes (éventuellement avec photos pour les non-lecteurs), boîte.

Une personne du groupe pioche une étiquette et la lit. La personne nommée vient chercher son étiquette et pioche à son tour. Le premier prend la place de celui qu'il vient d'appeler. Et ainsi de suite...

## La chaîne des prénoms

Le premier dit son prénom, le deuxième répète le premier prénom et rajoute le sien. Le troisième reprend depuis le début, et ainsi de suite...

## La boîte magique

Les enfants ont parlé d'une personne « très spéciale » choisie parmi leur famille ou leur connaissance.

Ensuite, ils ont regardé, à tour de rôle, dans une boîte magique (boîte avec un miroir au fond) et ils ont découvert quelqu'un de « très spécial ». Ils ont exprimé pourquoi ils considèrent cette personne « très spéciale ».

Par une personne « très spéciale », nous entendons une personne intéressante et importante.

# Estime de soi

## Les lunettes qui parlent

A tour de rôle, les enfants ont à mettre une paire de lunettes « spéciales ». Ces lunettes sont dites « spéciales » parce qu'elles voient les qualités d'une personne. En les portant, les enfants devaient trouver magiquement une qualité à leur voisin ou voisine.

une vieille paire de lunettes **ou**  
une boîte d'œufs et deux cure-pipes **ou**  
du carton et deux cure-pipes  
et diverses décorations comme des brillants, des plumes...

## Liste des qualités

L'enseignant propose aux enfants de la classe d'écrire un adjectif décrivant une qualité de chacun de leur camarade. L'enseignant peut donner une liste d'adjectifs. (cf. brochure Rapido). L'enseignant établit ensuite pour chaque élève la liste de ses adjectifs et la lui donne.

Synthèse :

- Qu'est-ce que cela me fait de lire ces « qualités » que les autres m'ont données ?
- Ai-je l'habitude d'entendre cela ?
- Est-ce que je dis à l'autre ce que je pense de bien à son égard ?

Accueillant, actif, admirable, adroit, affable, affectueux, affirmatif, agréable, aidant, aimable, amusant, animé, apaisant, abordable, accessible, ardent, assidu, appliqué, astucieux, attachant, attentif, authentique, audacieux.

Bon, bienfaisant, bienséant, bienveillant, brave, brillant.

Calme, confiant, constant, chanceux, charmeur, conciliant, courtois, créatif, civil, captivant, complaisant, clément, charmant, compréhensif, compatissant, content.

Débonnaire, discret, décidé, dévoué, diplomate, délicat, divertissant, distrayant, déterminé, droit.

Éblouissant, éclatant, étincelant, exaltant, édifiant, exemplaire, égayant, émouvant, enjoué, éveillé, énergique, étonnant.

Formidable, facile, flamboyant, fascinant, fantaisiste, fin, franc, fidèle, ferme.

Gentil, gai, galant, généreux, gracieux.

Habile, hardi, héroïque, heureux, honnête, humain.

Inventif, indulgent, intrépide, imaginatif, indomptable.

Judicieux, juste, joueur, jovial.

Loyal, logique, lucide.

Modeste, merveilleux, minutieux, modèle.

Naturel, noble, nuancé.

Obligé, objectif, optimiste, ordonné, organisé, ouvert.

Ponctuel, pacifique, paisible, posé, patient, pondéré.

Raffiné, réfléchi, raisonnable, résolu, rassurant.

# Estime de soi

Sincère, serein, savant, sensible, social, solide, stable.  
Tranquille, tenace, tempéré, tolérant.  
Vrai, vaillant, valeureux, vigilant.

## Jeu des médaillons

Confectionner des médaillons (comme une médaille des jeux olympiques) en carton sur lesquelles sont associés une qualité et un nom d'animal. Prévoir plus de médaillons que de personnes). Les personnes sont disposées en cercle. Les médaillons sont dans un chapeau. Il s'agit pour chacun d'attribuer le médaillon qu'il a pioché à la personne qui correspond le mieux et de le lui mettre autour du cou. Celui qui vient d'être choisi pioche à son tour un nouveau médaillon et l'offre à une personne non choisie jusqu'alors. Ces dernières ont la possibilité de repiocher si le médaillon ne correspond pas aux personnes restantes. La séance se termine par un temps d'échange.

## Les visages

1ère partie: Matériel: photocopie de trois visages exprimant des sentiments simples: colère, peur, joie. (On peut également utiliser les visage des jeux des sentiments). Les personnes sont disposées en cercle. Les photocopies des trois visages sont installées face cachée au centre. Chacun à son tour tire une feuille et raconte une histoire dans laquelle il a ressenti le sentiment représenté.

2ème partie: Matériel: Jeu de quatre cartes avec les mêmes visages utilisés précédemment plus un visage ne traduisant pas d'émotion. Un jeu de carte par personne. Liste de différentes situations de vie: " Tu vois une bagarre dans la cour" , " Tu croises un gros chien" , " Ton goûter a disparu", etc. (Les situations peuvent être imaginées par les élèves lors d'une autre activité).

Les personnes sont disposées en cercle. Chaque personne possède son jeu de cartes. Un adulte lit une situation. Chacun montre le visage correspondant à son sentiment dans cette situation. Les participants s'expriment sur leur choix.

Une bande dessinée à compléter

Une photocopie pour chaque élève d'un dessin représentant un enfant isolé dans une cour de récréation tandis que d'autres enfants jouent au ballon. La maîtresse est restée dans la classe. La feuille comprend 4 cases, à la manière d'une BD. A partir du dessin, les enfants doivent imaginer une histoire et la continuer en dessinant la suite dans les 3 cases. Chacun peut présenter son dessin et le groupe discute des solutions proposées.

# Estime de soi

## Le respect du territoire

Travail en groupe. Chaque groupe désigne un rapporteur. Il s'agit de chercher des moyens de respecter le territoire des autres, et de les écrire sur des feuilles préparées dans ce but.

« J'aimerais respecter ton royaume : ce que je peux faire ou dire ».

« J'aimerais respecter ton territoire : ce que je m'engage à ne pas faire ou à ne pas dire ».

Les rapporteurs présentent les résultats à toute la classe, l'enseignante encourage la réflexion :

- Est-il difficile de respecter le territoire de l'autre ?
- Pourquoi est-ce important de ne pas toucher aux affaires des autres sans leur permission ?
- Que se passe-t-il quand l'autre ne respecte pas mes affaires ?

Synthèse : Qu'avons-nous appris ? Les enfants écrivent une résolution qui les aide à respecter les autres, leur territoire et leurs affaires.

## L'amitié

Proposer aux élèves de faire une rédaction sur le thème: « je suis très content d'avoir un ami parce que... » ou « un jour, je me suis disputé avec mon ami... »

Synthèse : discussion avec la classe :

- Quelles sont les différences entre un ami et un copain ?
- Qu'est-ce qui permet la naissance d'une amitié ?
- Qu'est-ce qui peut casser une amitié ?
- Comment peut-on renouer ?

## Etre tous pareils?

Par groupe de deux, les enfants identifient trois différences et trois points communs existant entre eux. L'enseignant en établit ensuite la liste sur un grand panneau. Il met en évidence les similitudes, tout particulièrement celles qui concernent les besoins vitaux (maison , nourriture, instruction, amour,...). Il amène ensuite les enfants à reconnaître la richesse de la diversité et combien le monde serait ennuyeux si nous étions tous pareils.

Synthèse :

- Est-il facile d'accepter les différences ? les miennes, celles des autres ?
- Pourquoi cela pose-t-il problème ?
- Comment faire pour s'ouvrir aux autres ?
- Un enfant dans la classe a-t-il déjà vécu à l'étranger ? Veut-il raconter?

# Estime de soi

## Dominos

On joue comme aux dominos: on s'aligne avec le suivant qui a quelque chose de commun avec soi. Cela peut être un élément extérieur (par exemple des vêtements de la même couleur) ou un goût commun (comme la natation). Après chaque mouvement, les joueurs expliquent pourquoi ils se sont accordés ainsi. (*Jeux coopératifs pour bâtir la paix, Joan Simpson*)

## La machine infernale

Représenter une machine imaginaire par des activités mimées. Chacun représente un des rouages de la machine. Il faut que chaque rouage soit en rapport avec un autre morceau pour que la machine forme un tout. Aucun élément ne peut rester indépendant. A travailler en petit groupe et à montrer aux autres. (*Education à la paix, Fortat et Lintanf*).

## Flamants roses et pingouins

Une personne est flamant rose: elle marche lentement en levant haut les pieds et bat lentement des "ailes". Les autres sont les pingouins: ils marchent rapidement avec les bras serrés contre leur corps, en faisant de tout petits pas. Le flamant rose doit toucher les pingouins pour qu'ils deviennent à leur tour flamants roses. Lorsque tous les pingouins sauf un sont devenus des flamants roses, le dernier pingouin devient le "chasseur" et touche les flamants roses pour qu'ils deviennent pingouins. (comme animateur, être attentif à ce que le dernier pingouin devienne chasseur).

## Poussins, faucon, mère poule

Tous les joueurs se mettent en file indienne derrière la mère poule. Une personne est désignée pour être le faucon. Le faucon essaie d'attraper le dernier petit poussin de la file (le toucher par la main). La mère poule essaie de protéger ses poussins en ouvrant ses ailes et en se déplaçant de manière à ce que le faucon ne puisse pas l'attraper. Toute la ligne de poussins doit se déplacer en fonction de la mère poule et de manière à protéger le dernier poussin. Suggestion: Certains trouvent ce jeu physiquement "dangereux". Observez bien et assurez-vous que les poussins restent bien attachés l'un à l'autre et que la coopération existe entre tous les poussins de la rangée. Faites une file de sept joueurs maximum.



# Estime de soi

## Les clés de la grand-mère

Un joueur est la grand-mère, elle tourne le dos à tout le groupe qui se trouve dans le coin opposé de la pièce. Un trousseau de clé est posé par terre derrière la grand-mère. Les joueurs doivent avancer et essayer de prendre le trousseau sans que la grand-mère les voit bouger, celle-ci peut, en effet se retourner à tout moment. Si elle voit un joueur bouger, elle le désigne par son prénom et celui-ci doit rentrer à la "maison" et recommencer son parcours. Lorsqu'un joueur réussit à ramasser les clés, les clés doivent être retournées à la maison. A partir de ce moment, la grand-mère peut demander à un joueur de lui montrer ses mains pour voir s'il possède les clés ou non. Elle ne peut demander qu'à une personne chaque fois qu'elle se retourne. Si le joueur possède effectivement les clés, il doit les reposer aux pieds de la grand-mère. S'il ne les a pas, le jeu continue. Les joueurs comprendront très vite qu'il peut être intéressant de coopérer pour parvenir à leurs fins.

## Comme dans un fauteuil

Le but est de s'asseoir sans chaise à la recherche de son propre équilibre. Les enfants et l'animateur forment un cercle assez étroit. Chacun pivote d'un quart de tour puis pose ses mains sur les épaules ou la taille de son voisin de devant et garde les jambes bien serrées. L'animateur invite chacun à s'asseoir sur les genoux de son voisin de derrière. On obtient ainsi un cercle assis que l'animateur invite ensuite à déplacer: en avant, en arrière... (*Jouons ensemble, Non-violence Actualité*).

## Zip, Zap, Pop (5 à 25 joueurs)

Les joueurs sont assis en cercle face au centre. Quelqu'un commence et met une main à plat sur la tête, un doigt pointé et dit "Zip". C'est le tour de celui qui se trouve dans la direction indiquée par le doigt. Il peut soit répéter "Zip", soit changer de direction en plaçant son autre main à plat sous le menton dans la direction d'où venait "Zip" et dire alors "Zap". Il existe une troisième possibilité: la deuxième personne peut aussi pointer quelqu'un dans le cercle et dire "Pop", et la personne désignée prend le relais.

Si une personne se trompe, elle n'est pas éliminée, mais tout le monde dit "oh!" et cette personne doit reprendre le jeu.

Ce jeu est très drôle lorsqu'on doit garder un bon rythme, mais il vaut mieux aller lentement au début jusqu'à ce que tout le monde ait compris. (*Jeux nouveaux*).

# Estime de soi

## Energie

Frapper dans les mains en direction de la personne à côté et faire passer ce geste en pulsions, tout autour du cercle, variant entre les tours qui avancent très vite et des tours plus lents. Puis ajouter un tapement de la main contre un pied (levé et croisé devant l'autre pied) dans le sens opposé et faire passer les deux gestes, frappement de mains et tapotement de pied, autour du cercle en même temps. Après, passer un bruit de voix d'une personne à l'autre autour du cercle (ex: "Ooo...") en variant l'intensité de la voix. Ensuite, une personne peut se mettre au milieu du cercle. Elle suscite des réponses des autres, une à la fois, en s'approchant de quelqu'un et en faisant un bruit auquel l'autre répond par le même bruit, ou par un bruit de son choix. Quand la personne au milieu ne se sent pas satisfaite de la réponse, ou ne veut plus être au milieu, elle cède sa place à l'autre.

## La danse de La Ba Do

Former un cercle où chacun pose son bras sur les épaules de ses voisins. Puis faire un pas de côté sur la droite et ramener le pied gauche un demi-temps après. Enfin, chanter sur une mélodie familière (Savez-vous planter les choux? ou autre) en scandant le rythme avec vos pas. A mi-chemin dans le chant, changer de direction (vers la gauche dans le cercle). Pour terminer, on dit "Hey" en soulevant le pied droit vers le milieu du cercle. Cela fait, celui qui anime le jeu peut demander au groupe: "Savez-vous danser le La Ba Do?" Le groupe répond "Oui!" Après quoi, le meneur continue en disant: "Mais avez-vous dansé le La Ba Do les mains sur la tête?". Le groupe répond: "Non!" puisqu'il ne l'a pas encore fait.

"Essayons", dit l'animateur en mettant ses deux mains sur la tête.

Après, c'est le tour de quelqu'un d'autre dans le cercle de suggérer un nouveau geste pour la danse, toujours en prenant la parole par la phrase: "Savez-vous danser le La Ba Do?" Groupe: "Oui!". Puis, "Mais avez-vous dansé le La Ba Do en sautillant?" Groupe "Non!"... On peut continuer le processus avec d'autres options, comme le doigt sur le nez, les mains sur le ventre, les genoux pliés, etc. Vous pouvez continuer cette danse aussi longtemps que les joueurs ne se lassent pas.

X	O	

## Oxo humain

Placez neuf chaises dans la salle en forme de carrés "Oxo". Formez deux équipes, qui se placent en file, sur deux côtés opposés du carré à neuf chaises. La personne en tête de file de

# Estime de soi

l'équipe "A" se met dans une des chaises et place ses bras devant elle en forme de "O" ou de "X". Ensuite, la personne en tête de file de l'équipe "B" se met dans une chaise et place ses bras en forme de "O" ou de "X". Chaque équipe, alternativement ajoute une personne jusqu'à ce qu'une équipe ait fait une ligne droite de "X" ou de "O", horizontalement, verticalement ou diagonalement dans le carré de chaises. L'équipe reçoit donc un point. Les joueurs se remettent en file en gardant l'ordre original. Consigne importante: ce jeu se joue sans remarque ou commentaire entre joueurs. La coopération ne consiste pas à donner des idées ou des conseils, mais à se retenir et à avoir confiance dans le choix de chacun pour le bien de l'équipe et à accepter les choix des autres sans juger ou rouspéter. Décidez à l'avance de combien de parties vous allez jouer. Encouragez le respect du silence et le respect des choix de chacun.

## *Jeux avec un grand espace:*

### **Circuler en vélos imaginaires**

Inviter les participants à imaginer un vélo très grand, où ils arrivent tout juste à se mettre sur la selle et à toucher les pieds et les pédales. Les laisser circuler en dirigeant ces vélos. Ensuite, les vélos s'arrêtent, et les joueurs imaginent un vélo tout petit et circulent. Après quoi, ils s'arrêtent et se retrouvent avec un vélo juste à leur taille, de couleur et de forme exactement comme ils auraient choisi. Ils circulent un moment.

### **Renard et écureuils**

Un renard possède une longue queue (écharpe coincée à l'arrière de son pantalon), les autres joueurs sont des écureuils. Le renard attrape les écureuils. Lorsqu'il touche un écureuil, celui-ci est paralysé. Le renard ne peut attraper les écureuils que s'il possède sa queue. Les écureuils essaient de la lui voler. Celui qui vole la queue devient le nouveau renard. Si les écureuils s'entraident, ils peuvent attraper la queue du renard. Sinon, un renard rapide peut réussir à paralyser le groupe.

Variante: avoir deux renards.

### **Papier-caillou-ciseaux en équipe**

Les joueurs se répartissent en deux équipes et s'alignent face à face. Chaque équipe possède un camp, placé environ cinq mètres derrière elles. Une limite indique le milieu entre deux camps. Chaque équipe se réunit et décide quel "signe" faire (papier, caillou, ciseaux). L'équipe qui gagne essaie d'attraper les

# Estime de soi

joueurs de l'autre équipe. Les joueurs touchés font alors partie de l'autre équipe.

Signes: caillou = poing fermé

papier = main ouverte

Ciseaux = deux doigts en V

Le caillou écrase les ciseaux = le caillou gagne.

Les ciseaux coupent le papier = les ciseaux gagnent.

Le papier peut recouvrir le caillou = le papier gagne.

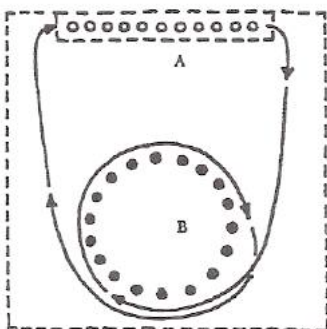
## Dragon-ballon

Tous les participants forment un grand cercle. Deux personnes au milieu sont le dragon. La première qui est la tête du dragon reste debout. La deuxième, la queue du dragon, se penche et met ses mains sur les hanches de la première personne. Les personnes lancent le ballon à travers le cercle, le passant de l'un à l'autre mais en visant la queue du dragon. Il ne faut pas garder le ballon plus de trois secondes. Celui qui arrive à atteindre la queue du dragon devient la nouvelle queue du dragon. La queue atteinte devient la nouvelle tête.

Variante: Avoir plus qu'un dragon. Utiliser deux ballons à la fois. Varier la superficie du cercle.

Commentaires: Avertir du danger de collisions s'il y a plus qu'un dragon. Excellent pour extérioriser son agressivité. Les joueurs peuvent s'apercevoir que dans le cercle, passer le ballon aux autres facilite la tâche de toucher le dragon. Après le jeu demander les ressentis des joueurs. (*Traduit de Everyone wins: Cooperative games and activities, Sambhava et Josette Luvmour/New Society Pub. 1990*)

## Balle en l'air: un jeu argentin



Deux équipes de + ou - 15 joueurs, sur un périmètre d'environ 24 mètre de côté. Un camp est désigné le long d'un des côtés du périmètre.

Les membres de l'équipe A se placent en ligne dans le camp prêts à courir. L'équipe B se place en cercle, en laissant environ un mètre entre chaque joueur (cf. schéma). Au signal, les joueurs de l'équipe A se mettent à courir le plus vite possible autour de l'équipe B. Au même signal, l'équipe B commence à faire circuler le ballon dans le cercle, en le passant par-dessus la tête au voisin de derrière. Lorsque le joueur reçoit la balle, il compte à

haute voix.

Après avoir effectué un tour autour de l'équipe B, l'équipe A rejoint son camp toujours en courant. Lorsque le dernier équipier entre dans le camp, l'équipe crie stop et l'équipe B doit arrêter de faire circuler le ballon (en terminant toutefois la passe commencée, si c'est le cas). Le nombre de passes est relevé. Puis les deux équipes échangent leur place et le jeu continue. L'équipe gagnante est celle qui

# Estime de soi

arrive à faire le plus de passes.

## Réflexion - partage

Thèmes de discussion pour un cercle de partage: " Ce que j'aime/j'aime pas dans les jeux coopératifs".

Dans les jeux coopératifs, personne ne perd. Dans la vie, en réalité, est-il toujours possible de ne pas perdre? Faut-il apprendre à perdre?

Réflexion, discussion sur "Apprendre à être perdant". S'inspirer de ce court texte: *"Il n'y a pas quatre façons de traiter quand on a affaire aux Fidler. Tu perds, tout va très bien. Tu égalises, bon, passe encore. Mais si t'as le malheur de gagner, crois-moi, ça commence à barder. Des mauvais perdants ces gens-là! Envieux et jaloux avec ça!" (L'homme aux oeufs, Janni Howker).*

## Création d'un extra-terrestre

Diviser la classe en groupe de quatre à cinq enfants. Donner à chaque groupe une boîte remplie d'objets divers et de la colle. Expliquer aux enfants qu'ils vont pouvoir créer des extra-terrestre avec les objets de la boîte. Le règlement est le suivant: tous les objets de la boîte doivent être utilisés, chacun, dans le groupe, doit participer à la création.

Avant de commencer, lire un récit de science fiction pour stimuler l'imagination des enfants. Lorsque tout le monde a terminé, partager, exposer les créations. Matériel: objets divers, boutons, couvercles de boîtes, petites boîtes, boîtes à oeufs, tissus, bois etc...)

## Prévenir les conflits par les jeux coopératifs

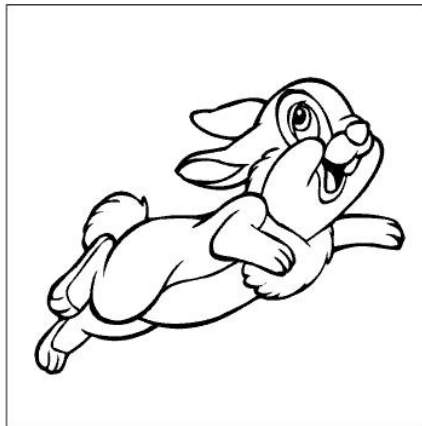
Frédérique Rebetez, consignes jeux coopératifs / Novembre 2005. Ce recueil d'activités nous avait été donné par Christophe Dufaux lors d'une animation de gymnastique.

# Estime de soi

## Découvrons ce qu'est

## L'estime de soi

avec  
**Rapido**



Cahier d'activités

Prénom:.....

# Estime de soi

## LE CONTE DU PETIT LIÈVRE QUI SE SENTAIT ÉPUIsé

Dans un mignon petit terrier situé sur le bord d'une sapinière en bordure du Saguenay vivait un petit lièvre qui avait fait tellement d'efforts qu'il se sentait épuisé.

Depuis sa tendre enfance, Rapido fonçait à vive allure dans la forêt pour impressionner ses parents. Il était reconnu comme étant le jeune lièvre faisant les sauts les plus spectaculaires parmi son groupe d'âge. Son désir de plaire était si grand que même lorsqu'il se sentait fatigué, Rapido continuait à courir, parfois, jusqu'à en perdre le souffle. Bref, dans toutes ses activités quotidiennes, Rapido essayait d'être le meilleur. Par exemple, à l'école, il travaillait avec un tel acharnement qu'il faisait partie des premiers de classe. De plus, Rapido était perçu comme un véritable musicien lors de ses cours de violon et il était également le meilleur au sein de son équipe de hockey. Rapido tentait aussi d'être tout le temps gentil avec ses amis et les adultes de son environnement. Tout le monde admirait Rapido et le considérait comme étant un petit lièvre modèle.

Un jour, Rapido fut atteint d'un drôle de malaise... Il se sentait extrêmement épuisé. Cette fatigue s'accompagnait d'un profond manque d'intérêt et de motivation par rapport à tout ce que Rapido aimait auparavant. L'école, le saut, la musique, le sport et même la course..., plus rien ne suscitait chez lui le moindre désir. Ses parents étaient très déçus et ne comprenaient pas ce qui pouvait affliger (atteindre) leur cher petit Rapido.

Alors que Rapido essayait désespérément de venir en aide à ses parents dans la cueillette des carottes, il entendit une drôle de voix qui venait du buisson. En se penchant, il aperçut une carotte qui dansait et sautillait... comme un jeune lièvre. En plus de bouger comme une girouette, cette étrange carotte parlait.



-Cher Rapido, dit la mystérieuse carotte parlante, je suis triste de voir, que tu as perdu tout l'entrain qui t'animait. Cependant, pour retrouver ta joie de vivre, tu dois absolument transmettre un message à tes parents.

-Qu'est-ce que je dois leur dire? répondit Rapido.

-Mon ami Rapido, tes parents doivent connaître la phrase pleine de sagesse qui permet aux jeunes lièvres d'être heureux. En mettant en application ce sage conseil, l'énergie et le goût de vivre reviendront chez toi .

-Mais quel est cette fameuse phrase, dit Rapido sur un ton qui laissait transparaître son impatience.

Et la carotte parlante enchaîna :

# Estime de soi

-Aimez-moi pour ce que je suis et non seulement pour ce que je fais.  
Immédiatement après avoir livré son message, la carotte parlante quitta Rapido en courant vers le pré.

Rapido rejoignit ses parents. Dès l'arrivée à la maison, il s'empressa de discuter avec ceux-ci. En voyant ses yeux tout illuminés lorsqu'il prononça les mots pleins de sagesse transmis par la carotte parlante, ses parents eurent un grand " déclic " et comprirent le message de Rapido.

Depuis ce temps, Rapido peut vivre paisiblement son enfance et jouer à sa guise. Que ce soit dans ses jeux ou dans ses travaux, ses parents montrent à Rapido qu'ils sont fiers de lui et heureux d'avoir un tel fils. Désormais, Rapido ne se sent plus fatigué. Il possède tellement d'énergie que les autres lièvres à son contact se sentent entraînés par un dynamisme incroyable. Rapido n'a jamais oublié par la suite la carotte parlante. Avant de manifester ses attentes concernant les gens de son entourage, il s'assurait de bien les connaître. Cela lui permettait de respecter ceux-ci et de leur venir en aide pour développer leurs aptitudes et leur potentiel.

Claude-Michel Gagnon

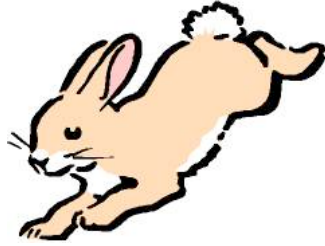
Illustre ce conte à ta façon



# Estime de soi

## Carte d'identité de Rapido

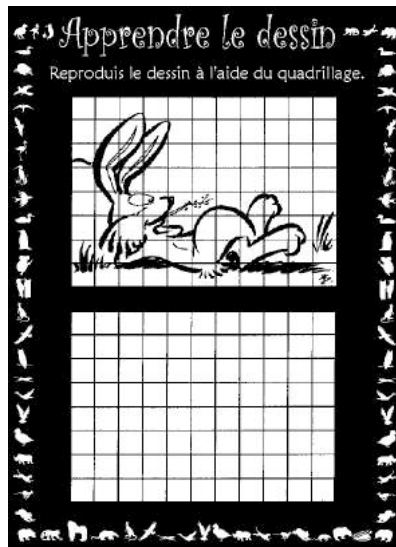
Je suis un lièvre en forme.



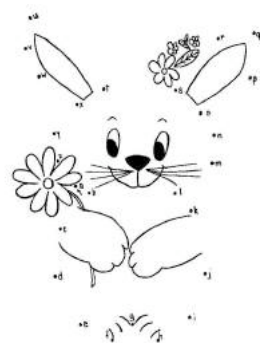
J'ai de belles oreilles.



Ma fourrure est bien lustrée.



Mes yeux pétillent.



Salut, je me présente.

# Estime de soi

Carte d'identité de .....(écris ton prénom)

--	--

--	--

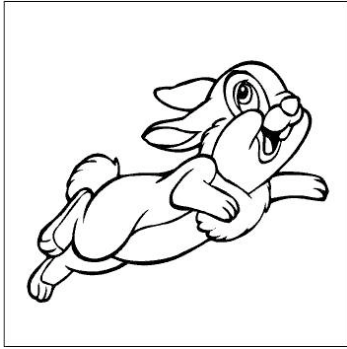


--

# Estime de soi

## Les réussites de Rapido

Je fais des sauts spectaculaires



Je suis très bon à l'école



Je suis un bon musicien



Je suis gentil avec mes camarades



Je joue bien au hockey



# Estime de soi

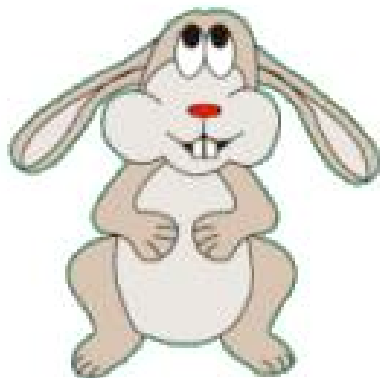
Mes réussites!



Et toi, qu'est-ce que tu sais bien faire?

# Estime de soi

Quand tout va mal!



Moi,  
je suis triste quand on ne veut  
pas jouer avec moi.

# Estime de soi

Et toi, qu'est-ce qui te remplit de joie?



# Estime de soi

Rapido se sent en sécurité!



Pour me  
sentir bien, j'ai besoin qu'on m'aime pour ce que je  
suis et non seulement pour ce que je fais.

# Estime de soi

Et toi? de quoi as-tu besoin pour te sentir bien et  
en sécurité?



# Estime de soi

## Mes intérêts personnels

### Ma famille

1. Dans ma famille, il y a \_\_\_\_\_ personnes.

2. Je les présente (noms et âges):

.....

.....

.....

.....

.....

3. Je suis:  enfant unique  
 la plus âgée ou le plus âgé  
 la ou le plus jeune  
 autre .....

4. Je nomme deux ou trois personnes de mon entourage avec lesquelles je me sens bien.

.....

.....

.....

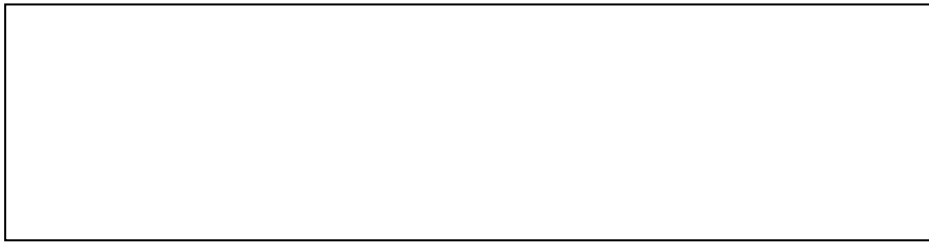
# Estime de soi

## Mes intérêts

5. Je parle d'activités qui m'intéressent beaucoup:

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

J'en dessine une:



6. Je parle d'un endroit où j'aime me retrouver:

Je le dessine:

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

# Estime de soi

7. Je parle de mon héroïne ou de mon héros:

Je le dessine:

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

8. Mon animal préféré est:

Je le dessine:

.....  
parce que .....  
.....  
.....

9. Mes jeux préférés sont:

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

10. Le meilleur livre que j'ai lu est:

.....

11. Lire c'est:

.....

12. La matière que je préfère à l'école est: ..... parce que

.....

# Estime de soi

13. La matière que j'aime le moins à l'école est: ..... parce que

.....

14. Lorsqu'il pleut, je .....

15. Quand je serai grande ou grand, je serai ..... parce que

.....

16. Si je pouvais faire trois vœux, ce serait:

.....

.....

.....

17. Mes qualités sont:

.....

.....

.....

# Estime de soi

## Liste des qualités:

Accueillant, actif, admirable, adroit, affectueux, affirmatif, agréable, aidant, aimable, amusant, animé, apaisant, abordable, appliqué, astucieux, attachant, attentif, audacieux.

Bon, bienfaisant, bienséant, bienveillant, brave, brillant.

Calme, confiant, constant, chanceux, charmeur, courtois, créatif, civil, captivant, charmant, compréhensif, content.

Discret, décidé, dévoué, diplomate, délicat, divertissant, déterminé, droit.

Éblouissant, éclatant, étincelant, exemplaire, émouvant, enjoué, éveillé, énergique, étonnant.

Formidable, facile, fascinant, fantaisiste, fin, franc, fidèle, ferme.

Gentil, gai, galant, généreux, gracieux.

Habile, hardi, héroïque, heureux, honnête, humain.

Inventif, intrépide, imaginatif, indomptable.

Juste, joueur, jovial.

Loyal, logique, lucide.

Modeste, merveilleux, minutieux, modèle.

Naturel, noble.

Optimiste, ordonné, organisé, ouvert.

Ponctuel, pacifique, paisible, patient.

Raffiné, réfléchi, raisonnable, rassurant.

Sincère, serein, savant, sensible, social, solide, stable.

Tranquille, tenace, tolérant.

Vrai, vaillant, vigilant.

# Estime de soi

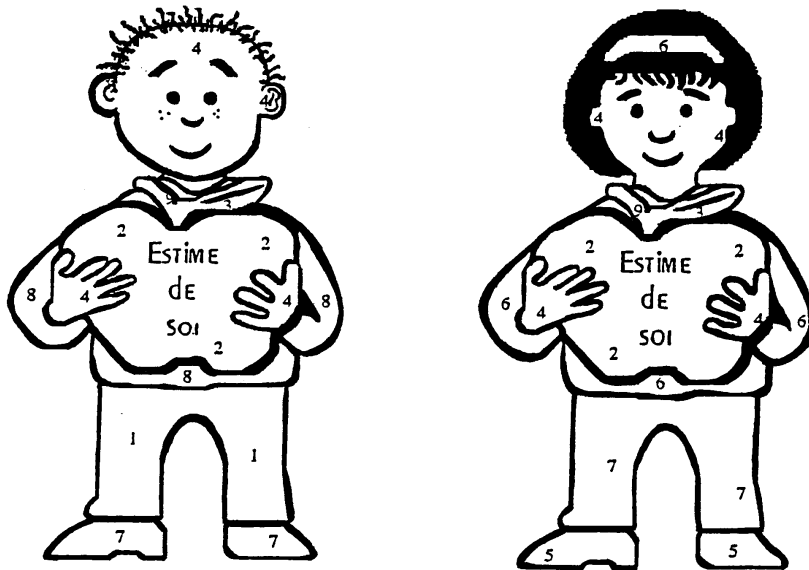
## LES GÉNIES-JEUX

François et Annie sont deux amis de l'Association Canadienne pour la Santé Mentale. Ils t'accompagneront dans ces activités portant sur l'estime de soi. Ils aimeraient pouvoir partager avec toi leurs connaissances sur l'estime de soi. Ils te proposent trois petites activités pour te divertir tout en découvrant ce qu'est l'estime de soi. François et Annie te souhaitent d'avoir bien du plaisir au cours des activités. N'oublie pas de bien suivre les consignes.

### Activité 1

Colorie tes amis François et Annie selon le code de couleur suivant:

1 - Bleu    2 - Rouge    3 - Vert    4 - Couleur peau  
5 - Noir    6 - Rose    7 - Gris pâle    8 - Orange    9 - Brun



Dans tes mots, explique ce que veut dire «avoir une bonne estime de soi».

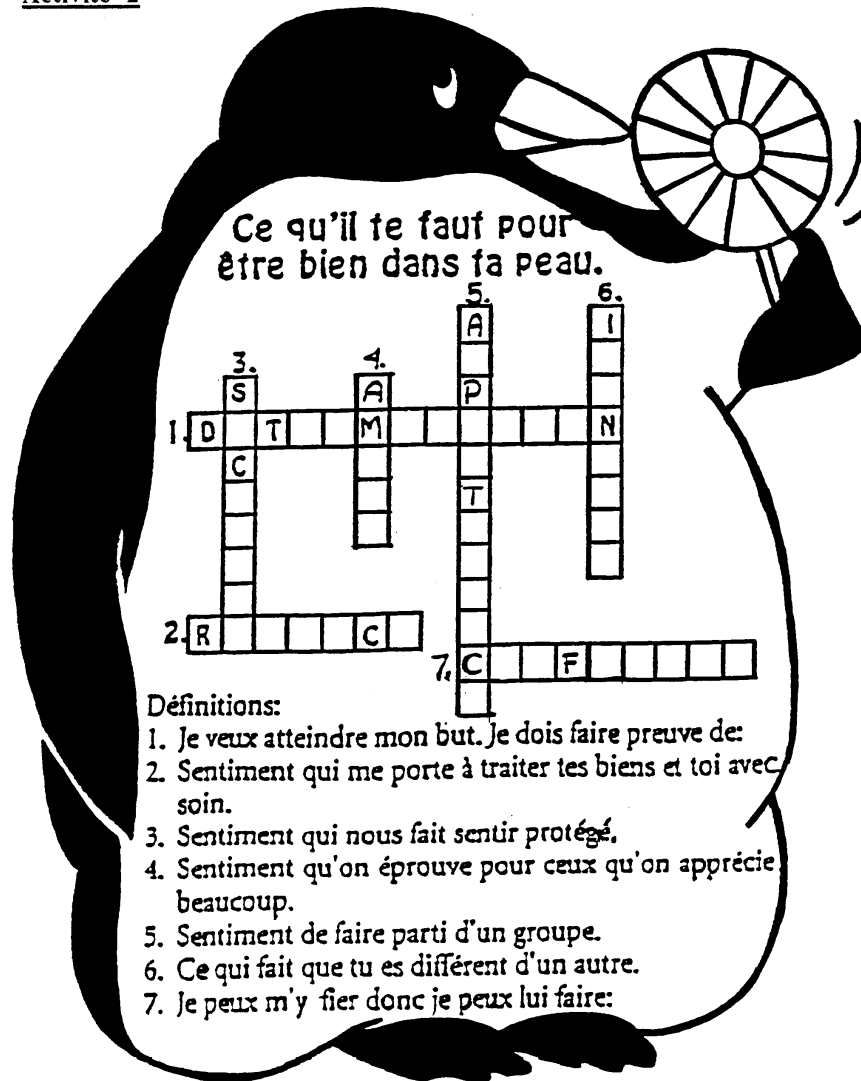
---

---

---

# Estime de soi

## Activité 2



# Estime de soi

## Activité 3



### **RESPECT DES DIFFÉRENCES**

Chacun de nous a une personnalité \_\_\_\_\_. Nous sommes tous différents et c'est ce qui nous rend tous importants. Chacun a quelque chose de \_\_\_\_\_ en lui et quelque chose d'intéressant à exprimer et à connaître. Nous avons tous des points forts et des points faibles. Je suis peut-être \_\_\_\_\_ que toi dans certains domaines, mais, tu peux me montrer plein de belles choses dans d'autres domaines.

Nous avons tous une grande \_\_\_\_\_ et nous devons nous accepter tel que nous sommes. J'ai des goûts, des qualités et des défauts qui sont différents des tiens. Par contre, nos personnalités réunies peuvent se compléter et former une \_\_\_\_\_ équipe. Seulement, pour arriver à une telle complicité il faut respecter nos \_\_\_\_\_, s'expliquer clairement nos désirs afin de bien se comprendre. Ainsi nous serons bien, toi et moi, dans notre tête, dans notre coeur et dans notre corps. Chacun sera en harmonie avec soi-même et avec les autres tout en gardant sa propre \_\_\_\_\_.

#### CONSIGNE:

Remplis les espaces avec les mots suivants:

- |            |              |               |
|------------|--------------|---------------|
| * meilleur | * positif    | * différences |
| * identité | * magnifique | * unique      |
| * valeur   |              |               |

#### EVALUATION



# ESTIME DE SOI

Attitudes qui favorisent l'estime de soi



Attitudes qui freinent l'estime de soi

REALISATION

REALISATION

ESTIME DE SOI

ESTIME DE SOI

VIE SECURITE APPARTENANCE

VIE SECURITE APPARTENANCE

Savoir choisir  
Reconnaître  
ses forces  
et ses faiblesses  
Réaliser ses objectifs

Insister  
sur l'échec  
Exiger trop  
Surprotéger

Se sentir utile,  
reconnu, apprécié  
Avoir confiance  
Se respecter soi-même  
Avoir un regard positif  
Nommer ses compétences

Etre perfectionniste  
Bafouer la confiance  
Se stresser

Accepter la différence  
Partager ses connaissances  
Favoriser l'écoute et le respect

Rejeter  
Discriminer

Bénéficier de limites et de règles claires

Ne pas donner des limites claires

Respecter son corps

Ne pas respecter son corps

# Estime de soi

## Estime de soi

- 1) 40 cartes "sentiments" Pour apprendre les différents sentiments

effrayé-effrayée	dégoûté-dégoûtée	jaloux-jalouse	déprimé-déprimée
prudent-prudente	honteux-honteuse	heureux-heureuse	surexcité-e
anxieux-anxieuse	confus-confuse	frustré-frustrée	hystérique
épuisé-épuisée	gêné-gênée	enragé-enragée	coupable
optimiste	ennuyé-ennuyée	solitaire	confiant-confiante
surpris-surprise	écrasé-écrasée	triste	amoureux-amoureuse
énergique	fatigué-fatiguée	fermé-fermée	humilié-humiliée
horrifié-horrifiée	espiègle	incompris-incomprise	déçu-déçue
fâché-fâchée	fier-fièr	suspect-suspecte	boudeur-boudeuse
fragile	agressif-agressive	calme	timide

- 2) **Jeu de l'oie**

un plan de jeu A3  
10 cartes "sentiments"



Règles pour quatre joueurs

On tourne dans le sens des aiguilles de la montre. Le plus jeune commence. Lancer le dé et avancer du nombre de points tirés. Lire la tâche à accomplir et l'effectuer.

Fin de la partie: Pour terminer la partie, il faut arriver exactement sur la case "arrivée". Si on n'y arrive pas d'un seul coup, il faut repartir en arrière avec le nombre de points restants.



- 3) **Domino des sentiments**

Quatre jeux de dix cartes à placer en rectangle. On peut jouer seul ou à deux.

# Estime de soi

## Estime de soi

### 4) Pierre Noir

Deux jeux de 40 cartes doubles et d'un Pierre Noir

Règles pour quatre joueurs



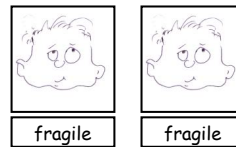
Distribuer les cartes une par une après les avoir bien mélangées. Si on peut faire des paires, on les dépose face visible sur la table devant soi. On tourne dans le sens des aiguilles de la montre. Chacun prend une carte dans le jeu de son voisin et dépose les paires qu'il a pu constituer.

Fin de la partie: quand toutes les paires ont été reconstituées, celui qui détient le Pierre Noir a perdu.

### 5) Memory des sentiments

Deux jeux de 40 cartes doubles

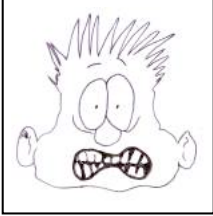
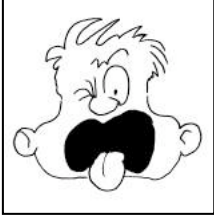


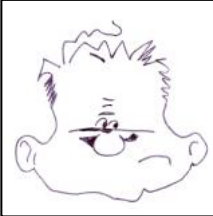




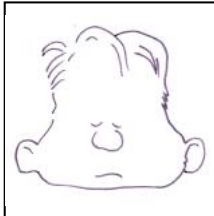







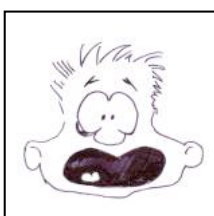


Règles pour quatre joueurs



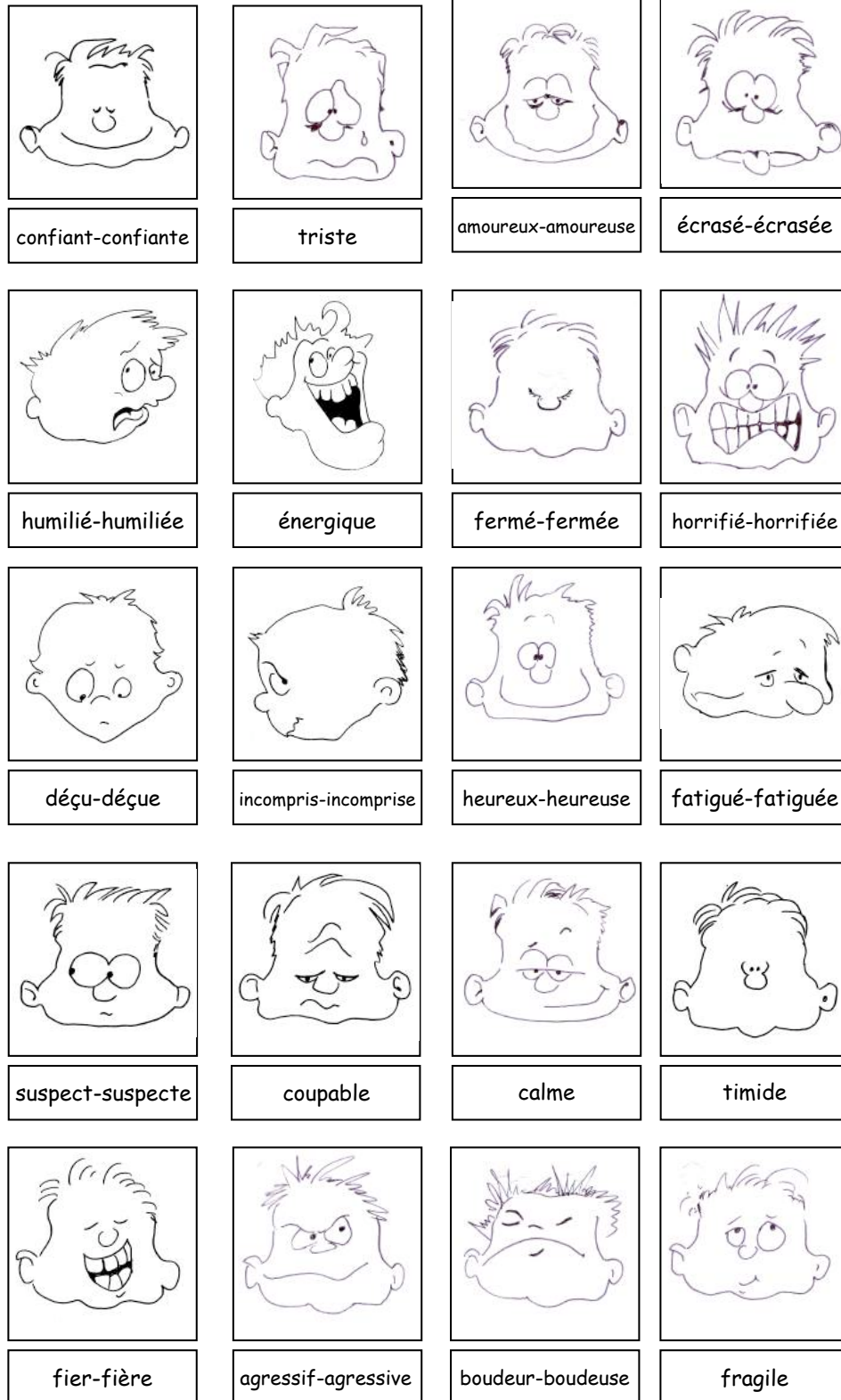
Retourner les cartes sur la table. Le plus jeune commence. On tourne dans le sens des aiguilles de la montre. Chacun, tour à tour retourne deux cartes. Si on trouve deux cartes identiques, on forme une paire et on la garde devant soi.

Fin de la partie: Quand toutes les cartes ont été retournées, on compte ses paires. Le gagnant est celui qui en a le plus.

# Estime de soi

			
effrayé-effrayée	dégoûté-dégoûtée	jaloux-jalouse	déprimé-déprimée
			
frustré-frustrée	surexcité-e	fâché-fâchée	hystérique
			
prudent-prudente	honteux-honteuse	confus-confuse	épuisé-épuisée
			
anxieux-anxieuse	gêné-gênée	espiègle	enragé-enragée
			
solitaire	surpris-surprise	optimiste	ennuyé-ennuyée

# Estime de soi



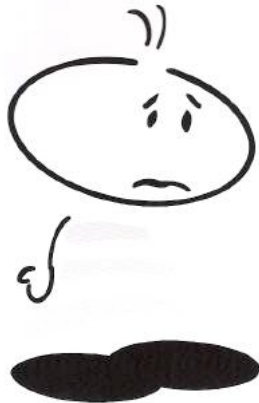
# Estime de soi

## Estime de soi - Improvisations

Quand je fais un LA en mathématiques,  
je me sens heureux!



Quand personne ne veut de moi pour jouer,  
je me sens triste.  
J'ai besoin d'être reconnu et je demande à faire  
partie du groupe.



# Estime de soi

## Estime de soi - Improvisations



Situation de départ:

Jérémie est privé de récréation pendant 3 jours. Parce qu'il s'est caché près du robinet des toilettes pour balancer de l'eau à tout ceux qui venaient aux WC. Alain se fait tremper et va tout raconter à la maîtresse qui décide de punir Jérémie. Jérémie sait bien qu'il est interdit de jouer avec l'eau. C'est dans le règlement de l'école. Il regrette de s'être fait prendre. mais ne râle pas d'être puni.

**Sentiment à faire deviner: gêné-gênée**



Les acteurs: On peut remplacer un prénom masculin par un prénom féminin, selon que l'on joue le rôle d'une fille ou d'un garçon.

Jérémie: \_\_\_\_\_

Alain: \_\_\_\_\_

La maîtresse: \_\_\_\_\_

Ecrivez le déroulement des événements et les répliques des personnages. A la fin, les acteurs doivent dire une phrase en relation avec l'estime de soi selon l'exemple ci-dessous.

Exemple: Quand ....., je me sens .....  
J'ai besoin de ....., je demande .....

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

# Estime de soi



## Estime de soi - Improvisations

3 Situation de départ:

Paul et Luc se battent. C'est Paul qui a commencé: il a donné un coup de pied à Luc. Luc se défend en lui enfonçant le poing dans le ventre. Au même moment, la maîtresse se retourne!

Elle punit Luc, il doit rester dans un coin de la cour et copier pour demain, 100 fois: "Il ne faut pas donner de coups de poing."

Luc en est malade: Paul a commencé et c'est lui qui se fait punir, c'est injuste!



**Sentiment à faire deviner: incompris-incomprise**

Les acteurs: On peut remplacer un prénom masculin par un prénom féminin, selon que l'on joue le rôle d'une fille ou d'un garçon.

Paul: \_\_\_\_\_

Luc: \_\_\_\_\_

La maîtresse: \_\_\_\_\_

Ecrivez le déroulement des événements et les répliques des personnages. A la fin, les acteurs doivent dire une phrase en relation avec l'estime de soi selon l'exemple ci-dessous.

Exemple: Quand ....., je me sens .....

J'ai besoin de ....., je demande .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Estime de soi

2

## Estime de soi - Improvisations

Situation de départ:

Aujourd'hui, la classe de 3ème primaire a cours de natation. Tout le monde est dans les vestiaires, et, catastrophe, Stéphane s'aperçoit qu'il a oublié son maillot de bain. Il va le dire au maître nageur. Cela fait 3 fois depuis le début de l'année que Stéphane oublie son maillot. D'habitude, le maître nageur lui en prête un, mais là, il s'énerve: " Cette fois, ça suffit, pour t'apprendre à ne plus l'oublier, nage en slip, ça te servira de leçon!" Horreur! En slip, devant les copains et les filles!



**Sentiment à faire deviner: humilié-humiliée**

Les acteurs: On peut remplacer un prénom masculin par un prénom féminin, selon que l'on joue le rôle d'une fille ou d'un garçon.

Stéphane: \_\_\_\_\_

Le maître-nageur: \_\_\_\_\_

Ecrivez le déroulement des événements et les répliques des personnages. A la fin, les acteurs doivent dire une phrase en relation avec l'estime de soi selon l'exemple ci-dessous.

Exemple: Quand ....., je me sens .....

J'ai besoin de ....., je demande .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Estime de soi



## Estime de soi - Improvisations

Situation de départ:

Qui aura la fève? Bruno, Anne, Cécile et Damien tournent autour de la galette pour essayer de repérer la fève et se servir la bonne part. Bruno a vu une petite bosse, Anne croit voir un bout de blanc dépasser, les autres cherchent toujours. Finalement, chacun se sert. C'est Bruno qui trouve la fève, il est aussitôt couronné par ses camarades. Mais Anne, vole en douce la fève car elle en a très envie...

**Sentiment à faire deviner: jaloux-jalouse**



Les acteurs: On peut remplacer un prénom masculin par un prénom féminin, selon que l'on joue le rôle d'une fille ou d'un garçon.

Bruno: \_\_\_\_\_

Anne: \_\_\_\_\_

Cécile: \_\_\_\_\_

Damien: \_\_\_\_\_

Ecrivez le déroulement des événements et les répliques des personnages. A la fin, les acteurs doivent dire une phrase en relation avec l'estime de soi selon l'exemple ci-dessous.

Exemple: Quand ....., je me sens .....

J'ai besoin de ....., je demande .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Estime de soi

## Estime de soi - Improvisations



Situation de départ:

Benjamin fait une passe à Thomas qui tire et marque. BUT! Claude se jette sur lui et l'embrasse. Mais ils n'ont pas entendu le coup de sifflet de l'arbitre: Thomas a touché le ballon avec la main, le but est refusé. " Archifaux, hurle Thomas, ma main n'a pas touché le ballon!" Il fonce sur l'arbitre, l'insulte, l'attrape par le maillot et essaie de le frapper. Il est enragé. Carton rouge, expulsion, Thomas sort du terrain et n'aura pas le droit de jouer pendant trois matches.

**Sentiment à faire deviner: enragé-enragée**



Les acteurs: On peut remplacer un prénom masculin par un prénom féminin, selon que l'on joue le rôle d'une fille ou d'un garçon.

Benjamin: \_\_\_\_\_

Thomas: \_\_\_\_\_

Claude: \_\_\_\_\_

L'arbitre: \_\_\_\_\_

Ecrivez le déroulement des événements et les répliques des personnages. A la fin, les acteurs doivent dire une phrase en relation avec l'estime de soi selon l'exemple ci-dessous.

Exemple: Quand ....., je me sens .....

J'ai besoin de ....., je demande .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Estime de soi



## Estime de soi - Improvisations

Situation de départ:

Nadia a très peur de faire des mauvais résultats à l'école. Aujourd'hui, la maîtresse est en train de distribuer le dernier test de mathématiques. D'habitude, Nadia ne fait que des mauvaises notes en maths. Elle tremble sur sa chaise, Sarah, sa voisine reçoit un LA. Nadia attend son test. Il arrive, LA. Nadia retrouve le sourire et rentre à la maison. Ses parents la félicitent.



**Sentiment à faire deviner: fier-fière**

Les acteurs: On peut remplacer un prénom masculin par un prénom féminin, selon que l'on joue le rôle d'une fille ou d'un garçon.

Nadia: \_\_\_\_\_

Sarah: \_\_\_\_\_

La maîtresse: \_\_\_\_\_

Un parent: \_\_\_\_\_

Ecrivez le déroulement des événements et les répliques des personnages. A la fin, les acteurs doivent dire une phrase en relation avec l'estime de soi selon l'exemple ci-dessous.

Exemple: Quand ....., je me sens .....

J'ai besoin de ....., je demande .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Estime de soi



## Estime de soi - Improvisations

Situation de départ:

Antoine, Lise, Sophie et Richard jouent au jeu de l'oie. Lise gagne la partie, suivie de Richard. Antoine et Sophie continuent en espérant chacun arriver avant l'autre. Antoine s'approche de plus en plus du but et commence à se réjouir. Sophie, de son côté, devient de plus en plus sombre, surtout quand elle doit retourner à la case 12. En réaction, Sophie renverse le jeu et quitte la table.

**Sentiment à faire deviner: boudeur-boudeuse**



Les acteurs: On peut remplacer un prénom masculin par un prénom féminin, selon que l'on joue le rôle d'une fille ou d'un garçon.

Antoine: \_\_\_\_\_

Lise: \_\_\_\_\_

Sophie: \_\_\_\_\_

Richard: \_\_\_\_\_

Ecrivez le déroulement des événements et les répliques des personnages. A la fin, les acteurs doivent dire une phrase en relation avec l'estime de soi selon l'exemple ci-dessous.

Exemple: Quand ....., je me sens .....

J'ai besoin de ....., je demande .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Estime de soi

## Estime de soi - Improvisations



Situation de départ:

Eric est souvent violent. Il n'arrive pas à répondre aux questions de ses camarades sans leur crier dessus. Alexandre veut savoir si Eric a compris la leçon d'allemand. Eric lui répond que ça ne le regarde pas. Quand Eric perd à la balle à deux camps, il donne des coups de pied dans les murs et refuse de jouer. Même quand les autres sont gentils, il est violent et refuse toute aide.

**Sentiment à faire deviner: agressif-agressive**



Les acteurs: On peut remplacer un prénom masculin par un prénom féminin, selon que l'on joue le rôle d'une fille ou d'un garçon.

Eric: \_\_\_\_\_

Alexandre: \_\_\_\_\_

Ecrivez le déroulement des événements et les répliques des personnages. A la fin, les acteurs doivent dire une phrase en relation avec l'estime de soi selon l'exemple ci-dessous.

Exemple: Quand ....., je me sens .....

J'ai besoin de ....., je demande .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Estime de soi

## Estime de soi - Improvisations

3

Situation de départ:

Alain a toujours mal au ventre. Le dimanche soir, il a de la peine à s'endormir. Quand ses parents lui demandent ce qui ne va pas, Alain dit qu'il a un peu peur d'aller à l'école. A chaque fois que la maîtresse fait un test, Alain a mal au ventre et ne peut rien avaler le matin avant de partir.

**Sentiment à faire deviner: anxieux-anxieuse**



Les acteurs: On peut remplacer un prénom masculin par un prénom féminin, selon que l'on joue le rôle d'une fille ou d'un garçon.

Alain: \_\_\_\_\_

La maman: \_\_\_\_\_

La maîtresse: \_\_\_\_\_

Ecrivez le déroulement des événements et les répliques des personnages. A la fin, les acteurs doivent dire une phrase en relation avec l'estime de soi selon l'exemple ci-dessous.

Exemple: Quand ....., je me sens .....

J'ai besoin de ....., je demande .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Estime de soi

## Estime de soi - Improvisations



Situation de départ:

Micky et Adrien sont à la papeterie. Micky choisit un crayon, des gommes et une boîte de crayons couleur. Adrien, qui veut faire une farce à Micky, glisse, sans se faire repérer, un stabilo vert dans la poche de la veste de son copain. Micky passe à la caisse, alors que Adrien sort pour l'attendre, tout content de sa bonne farce. Au moment où Micky sort, l'alarme anti-volet retentit. Le caissier stoppe Micky, lui dit que le vol est punissable et l'emmène dans le bureau du directeur. Adrien, resté seul sur le trottoir se sent très coupable.

**Sentiment à faire deviner: coupable**



Les acteurs: On peut remplacer un prénom masculin par un prénom féminin, selon que l'on joue le rôle d'une fille ou d'un garçon.

Micky: \_\_\_\_\_

Adrien: \_\_\_\_\_

La vendeuse: \_\_\_\_\_

Ecrivez le déroulement des événements et les répliques des personnages. A la fin, les acteurs doivent dire une phrase en relation avec l'estime de soi selon l'exemple ci-dessous.

Exemple: Quand ....., je me sens .....

J'ai besoin de ....., je demande .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Estime de soi

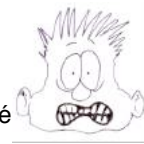
## Estime de soi - Improvisations



Situation de départ:

Marin et Jean sont à Europa Park. C'est l'anniversaire de Marin et celui-ci entend bien profiter à fond de sa journée. Il a invité son nouveau copain de classe qui est arrivé il y a un mois. Marin le trouve super sympa. Les deux enfants s'approchent du grand huit. Soudain Jean semble changer d'attitude. Il refuse de monter dans le train trouvant une excuse. A chaque attraction qui fait un peu peur, Jean trouve un moyen de ne pas y aller.

**Sentiment à faire deviner: effrayé-effrayée**



Les acteurs: On peut remplacer un prénom masculin par un prénom féminin que l'on joue le rôle d'une fille ou d'un garçon.

Marin: \_\_\_\_\_

Jean: \_\_\_\_\_

Ecrivez le déroulement des événements et les répliques des personnages. A la fin, les acteurs doivent dire une phrase en relation avec l'estime de soi selon l'exemple ci-dessous.

Exemple: Quand ....., je me sens .....

J'ai besoin de ....., je demande .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Estime de soi



## Estime de soi - Improvisations

Situation de départ:

Ce matin, toute la classe des troisièmes va à la piscine. La maîtresse a bien expliqué aux enfants les consignes de sécurité à respecter absolument. Il est interdit de sauter depuis le bord gauche de la piscine car c'est le long de ce bord que les élèves nagent pour le test d'endurance. Seulement, Fabrice et Séverine n'en font qu'à leur tête et sautent à l'eau sans regarder. La maîtresse les voit et les appelle, elle est fâchée.

**Sentiment à faire deviner: fâché-fâchée**



Les acteurs: On peut remplacer un prénom masculin par un prénom féminin, selon que l'on joue le rôle d'une fille ou d'un garçon.

Fabrice: \_\_\_\_\_

Séverine: \_\_\_\_\_

La maîtresse: \_\_\_\_\_

Ecrivez le déroulement des événements et les répliques des personnages. A la fin, les acteurs doivent dire une phrase en relation avec l'estime de soi selon l'exemple ci-dessous.

Exemple: Quand ....., je me sens .....  
J'ai besoin de ....., je demande .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Estime de soi



## Estime de soi - Improvisations

Situation de départ:

A l'école, Manon reçoit son test de français. Elle se réjouit, car elle est sûre d'avoir un bon résultat. Elle a bien préparé son sujet. La maîtresse distribue les tests. Et là horreur, Manon reçoit un NA. Elle a mélangé les groupes jaunes et les groupes gris! Elle rentre à la maison et elle est très déçue!

**Sentiment à faire deviner: déçu-déçue**



Les acteurs: On peut remplacer un prénom masculin par un prénom féminin, selon que l'on joue le rôle d'une fille ou d'un garçon.

Manon: \_\_\_\_\_

La maîtresse: \_\_\_\_\_

La maman: \_\_\_\_\_

Ecrivez le déroulement des événements et les répliques des personnages. A la fin, les acteurs doivent dire une phrase en relation avec l'estime de soi selon l'exemple ci-dessous.

Exemple: Quand ....., je me sens .....  
J'ai besoin de ....., je demande .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Estime de soi

## Estime de soi - Improvisations



Situation de départ:

Julien et Gaël se retrouvent sur la place du village pour jouer. Mais au bout d'un moment, ils trouvent qu'ils ne sont pas assez et partent chez leur copain de classe Jérémie pour l'inviter à partager leurs jeux. Ils sonnent chez Jérémie et l'invitent. A chaque proposition d'une activité, Jérémie refuse trouvant une nouvelle excuse pour ne pas sortir. Pour finir, Jérémie dit à ses copains qu'il préfère les groupes à un.

**Sentiment à faire deviner: fermé-fermée**



Les acteurs: On peut remplacer un prénom masculin par un prénom féminin, selon que l'on joue le rôle d'une fille ou d'un garçon.

Julien: \_\_\_\_\_

Gaël: \_\_\_\_\_

Jérémie: \_\_\_\_\_

Ecrivez le déroulement des événements et les répliques des personnages. A la fin, les acteurs doivent dire une phrase en relation avec l'estime de soi selon l'exemple ci-dessous.

Exemple: Quand ....., je me sens .....

J'ai besoin de ....., je demande .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Estime de soi



## Estime de soi - Improvisations

Situation de départ:

Alice est frustrée: le directeur vient de lui confisquer son jeu vidéo pendant une semaine! Elle jouait dans la cour, le directeur est passé et lui a dit qu'il est interdit d'apporter des jeux vidéo à l'école. Jamais Alice n'a entendu parler de cette règle. Elle vérifie: ce n'est pas écrit dans le règlement qui est affiché dans l'entrée. Personne n'a entendu parler de cette règle. Ce n'est pas juste.

**Sentiment à faire deviner: frustré-frustrée**



Les acteurs: On peut remplacer un prénom masculin par un prénom féminin, selon que l'on joue le rôle d'une fille ou d'un garçon.

Alice: \_\_\_\_\_

Le Directeur: \_\_\_\_\_

Ecrivez le déroulement des événements et les répliques des personnages. A la fin, les acteurs doivent dire une phrase en relation avec l'estime de soi selon l'exemple ci-dessous.

Exemple: Quand ....., je me sens .....  
J'ai besoin de ....., je demande .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Estime de soi

## Projet d'activité autour de l'estime de soi pour les classes CYP2.2 avec Comic Life

Objectifs: Apprendre à utiliser le logiciel Comic Life  
Créer une planche de BD qui propose des situations en relation avec  
l'estime de soi:

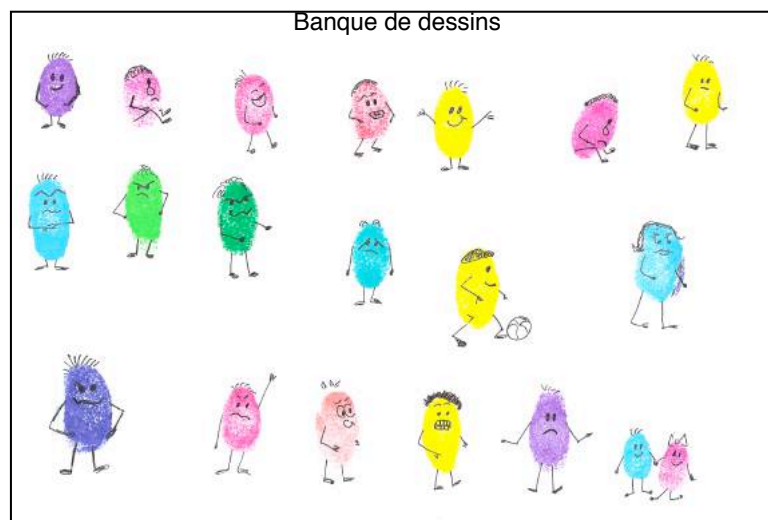
- Les situations qui renforcent l'estime de soi
- Les situations qui abaissent l'estime de soi

### Mise en oeuvre

Création d'une banque de personnages à l'aide d'empreintes de doigts. Les divers personnages ont des expressions qui expriment différents sentiments.



Les élèves inventent 15 à 20 personnages en fonction de la situation qu'ils ont imaginée. Par exemple, "dans la cour de récré" sur une feuille A4 que nous nommerons "banque de dessins".



# Estime de soi

## Passage de la version "papier" à la version informatique (réalisé par l'enseignant)

La "banque de dessins est scannée. A l'aide d'un logiciel de traitement d'images, isoler chaque bonhomme pour en faire un seul document. Les personnages de chaque élève sont placés dans un dossier à leur nom. Ce dossier sera utilisable avec Comic Life pour faire la composition de la page.

## Travail en classe

NB: Le logiciel Comic Life ne permet pas de placer plus d'une image dans une case. Il faut donc travailler sans case.

## Marche à suivre:

Ouvrir Comic Life et créer un document au nom de l'élève.

L'élève compose sa page en faisant glisser les personnages, les bulles, les titres, etc. jusqu'à l'obtention d'une mise en page satisfaisante. Par exemple:



Les pages peuvent être imprimées dans le projet de réaliser un album. On peut également faire un album "pro" par le biais des sites d'impression genre Extrafilm.com

Bonne création!

Michèle

Contacts: [michele.monnerat@vd.educanet2.ch](mailto:michele.monnerat@vd.educanet2.ch)  
[sabrina.martin@vd.educanet2.ch](mailto:sabrina.martin@vd.educanet2.ch)

# Estime de soi

## Journée des droits de l'enfant 2011

4-7  
ANS

### Explications pour l'enseignant-e

Fiche : Qu'est-ce que la discrimination ? Activité complémentaire en mathématiques

#### Un zeste de maths pour comprendre ce qu'est la discrimination et sensibiliser les élèves

L'activité proposée dans cette fiche a pour objectif de permettre aux élèves de mieux comprendre ce qu'est la discrimination, un mot peu courant dans le vocabulaire des enfants, et de les sensibiliser au droit à la non-discrimination. L'activité consiste en trois petites séquences, pouvant être intégrées dans une leçon de mathématiques. L'élève y exerce notamment ses capacités à compter, classer et identifier des formes, des couleurs et des tailles différentes. Pour faire le lien avec la question de la discrimination, **cette activité doit être activement accompagnée par l'enseignant-e**, qui doit prendre connaissance des explications ci-dessous (voir également les consignes pour le déroulement de l'activité dans le « dossier enseignant » Journée des droits de l'enfant 2011).

#### Trois séquences complémentaires

Dans les deux premières séquences, l'exercice aboutit à exclure du « cercle » tracé par l'élève certaines cartes représentant des enfants dans une cour d'école. Elles évoquent des situations de discriminations.

La troisième séquence permet d'inclure à l'intérieur du même cercle des cartes différentes par leur couleur et leur taille, mais semblables par leur forme. Cette scène évoque une situation de non-discrimination, où tous les enfants, différents les uns des autres par leurs caractéristiques personnelles (taille et couleur de cartes variées) mais égaux en droits (forme des cartes identiques), jouent dans une même cour d'école. Le point commun entre toutes les cartes est qu'elles représentent toutes des enfants, égaux en droits.

Dans les trois séquences, les cercles tracés par les élèves représentent symboliquement la classe, la cour d'école ou la société. L'enseignant-e encourage les élèves à observer et à décrire attentivement chaque carte, et à se demander pourquoi certaines sont exclues du cercle. Des parallèles avec des situations vécues ou observées dans le quotidien des enfants peuvent être faits.

Séquence 1 : l'élève entoure les cartes de la même taille. Si l'exercice est correctement réalisé, la plus grande et la plus petite carte sont les seules qui restent en dehors du « cercle ». La grande carte représente un enfant en situation de handicap, et la plus petite un enfant victime de moqueries en raison de sa petite taille.

Séquence 2 : l'élève entoure les cartes de la même couleur. La carte bleue, qui est la seule restée en dehors, représente un enfant excluant d'un geste un enfant qui a la peau foncée. L'image peut évoquer une situation de discrimination raciale.

Séquence 3 : l'élève entoure les cartes de la même forme. Toutes les cartes étant de forme carrée, elles sont toutes intégrées dans le même cercle, qui représente ici symboliquement la cour d'école.

#### LIENS AVEC DES OBJECTIFS D'APPRENTISSAGES DU PER (1<sup>ER</sup> CYCLE)

##### MATHEMATIQUES ET SCIENCES DE LA NATURE

MSN 11 : Explorer l'espace → *en classant des formes géométriques selon des critères divers (forme, taille, couleur, ...), → en identifiant des formes géométriques.*

MSN 12 : Poser et résoudre des problèmes pour construire et structurer des représentations des nombres naturels → *associant un nombre à une quantité d'objets et inversement.*

MSN 13 : Résoudre des problèmes additifs → *en jouant (magasin, jeu de cartes, jeu de dés, ...).*

MSN 14 : Comparer et sérier des grandeurs → *en passant de la comparaison de grandeurs à la quantification d'une grandeur.*

##### FORMATION GENERALE - Vivre ensemble et exercice de la démocratie

FG 14-15 : Participer à la construction de règles facilitant la vie et l'intégration à l'école et les appliquer → *en développant le respect mutuel.*

FG 18 : Se situer à la fois comme individu et comme membre de différents groupes → *en prenant conscience des différences et des points communs dans les comportements lors de situations familiales.*

##### CAPACITES TRANSVERSALES

Collaboration : Prise en compte de l'autre → *manifester une ouverture à la diversité culturelle et ethnique, → accueillir l'autre avec ses caractéristiques.*

1



# Estime de soi

Journée des droits de l'enfant 2011

4-7  
ANS

Fiche : Qu'est-ce que la discrimination ? Activité complémentaire en mathématiques  
INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

## Qu'est-ce que la discrimination ?

Le mot « discriminer » vient du mot « distinguer » et signifie dans le langage courant traiter un individu ou un groupe de manière défavorable. Dans le langage juridique, la discrimination désigne *une différence injustifiée de traitement pratiquée aux dépens d'une personne ou d'un groupe de personnes*. Les formes de discrimination les plus connues sont la discrimination raciale (ex : noir/blanc) et ethnique (ex : les Rom en Europe), la discrimination religieuse, sociale (ex : riche/pauvre) et de genre (ex : homme/femme), et la discrimination fondée sur le handicap. La discrimination est une atteinte au principe d'égalité.

## Le droit à la non-discrimination

En Suisse, la *Constitution fédérale* stipule que « nul ne doit subir de discrimination du fait notamment de son origine, de sa race, de son sexe, de son âge, de sa langue, de sa situation sociale, de son mode de vie, de ses convictions religieuses, philosophiques ou politiques ni du fait d'une déficience corporelle, mentale ou psychique. » (Article 8, alinéa 2).

L'article 2 de la *Convention relative aux droits de l'enfant* (CDE), ratifiée par la Suisse en 1997, stipule que les droits énoncés dans la Convention concernent tous les enfants sans distinction, indépendamment de leur origine nationale, ethnique ou sociale, de leur situation socio-économique, de leur genre, langue, religion, opinion politique, etc.

## Les comportements discriminatoires à l'école

Expliquer ce qu'est la discrimination à des élèves du premier cycle scolaire (Harmos) n'est pas chose aisée. Pourtant, les *comportements discriminatoires* s'observent dès le plus jeune âge dans le quotidien scolaire, dans la classe, la cour de récréation, etc. Ils s'expriment souvent à l'égard d'élèves considérés comme « différents » et se traduisent par des moqueries, l'isolement ou l'exclusion de ces derniers, la plupart du temps en minorité numérique.

Les enfants reproduisent souvent à l'école des comportements discriminatoires à l'œuvre dans la société. Les critères de discriminations évoluent au fil du temps et s'inscrivent dans des contextes politiques et sociaux spécifiques. Il est primordial que les adultes, enseignant-e-s, parents, éducateurs-trices, etc., nous nous interrogeons aussi sur nos éventuels préjugés et stéréotypes pouvant nous mener à adopter des comportements discriminatoires.

La différence n'est jamais une qualité propre à l'autre ; elle s'inscrit toujours dans une relation sociale, en lien avec un contexte historique et politique particulier.

## Pour en savoir plus (sélection non exhaustive) :

- Légal, J.-B. & Delouvé, S. (2008). *Stéréotypes, préjugés et discriminations*. Paris : Dunod.  
Disponible à la FED : <http://www.globaleducation.ch/>
- Eckmann, M., Fleury, M. (2005). *Racisme(s) et citoyenneté*. Genève : ies éditions.  
Disponible à la FED : <http://www.globaleducation.ch/>
- <http://www.ciao.ch> → discriminations
- Haute autorité de lutte contre les discriminations et pour l'égalité. (2007). *Ensemble contre les discriminations. Les discriminations expliquées aux enfants*. Numéro spécial du Journal « Mon quotidien » à destination des enseignant-e-s et des élèves de 6<sup>ème</sup> du système scolaire français)  
Téléchargeable sur : [http://www.halde.fr/IMG/pdf/Mon\\_Quotidien\\_HALDE\\_v2.pdf](http://www.halde.fr/IMG/pdf/Mon_Quotidien_HALDE_v2.pdf)
- Payeur, L., Turbide, P. (réal.). (2006). *La leçon de discrimination [DVD]*. Radio Canada. Le DVD est assorti d'un guide pédagogique réalisé par R. Bourhis et N. Carignan.  
Commandes sur : <http://www.radio-canada.ca/servicesEducatifs/>

Pour poursuivre sur les droits de l'enfant : <http://www.droitsenfant.globaleducation.ch/>

Nous recommandons de photocopier la fiche « élève » en couleur.

2

Réalisation : FED | Anahy Gajardo - Illustrations « fiche élève » : P.-A. Rochat - Mise en page « fiche élève » : Grafix  
 Lausanne, août 2011.

# Estime de soi

## Journée des droits de l'enfant

4-7 ANS

### Qu'est-ce que la discrimination?

1. Entoure au crayon les cartes de la même taille.
2. Est-ce que l'une ou plusieurs d'entre elles sont restées en dehors?
3. Si oui, observe-les et décris-les.

Nombre de petites cartes:

Nombre de grandes cartes:

Nombre de cartes moyennes:



1. Entoure au crayon les cartes de la même couleur.
2. Est-ce que l'une ou plusieurs d'entre elles sont restées en dehors?
3. Si oui, observe-les et décris-les.

Nombre de cartes roses:

Nombre de cartes bleues:



1. Entoure avec un crayon les cartes de la même forme.
2. Est-ce que l'une ou plusieurs d'entre elles sont restées en dehors?
3. Observe-les, décris-les et trouve quels sont leurs points communs.

Nombre de cartes en dehors du cercle:

Nombre de cartes dans le cercle:



## Journée des droits de l'enfant

8-12  
ANS

### Tac! tac! Au rythme des béquilles.

**Tac! Tac!** C'est le roi qui boitille; **Tac! Tac!** Au rythme des béquilles; **Tac! Tac!...**

Depuis son accident de cheval, le jeune roi ne peut plus marcher. Il ne se déplace qu'avec des béquilles.

Lui autrefois toujours sur son cheval, toujours premier, ne supporte pas de voir ses gardes et ses valets courir désormais plus vite que lui. «Et bien, si je ne puis plus aller comme vous sur mes deux pieds, alors ce sera vous qui irez désormais comme moi, sur deux canes de bois! Ordre du roi!»

Les gardes circulent à travers villes et villages: «Ordre du roi, désormais plus personne ne fera usage de ses deux pieds mais tous devez vous embéquiller!». Certains refusent de suivre cet ordre absurde, ils sont arrêtés, amenés devant le roi et exécutés. Bientôt, le peuple entier va au rythme du roi, au rythme des béquilles de bois: **Tac! Tac!** Tout le peuple boitille; **Tac! Tac!** Au rythme des béquilles; **Tac! Tac!...**

Le roi vit très vieux. Les enfants apprennent, tous petits, à marcher avec des béquilles. Le temps passe. Et tous oublient qu'autrefois, on marchait avec ses deux pieds.

Tous? Non... Dans la montagne, un vieillard sait encore. Seul dans sa cabane, il a toujours marché sans béquilles, sauf pour descendre vers la ville.

A la mort du roi, il va en ville. Sur la grande place, il interpelle les gens: «Ohé, peuple embéquillé, il est temps de retrouver l'usage de vos pieds. Ils ne sont pas faits pour être tirés, mais pour vous porter. Regardez!» Et d'un pas lent mais sûr, le vieillard marche. Chacun ouvre des yeux gros comme des melons. Certains regardent leurs pieds, touchent leurs jambes, d'autres lâchent leurs béquilles pour l'imiter. Mais leurs jambes sont trop faibles, ils tombent: un se casse le bras, un autre s'ouvre le crâne. Sur la grande place, rires et cris se mêlent. Les gardes du roi interviennent, ils saisissent le vieillard, le chassent de la ville: «Garde tes acrobaties

pour le cirque, mais ne viens pas troubler l'ordre public!». Le vieillard remonte, à petits pas, vers sa cabane de bois, en hochant la tête légèrement.

Cette nuit là, il entend un grattement sur sa porte. Il ouvre: dix enfants sont là. «Comment tu fais ça, toi?», demande l'un d'eux en montrant les jambes du vieillard. «Quoi? Marcher?» Le vieillard rit et les fait rentrer. Il leur raconte l'histoire du roi, son accident de cheval, les béquilles imposées au royaume entier. «Apprend-nous!», lui dit un autre enfant.

«Revenez ici, chaque jour, quand le soleil passera la montagne, mais surtout ne dites rien à personne.»

Et chaque jour, dans le plus grand secret, les enfants montent. Chaque jour, le vieillard leur montre et les enfants essaient encore et encore: poser un pied, puis l'autre, tenir debout sans s'appuyer, avancer un pied sans tomber... Le vieillard, comme un père, les tient, un à un, par la main, les encourage, les aide. La nuit tombée, ils redescendent: **Tac! Tac!** Au rythme des béquilles...

Au bout de plusieurs mois, ils marchent enfin sans même y penser.

Un matin, vieillard et enfants arrivent en ville en courant: «Laissez vos béquilles et venez apprendre à marcher. Etre sur ses deux pieds, c'est la liberté!»

Les gardes interviennent aussitôt. Le vieillard est mis en prison, les enfants menacés. Quelques-uns reprennent aussitôt leurs béquilles: **Tac! Tac!** Au rythme des béquilles; **Tac! Tac!...**

Les autres enfants préfèrent quitter le royaume, pour marcher au rythme de leurs pieds.

Parfois au détour d'un chemin, certains aperçoivent ces enfants marcheurs, ils murmurent que ce sont des fous, mais discrètement, ils regardent leurs pieds et, dans le plus grand secret, essaient de les imiter.



Conte adapté d'un conte traditionnel  
par Claire Parma

## Journée des droits de l'enfant

8-12  
ANS

### Que dit la Convention des droits de l'enfant ?

#### ARTICLE 12: LE DROIT À LA LIBERTÉ D'OPINION

Dès que tu es en âge d'avoir ta propre opinion, tu as le droit de donner ton avis sur toutes les décisions qui te concernent. Les adultes ont le devoir de prendre en compte ton opinion pour toutes les décisions importantes te concernant (décision devant le juge,...).

#### ARTICLE 13: LE DROIT À LA LIBERTÉ D'EXPRESSION

Tu as droit de t'exprimer librement. Tu as le droit de rechercher, de recevoir et de diffuser des informations, sans considération de frontières.

Il y a des limites à ta liberté d'expression : tu dois respecter les droits et la réputation des autres ; tu ne peux pas mettre la société en danger.

#### ARTICLE 15: LE DROIT À LA LIBERTÉ D'ASSOCIATION

Tu as le droit de créer des groupes avec d'autres personnes et de participer à des réunions.

Ta liberté de réunion et d'association ne peut être limitée que : pour assurer le respect des libertés et des droits des autres ; pour éviter de mettre la société en danger.

#### ARTICLE 29: LES OBJECTIFS DE TON ÉDUCATION

Ton éducation doit viser à :

- assurer l'épanouissement de ta personnalité et favoriser le développement de tes dons et de tes aptitudes mentales et physiques,
- t'enseigner le respect des droits humains et des libertés fondamentales,
- t'apprendre à respecter tes parents, ta culture d'origine et d'adoption, les civilisations différentes de la tienne,
- te préparer à assumer tes responsabilités dans une société libre, dans un esprit de compréhension, de paix, de tolérance, d'égalité et d'amitié,
- t'inculquer le respect du milieu naturel.

### Les exercices

#### 1. Réfléchis et donne ton avis.

Regarde les droits présentés dans la colonne de gauche, penses-tu que les droits des enfants du peuple qui marche au rythme des béquilles sont respectés ?

Article 12	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Ne sait pas
Article 13	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Ne sait pas
Article 15	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Ne sait pas
Article 29	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Ne sait pas

#### 2. Transforme-toi en journaliste et va interroger

- Le vieillard
- Un enfant marcheur
- Un garde du roi
- ...

#### 3. Connais-tu ?

- Un pays où les dirigeants pourraient obliger le peuple à marcher avec des béquilles ?
- Le sens des mots suivants : « liberté » ; « démocratie » ; « responsabilité » ; « droits » ; « éducation ».
- D'autres droits de l'enfant ?

#### 4. Le savais-tu ?

Dans certains pays (par exemple la Belgique, l'Angleterre, la Suède), les enfants ont un délégué. Cette personne, indépendante, fait respecter la Convention relative aux Droits de l'Enfant et informe les enfants et les adultes de son existence. Si des droits ne sont pas respectés, les enfants peuvent écrire à leur délégué qui les aidera.

#### 5. Imagine une suite ou une autre fin...

- ... dans laquelle les enfants s'associent ;
- ... dans laquelle un-e délégué-e des enfants intervient ;
- ... dans laquelle des journalistes informent le peuple ;
- ... une autre fin tout simplement.

# Estime de soi



## Estime de soi et droits des enfants

### Recueil de diverses activités en lien avec l'estime de soi et le droit des enfants ( 9-12 ans)

1. Le sous-main des droits de l'enfant
2. Et mon avis, alors?
3. Construire la participation
4. L'enquête de l'Unicef
5. Juste ou injuste?
6. Les brimades
7. Les deux ânes
8. Sur Internet

Les activités de cette brochure sont tirées du site internet [www.droitsenfant.globaleducation.ch](http://www.droitsenfant.globaleducation.ch) qui propose d'autres possibilités d'explorer le domaine de l'estime de soi et des droits des enfants.

# Estime de soi



# Estime de soi

## Propositions d'activités en lien avec le sous-main 9-12 ans

### Observer Décrire oralement

Que se passe-t-il dans la cour de cette école ?

L'élève repère, observe et décrit les différentes situations et activités qui s'y déroulent.

Mise en commun. La description d'un élève est enrichie, modifiée, précisée par les autres.

L'exercice permet notamment de distinguer ce qui est de l'ordre de l'observation de ce qui relève de l'interprétation.

L'enseignant-e relève en mots clé les diverses situations et activités.

### Définir des critères et les appliquer

Individuellement ou par petits groupes, les élèves tentent de classer les situations et activités qui se déroulent dans la cour. Définir et noter les critères de classement sur une étiquette.

Par exemple : cette situation /activité me plaît / me déplaît ; est permise / est interdite... .

Eventuellement à l'aide des détails du sous-main : [www.droitsenfant.globaleducation.ch/2010/482009/sous\\_main\\_4\\_8](http://www.droitsenfant.globaleducation.ch/2010/482009/sous_main_4_8)

Eviter d'induire des critères et d'en avoir un trop grand nombre. Ensuite les élèves classent les situations et activités de la cour en fonction de ces critères.

Ils vont probablement se rendre compte des limites d'un classement dichotomique ; ils constateront aussi que des situations / activités sont difficilement classables (on n'est pas sûr, ça dépend de..., ça répond à la fois à deux critères...)

Laisser les élèves rechercher des représentations les plus claires possibles.

Mise en commun en trois temps :

a) Quels critères ont été choisis dans la classe ? Analyser leur formulation ; leur pertinence.

b) Sélectionner les critères pour toute la classe. Quels sont les critères les plus importants ?

Les plus souvent mentionnés ? L'enseignant-e les note.

c) Analyse de chaque situation en fonction des critères de la classe. Discuter. Argumenter.

Formuler un point de vue de manière claire. Distinguer les interprétations des observations.

L'enseignant-e propose une trace écrite du travail accompli, trace qu'on pourra reprendre par la suite.

### Observer Décrire

Les deux exercices peuvent être repris en se basant sur les activités qui se déroulent hors de la cour.

### Observer Classer Interpréter Prendre position

Discussion générale sur l'intérêt, les limites et les pièges des exercices qui ont été réalisés.

Faire des liens avec des expériences quotidiennes en classe, dans la famille, dans des activités de loisirs, dans la société en général.

Chaque élève note en grand une phrase de synthèse. Exposer les feuilles, les commenter.

# Estime de soi

## Prolongement

Sur une feuille calque placée sur le sous-main, les élèves notent des commentaires au sujet de quelques situations /activités. On peut aussi réaliser l'exercice à l'aide d'étiquettes.

Par deux, comparer les résultats. Mettre en évidence les divergences, concordances. Les commenter et expliquer le pourquoi.

## Les droits de l'enfant : des repères

L'enseignant-e distribue un résumé des articles de la Convention des Nations Unies relative aux droits de l'enfant (CDE) qui ont un lien avec les situations figurant sur le sous-main.

[www.droitsenfant.globaleducation.ch/documents\\_de\\_reference](http://www.droitsenfant.globaleducation.ch/documents_de_reference)

Lecture individuelle.

Restitution de chaque article. Veiller à la formulation et à l'exactitude.

Expliquer, commenter, préciser, avec apports de l'enseignant-e qui se sera référé précédemment aux articles dans leur version intégrale.

Définir avec eux la notion de droit, Etat, responsabilité,...

Synthèse. En quoi et pourquoi les droits de l'enfant sont-ils utiles pour analyser les situations qui se déroulent dans la cour ? Faire des liens avec des situations que les enfants connaissent.

## Appliquer les droits de l'enfant

Reprendre le deuxième exercice en utilisant pour critères les articles sélectionnés de la CDE.

Les activités / situations sont-elles en conformité / en violation avec les articles de la CDE ?

Les droits de l'enfant sont-ils appliqués ou violés ?

L'enseignant expliquera que les Etats qui ont ratifié la CDE se doivent de la mettre en œuvre et s'engagent à rendre leur législation compatible avec la CDE.

Prolongement. Quels sont les avantages et inconvénients de disposer de critères qui sont valables partout et pour tous (universels) ?

## Les droits, les devoirs, les acteurs

Les enfants ont des droits. Qui doit les faire appliquer ? Qui peut contribuer à l'application des droits de l'enfant ici et ailleurs dans le monde ?

Les enfants ont des droits. Qu'en est-il des autres acteurs : les enseignant-e-s ?

Les concierges et les femmes de ménage ? Les parents, le personnel administratif, les membres de la direction, ...

Discussion : comment peut-on concilier les droits de ces différents acteurs ?

Chercher des exemples dans le fonctionnement de la classe, la nécessité d'établir des règles, comparer avec les règles de la circulation et des différents utilisateurs de la voie publique.

Nous insistons sur l'importance de cet élément pour que les droits de l'enfant ne dérivent pas en une revendication égoïste d'« enfant-roi ».



# Estime de soi



## Et mon avis alors ?

Matériel:

[Une fiche Construire la participation par élève, disponible gratuitement auprès de la FED jusqu'à épuisement du stock](#)

Il est primordial de ne pas faire croire aux enfants que leurs droits vont leur donner tous les pouvoirs. Leur signifier que ceux-ci peuvent parfois être limités est nécessaire pour leur bien.

Thèmes abordés

Expression, participation aux décisions, droits, devoirs, responsabilités

Objectifs

- L'élève comprend que son opinion ne peut pas toujours être prise en

considération

Déroulement de l'activité

L'enseignant-e lit aux élèves l'article suivant tiré de la Convention simplifiée, puis leur donne la consigne ci-dessous:

Art. 12

*L'enfant a le droit, dans toute question ou procédure le concernant, d'exprimer librement son opinion et de voir cette opinion prise en considération.*

Essaie de remplir le tableau qui se trouve sur la fiche *Construire la participation!* Dans la ligne «Pourquoi?», mentionne une raison pour expliquer cette situation. Essaie de remplir toutes les cases.

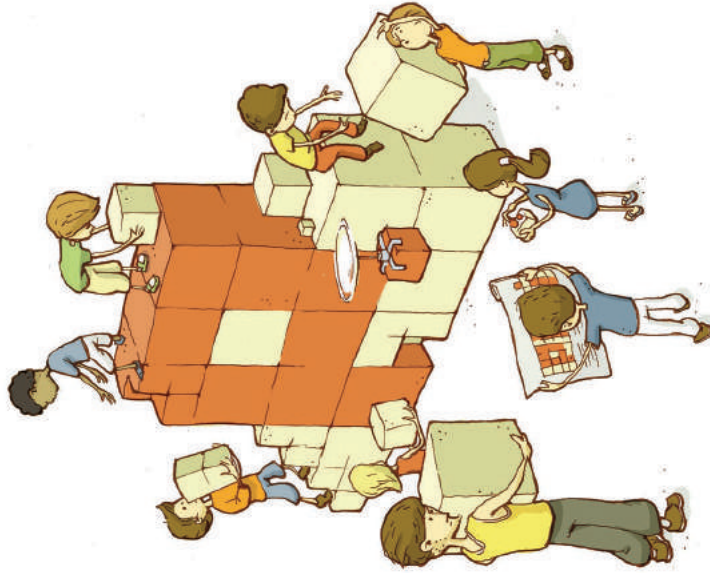
Laisser suffisamment de temps aux élèves pour qu'ils remplissent, seuls, leur tableau.

Ensuite, proposer à chaque élève de présenter oralement une situation où son avis est toujours pris en compte et une autre où cela n'est jamais le cas. Insister sur le fait que, parfois, la prise en considération de l'opinion de l'enfant peut être limitée en raison de son âge, de ses capacités, etc. Chercher avec les élèves les articles qui limitent le libre choix des enfants.

# Estime de soi

9 à 12  
ans

Construire la participation !



... droits et des responsabilités...  
...ant chez moi !

N'hésitez pas à  
commander gratuite-  
ment la version imprimée

Lieu représenté (ville, quartier) :  
.....  
Nom et prénom du dessinateur :  
.....  
Etablissement scolaire :  
.....  
Signature du représentant légal :  
.....

Michèle Monnerat, novembre 2010

6



# Estime de soi

## Illustrations de la fiche Construire la participation

Matériel:

[Une fiche \*Construire la participation\* par élève, disponible gratuitement auprès de la FED jusqu'à épuisement du stock](#)



Michèle Monnerat, novembre 2010

8

# Estime de soi

L'illustration peut servir de base à une réflexion sur le fait de construire, ensemble, une société démocratique.

Thèmes abordés

Participation, droits, devoirs, citoyenneté, vivre ensemble

Objectifs

- L'élève tisse des liens entre les droits de l'enfant, la vie en société et son propre vécu, à l'aide de l'illustration

- L'élève découvre des possibilités de participation

Déroulement de l'activité

L'enseignant-e distribue une fiche *Construire la participation!* à chaque élève. Par groupes de trois, les élèves répondent sur une feuille aux questions suivantes :

- Qu'est-ce que cette illustration représente ?
- Que font les personnages ? Utilisez des verbes que vous connaissez ou cherchez dans le dictionnaire la signification des verbes suivants : bâtir, soutenir, coopérer, participer.
- Avez-vous déjà participé à la construction de quelque chose (symbolique ou réel) ? Si oui, à quoi ?
- Vous a-t-on laissé faire seuls ou étiez-vous accompagnés ?
- Si vous étiez accompagnés, essayez d'en expliquer la ou les raisons.
- Qu'auriez-vous envie de construire dans l'avenir ?
- Vous y prendriez-vous seul ou à plusieurs pour y arriver ?

Les élèves présentent ensuite à l'ensemble de la classe les résultats de leur travail en groupe. Faire le plus de liens possible avec les droits de l'enfant tirés de la Convention simplifiée (voir sous Documents de référence)

# Estime de soi

## Activité en lien avec l'enquête de l'UNICEF

Matériel:

A télécharger sur le site: [Donner une voix aux enfants](#)

[Quelques questions de l'enquête UNICEF](#)

A télécharger sur le site: [Resultats de l'enquête](#)

[Droits concernant la participation](#)

A télécharger sur le site: [Convention simplifiée - dès 10 ans](#)

L'UNICEF a réalisé, en 2001, une vaste enquête auprès de plus de 12 000 enfants en Suisse. Le but était de déterminer dans quelle mesure les enfants participaient dans le cadre familial, à l'école et dans la société en général.

Les résultats de cette enquête sont disponibles en cliquant sur les documents suivants:

- Donner une voix aux enfants
- Résultats de l'enquête

Nous vous proposons de réaliser une petite enquête avec vos élèves en vous basant sur le document Quelques questions de l'enquête UNICEF.

Thèmes abordés

Activité en lien avec l'enquête de l'UNICEF

Déroulement de l'activité

Imprimez, à un exemplaire par élève, les *Quelques questions de l'enquête UNICEF*.

Lisez ensemble les questions pour vous assurer qu'elles sont comprises par tous.

Sélectionnez, avec vos élèves, quelques questions qui vous semblent pertinentes et dont les réponses vous intéressent. Modifiez le document en ne gardant que les questions sélectionnées. Vous pouvez également rajouter des questions grâce à l'espace vierge au bas du document.

Invitez les élèves à interviewer chacun 5 camarades, en dehors de leur classe.

Lorsque tous les questionnaires sont remplis, proposez aux élèves de comptabiliser les réponses et de réaliser des statistiques. Une fois ces dernières à disposition, les élèves, avec l'aide de l'enseignant-e, interprètent les résultats obtenus et font des liens avec les droits de l'enfant en se basant sur les documents *Droits concernant la participation* et la *Convention simplifiée – dès 10 ans*.

Un débat peut ensuite être lancé sur les résultats de la petite enquête réalisée.

# Estime de soi

## Quelques questions de l'enquête UNICEF

1	As-tu ton mot à dire, à la maison, sur les sujets suivants ?	Oui	Non
---	--	-----	-----

Quand tu invites des amis / des amies.		
Ce qu'il y a à manger.		
A quel moment tu manges.		
Les vêtements que tu portes.		
La manière dont tu utilises ton temps libre.		
A quelle heure tu vas te coucher.		
La manière dont tu aménages ta chambre ou l'espace qui t'es réservé.		
La façon dont tu utilises ton argent de poche.		
Le programme TV.		
Ce que vous faites le week-end / pendant les jours de congé.		
L'endroit où vous allez en vacances.		
Les animaux domestiques.		
Le choix du nouvel appartement si vous déménagez.		

2	Imagine que tu sois toi-même mère ou père. Que ferais-tu pour tes enfants ?	Oui	Non
---	---	-----	-----

Je leur permettrais d'inviter des amis quand ils le souhaitent.		
Ils devraient manger ce qu'il y a sur la table.		
Je leur permettrais de manger quand ils le désirent.		
Je les laisserais mettre les vêtements qu'ils désirent porter.		
Je les laisserais passer leurs loisirs comme ils le souhaitent.		
Je fixerais une heure à laquelle ils doivent aller se coucher.		
Je leur laisserais aménager eux-mêmes leur chambre.		
Je déciderais moi-même comment ils peuvent dépenser leur argent de poche.		
Je les laisserais choisir eux-mêmes le programme TV.		
Je leur permettrais d'avoir les animaux domestiques qu'ils souhaitent.		
Je donnerais beaucoup de poids à leur opinion dans les décisions importantes : but des vacances, choix d'un nouvel appartement, etc.		
Je leur interdirais de boire de l'alcool.		
Je leur offrirais beaucoup de choses : des vêtements, des CD, etc.		
Je leur fixerais des limites et leur interdirais parfois quelque chose.		
Je serais sévère avec eux pour qu'ils aient la vie plus facile plus tard.		
Je leur interdirais de fumer.		
Je les traiterais comme mes parents me traitent.		

3	Avez-vous...	Oui	Non
---	--------------	-----	-----

un conseil de classe ?		
un parlement d'élèves / un conseil d'élèves dans l'établissement scolaire		
Quelque chose de similaire ?		

4	As-tu eu la possibilité jusqu'à maintenant d'influencer les décisions dans ton école (toi-même, par l'intermédiaire du parlement d'élèves ou du conseil de classe) ?	Oui	Non
---	--	-----	-----

Concernant les règles et les consignes de l'école.		
--	--	--

# Estime de soi

Dans le préau : aménagement, installations, etc.		
Dans la salle de classe : aménagement, disposition des tables et des chaises, etc.		
Dans l'enseignement : sujets traités, semaines hors-cadre, course d'école, etc.		
Notes, évaluations.		
Manifestations scolaires : fêtes de l'école, journées sportives, etc.		
Soutien à un camarade qui était traité de manière injuste.		

<b>5</b>	<b>Imagine que tu sois enseignant ou enseignante. Que ferais-tu pour tes élèves ?</b>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
----------	---	------------	------------

J'établirais des règles et des consignes moins sévères.		
Je laisserais les élèves aménager eux-mêmes le préau.		
Je laisserais les élèves aménager eux-mêmes la salle de classe.		
Je déciderais avec les élèves des sujets traités en classe.		
Je laisserais les élèves donner leur avis lors des notes et des évaluations.		
Lors de manifestations scolaires, je laisserais les élèves participer à la planification et à la réalisation.		
Je terminerais les leçons à l'heure.		
J'essaierais d'encourager chaque élève en fonction de ses compétences.		
Je serais plus sévère durant les leçons.		
Je donnerais davantage de devoirs à domicile.		
Je serais juste avec tous les élèves.		
J'essaierais d'être comme l'enseignant / l'enseignante que nous avons maintenant.		

<b>6</b>	<b>T'es-tu déjà investi pour...</b>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
----------	-------------------------------------	------------	------------

des enfants qui n'ont pas la vie facile ?		
d'autres enfants ?		
la paix dans le monde ?		
l'environnement ou la protection de la nature ?		

**Si tu as déjà fait quelque chose pour l'un des domaines cités ci-dessus, peux-tu dire exactement quoi ?**

--

<b>6</b>		<i>Oui</i>	<i>Non</i>
----------	--	------------	------------




# Estime de soi

## Droits concernant la participation

### Article 12

Les États parties garantissent à l'enfant qui est capable de discernement le droit d'exprimer librement son opinion sur toute question l'intéressant, les opinions de l'enfant étant dûment prises en considération eu égard à son âge et à son degré de maturité.

2. À cette fin, on donnera notamment à l'enfant la possibilité être entendu dans toute procédure judiciaire ou administrative l'intéressant, soit directement, soit par l'intermédiaire d'un représentant ou d'un organisme approprié, de façon compatible avec les règles de procédure de la législation nationale.

### Article 13

1. L'enfant a droit à la liberté d'expression. Ce droit comprend la liberté de rechercher, de recevoir et de répandre des informations et des idées de toute espèce, sans considération de frontières, sous une forme orale, écrite, imprimée ou artistique, ou par tout autre moyen du choix de l'enfant.

2. L'exercice de ce droit ne peut faire l'objet que des seules restrictions qui sont prescrites par la loi et qui sont nécessaires :

- a) Au respect des droits ou de la réputation d'autrui ; ou
- b) À la sauvegarde de la sécurité nationale, de l'ordre public, de la santé ou de la moralité publiques.

### Article 15

1. Les États parties reconnaissent les droits de l'enfant à la liberté d'association et à la liberté de réunion pacifique.

2. L'exercice de ces droits ne peut faire l'objet que des seules restrictions qui sont prescrites par la loi et qui sont nécessaires dans une société démocratique, dans l'intérêt de la sécurité nationale, de la sûreté publique ou de l'ordre public, ou pour protéger la santé ou la moralité publiques, ou les droits et libertés d'autrui.

# Estime de soi

## Juste ou injuste ?



Matériel:

[Un ensemble de quatre situations \*Qu'est-ce qui est juste?\*](#)

[Un tableau de classement](#)

[Convention internationale des droits de l'enfant simplifiée - dès 10 ans](#)

La notion de justice est nécessairement abordée lorsque l'on traite les droits de l'enfant avec des élèves. Dès lors, il est utile de définir ce terme afin d'éviter les amalgames et les interprétations erronées.

Thèmes abordés

Justice, injustice, droit, équité, égalité

Objectifs

- La notion de justice est nécessairement abordée lorsque l'on traite les droits de l'enfant avec des élèves. Dès lors, il est utile de définir ce terme afin d'éviter les amalgames et les interprétations erronées

- Faire des liens entre des situations quotidiennes et les droits de l'enfant

Déroulement de l'activité

Travaillant par deux, les élèves lisent les quatre situations A ou B du document *Qu'est-ce qui est juste?*.

Ils découpent les situations et les classent provisoirement dans une des trois catégories du Tableau de classement.

Chaque groupe se joint ensuite à un autre groupe dont les quatre situations étaient différentes. Par quatre, ils échangent leurs opinions sur chacune des situations. Quand ils sont arrivés à un consensus afin d'établir quelle situation est juste ou injuste pour l'enfant concerné, ils la collent sur la grande feuille dans la colonne appropriée.

Les élèves, toujours par groupe, recherchent dans un dictionnaire la définition des mots : justice, équité, égalité. Ils écrivent ces définitions au dos de la feuille qui comporte le tableau de classement et recherchent une situation de la vie courante pour illustrer chacun de ces termes.

Toute la classe discute alors de l'activité :

- Quelles sortes de situations sont décrites comme justes ? Pourquoi ?
- Quelles sortes de situations sont décrites comme injustes ? Pourquoi ?
- Sur quelles situations ne peut-on pas se prononcer ? Pourquoi ?
- Était-il difficile de décider pour certaines situations ? Pourquoi ?
- Qui peut donner une situation de justice, d'égalité et d'équité ?

L'enseignant-e distribue ensuite la version simplifiée de la Convention internationale des droits de l'enfant. Les élèves recherchent, pour chaque situation, le ou les droits qui sont concernés.

Chaque élève peut ensuite faire part d'une situation qu'il a vécue comme injuste. Les autres élèves font part de leur accord ou de leur désaccord avec cette interprétation.

# Estime de soi

## Qu'est-ce qui est juste ?

### Situations A

### Situations B

1. Anaïs veut jouer au football avec un groupe de garçons pendant la récréation, mais ils ne l'acceptent pas parce qu'elle est une fille.	5. Anton vit dans un pays qui est en guerre. Il est dangereux de voyager. Il ne peut pas aller à la clinique pour obtenir ses vaccins.
2. Le grand-père de Salima lui donne un peu d'argent pour son anniversaire. Salima veut l'employer pour acheter des bonbons. Ses parents disent qu'elle ne peut pas, parce que ce serait mauvais pour sa santé.	6. Christian n'aime pas aller à l'école et veut la quitter. Ses parents disent qu'il ne peut pas partir parce qu'il n'a que dix ans.
3. Ali a dix ans et aime aller à l'école. Mais sa famille a besoin de lui pour travailler afin de gagner un peu d'argent, parce qu'il y a des enfants plus jeunes à nourrir. Aussi, Ali ne peut pas terminer l'école primaire.	7. Rose et Tahira sont venues vivre dans un pays d'Europe et ont appris à parler une nouvelle langue. Parfois, à l'école, elles parlent leur langue maternelle. Le professeur les arrête et leur dit qu'elles devraient apprendre à parler comme tout le monde à l'école. Est-ce juste pour Rose et Tahira ?
4. Laurence arrive à l'école en n'ayant pas fait ses devoirs. Le professeur l'oblige à rester en classe pendant la récréation pour les faire.	8. Olivier fait une plaisanterie au sujet de Karine. Celle-ci s'estime blessée. Le professeur intervient et punit Olivier.

# Estime de soi

## Tableau de classement

	L'enfant est traité de manière juste	L'enfant est traité de manière injuste	Nous ne sommes pas sûrs

# Estime de soi



## Les brimades

Matériel:

[Scènes du jeu de rôles](#)

[Histoires vraies](#)

Les brimades sont présentes dans tous les établissements scolaires. La personne qui en est victime participe moins à la vie scolaire, de peur d'être rabaisée. L'activité ci-dessous propose d'aborder ce sujet par le biais du jeu de rôles.

Thèmes abordés

Les brimades, la vie en groupe, l'intégration, la violence, la maltraitance, le respect

Objectifs

- Connaître et comprendre les causes et les conséquences des brimades
- Comprendre qu'une personne brimée ne peut pas participer pleinement à la vie scolaire
- Faire un lien entre des conflits quotidiens et les droits de l'enfant

Déroulement de l'activité

### Jeu de rôles

Expliquez aux élèves qu'ils vont participer à de petits jeux de rôles sur le thème des brimades.

Répartissez-les en trois sous-groupes et confiez une des scènes du jeu de rôles à chaque groupe. Laissez-leur 15 minutes pour répéter et se préparer.

Lorsqu'ils sont prêts, demandez à chaque groupe de jouer la scène préparée.

Une fois les trois scènes jouées, rassemblez les élèves pour la discussion.

### Discussion

Commencez par analyser les jeux de rôles.

Où les groupes ont-ils puisé l'inspiration pour jouer leurs scènes ? Dans des histoires ou des films ayant trait aux brimades ? Dans leur expérience personnelle ?

Les scènes étaient-elles réalistes ?

Dans la scène 1, qu'est-ce qui leur a semblé constructif depuis la situation ? Qu'est-ce qui a eu l'effet inverse ?

En ce qui concerne la scène 2, est-ce que c'est facile de parler franchement à un ami qui est aussi un « petit dur » ? En général, quelles sont les techniques qui ont tendance à produire un effet positif ou négatif ?

Comme dans la scène 3, est-ce que c'est facile de parler franchement à un ami qui est victime de brimades ? Comment trouver des solutions acceptables pour la victime ?

Demandez à trois élèves de lire les Histoires vraies. Sollicitez les commentaires de tous les élèves et parlez des causes de brimades, ainsi que de la manière de régler ce problème.

A votre avis, que ressent-on en tant que victime de brimades ?

La personne victime de brimades est-elle responsable de son sort ?

Les brimades sont-elles une sorte de violence ?

Les brimades ont-elles quelque chose à voir avec le pouvoir ?

Si vous êtes l'ami d'une victime de brimades, devez-vous en informer l'autorité responsable alors que votre ami vous a confié son problème sous le sceau du secret ?

Qui doit régler les cas de brimades ?

Dans les cas de brimades, il y a souvent un témoin (scène 1), un auteur (scène 2) et une victime (scène 3). Demandez aux élèves s'ils ont déjà expérimenté ces trois rôles et quelle est leur responsabilité dans chaque cas de figure.

Essayez, avec les élèves, de faire des liens entre les brimades, les droits de l'enfant et la participation (art. 12,13 et 15 de la Convention).

# Estime de soi

## Scènes du jeu de rôles (une scène par groupe)

### Scène 1

Un élève s'adresse au directeur de son école pour lui expliquer qu'un de ses camarades est victime de brimades. Le directeur trouve que le niveau de l'éducation baisse et a une mauvaise opinion du comportement général des jeunes d'aujourd'hui. L'enseignant de l'élève, également présent, ne veut pas assumer la responsabilité de la situation. D'autres enseignant-e-s sous-estiment le problème et ne s'intéressent pas à ce qui se passe. L'infirmière scolaire se sent concernée, mais sa charge de travail ne lui permet pas d'intervenir pour l'instant.

### Scène 2

Des élèves tentent de convaincre un camarade de leur classe d'arrêter de brimer Vincent.

### Scène 3

Des élèves sont rassemblés et parlent d'un ami qui fait l'objet de brimades de la part de camarades plus âgés. Les élèves voudraient aider leur ami et passent en revue toutes les solutions possibles.

# Estime de soi

## Histoires vraies

Histoire 1	Histoire 2	Histoire 3
<p>J'ai 14 ans et je fais continuellement l'objet de brimades. En cours, je suis isolé parce que personne ne veut s'asseoir à côté de moi. L'un de mes nouveaux amis m'évite. Je crois qu'il craint de faire l'objet de brimades lui aussi s'il reste avec moi. Aidez-moi s'il vous plaît. Je n'en peux plus et j'ai parfois envie de me tuer. Je voudrais être mort. J'ai consulté un médecin.</p> <p><i>Mike</i></p>	<p>J'ai été victime de brimades pendant cinq ans. Je n'aurais jamais fait de mal à personne, mais la frustration des vexations quotidiennes m'a rendue violente. J'aurais vraiment voulu pouvoir en parler à quelqu'un à l'époque, mais j'étais gênée et je croyais que c'était de ma faute parce que j'étais stupide, ennuyeuse et moche. J'ai l'impression de traîner encore ces sentiments derrière moi.</p> <p><i>Anne</i></p>	<p>Dans mon école, il y a une poignée de petits durs qui briment un autre étudiant. Je suis très triste pour eux. Il n'en parle à personne. Les petits durs lui volent son argent et le font pleurer. Une fois, ils lui ont pris ses lunettes, les ont écrasées et jetées dans les toilettes. Qu'est-ce que je peux faire pour que cela cesse ? Je n'ai pas envie non plus de me retrouver du mauvais côté.</p> <p><i>Claire.</i></p>

# Estime de soi



## Les deux ânes

Matériel:  
[Deux ânes](#)

Participer à la vie en société suppose d'être capable de collaborer. L'activité ci-dessous introduit cette notion auprès des élèves.

Thèmes abordés

Collaboration, concurrence, compétition, vivre ensemble, intérêt commun

Objectifs

- Percevoir la collaboration comme une alternative à la compétition
- Faire des liens entre la coopération, des situations de la vie quotidienne et les droits de l'enfant

Déroulement de l'activité

Former des groupes de deux élèves. Chaque groupe reçoit les six parties de l'histoire des Deux ânes. Ils ordonnent les morceaux pour raconter une histoire complète et les collent sur la feuille.

Chaque groupe se joint à un autre groupe et les élèves se racontent mutuellement l'histoire qu'ils ont inventée.

Si la « solution » n'a pas été apportée par les élèves, l'enseignant-e propose la version originale de l'histoire et laisse le temps aux élèves de la comprendre par eux-mêmes.

Les élèves cherchent ensuite des réponses collectives aux questions ci-dessous.

Quel est le problème des ânes au début de l'histoire ?

Que font-ils d'abord pour essayer de résoudre le problème ? Cela fonctionne-t-il ?

Pourquoi ?

Que font-ils pour résoudre le problème finalement ?

Est-ce que chaque âne a obtenu ce qu'il voulait ?

Avez-vous personnellement résolu un problème en coopérant avec une autre personne ?

Racontez votre histoire à la classe.

### Variantes

L'enseignant-e ne donne aux élèves que les quatre premiers morceaux de l'histoire et demande aux élèves d'inventer la fin.

Les élèves recherchent, dans l'illustration de la rue figurant sur la fiche *Construire la participation!*:

- toutes les situations où des individus collaborent
- toutes les situations où des individus pourraient collaborer

Si des conflits existent dans la classe, l'école ou la communauté, les élèves recherchent des solutions de coopération dans lesquelles chacun voit ses besoins satisfaits.

### Art. 13

*L'enfant a droit à la liberté d'expression. Ce droit comprend la liberté de rechercher, de recevoir et de répandre des informations et des idées de toute espèce, sans considération de frontières, sous une forme orale, écrite, imprimée ou artistique, ou par tout autre moyen du choix de l'enfant.*

### Art. 15

*Les États parties reconnaissent les droits de l'enfant à la liberté d'association et à la liberté de réunion pacifique.*

Lisez à vos élèves, les droits ci-dessus. Ces droits leur donnent la possibilité de défendre des idées communes. Qu'auraient-ils envie de construire ensemble ?



# Estime de soi

## Sur Internet, je dis ce que je veux?

Les élèves font grandement usage des technologies de l'information et de la communication (TIC). Cependant, ils ne connaissent souvent pas les limites de leur liberté d'expression, ce qui peut constituer une violation des droits de certains de leurs camarades.

Thèmes abordés

Communication, Internet, droits, devoirs, TIC, délits

Objectifs

- L'élève comprend que la liberté d'expression a des limites
- L'élève comprend que les droits de l'enfant sont en lien avec des lois nationales ou cantonales

Déroulement de l'activité

L'enseignant-e, en plénum, pose successivement les questions suivantes :

- Qui parmi vous a un blog, « chate » sur Internet ou possède une adresse e-mail ?
- Qui parmi vous s'est inscrit avec son vrai nom et non un pseudonyme ?
- Pourquoi ce moyen d'expression vous intéresse-t-il ?
- Quelles informations (textes, photos,...) publiez-vous sur votre blog ou lorsque vous « chatez » ?
- Citez l'article de la Convention qui vous donne le droit de vous exprimer. Quelles sont les limites fixées par cet article ?
- Qu'est-ce que vous ne pouvez pas écrire sur votre blog (insultes, propos racistes, ...) ?
- Quels sont les articles de lois qui limitent votre liberté d'expression ? ( voir, par exemple, la loi suivante : [http://www.admin.ch/ch/f/rs/311\\_0/a261bis.html](http://www.admin.ch/ch/f/rs/311_0/a261bis.html) )
- Que peut-il vous arriver si vous contrevenez à ces articles de lois ?

# Estime de soi



<http://epsaubonne.educanet2.ch/prevention/>

## *Sept bonnes raisons de ne pas commencer à fumer*



*Brochure destinée aux élèves des classes CYP2.2 et DEPS*

# Estime de soi

*Pourquoi on essaie?*

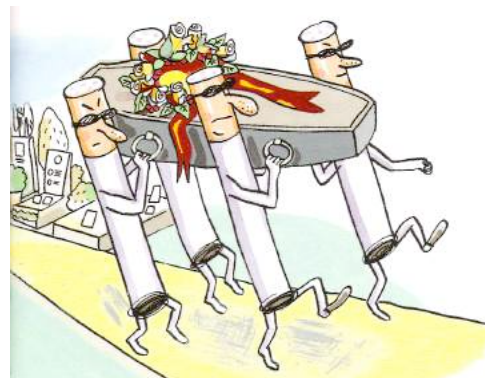


# Estime de soi

*Le tabac tue un fumeur sur deux*

*Chaque jour en Suisse, la cigarette tue 25 personnes.*

*Enterre la cigarette avant que ce ne soit elle qui t'enterre!*



# Estime de soi

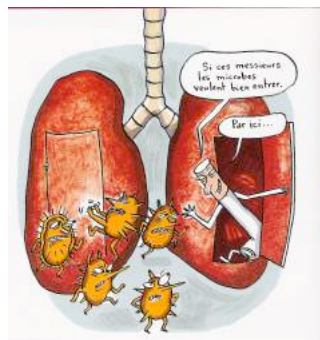
## Quatre poisons dans la cigarette!

1. La nicotine: atteint le cerveau en 7 secondes. C'est elle qui rend accro.



2. Le monoxyde de carbone est un gaz invisible et sans odeur qui est libéré par la combustion de la cigarette. Il prend la place de l'oxygène dans le sang.

3. Les goudrons sont nombreux dans la fumée. Ils sont responsables d'au moins 30 % des cancers.



4. Les irritants, comme les acides ou le formol sont toxiques pour les bronches.

4

# Estime de soi

## *La première cigarette est un piège!*

*Lors d'une fête entre copains ou bien en famille, quelqu'un te proposera une cigarette: c'est un cadeau empoisonné, tu es libre de DIRE NON!*



*La première cigarette te fait tousser et te rend malade..*

*La première impression est souvent la bonne. ton corps comprend que la cigarette est un danger et t'avertit en la rejetant.*



# Estime de soi

## Les risques du fumeur de la tête aux pieds!

### Les effets sur le cerveau

Maux de tête, vertiges, troubles de la mémoire, nervosité, tremblements, atteinte des artères et risque de paralysie.

### Les effets sur la peau

Doigts jaunis, ongles et cheveux cassants, peau terne et moins souple.



### Les effets sur le cœur et les vaisseaux

Artères qui se bouchent, risque d'infarctus, augmentation du rythme cardiaque, diminution de la résistance à l'effort physique.

### Les effets sur les jambes

Troubles de la circulation sanguine, maladie des artères, risque d'amputation.

### Les effets sur la vessie, les reins

Produits toxiques filtrés par les reins et évacués par la vessie, risque de cancer.

### Les effets sur la bouche, le nez, la gorge

Gencives et cordes vocales fragilisées, mauvaise haleine, dents jaunes, perte du goût et de l'odorat, risque de cancer de la langue et du pharynx.

### Les effets sur les poumons

Bronchite chronique, risque de cancer.

# Estime de soi

*Tu deviens accro!*



*A cause de la nicotine, le tabac agit comme une drogue: ton corps la réclame. Dès la première cigarette, tu peux devenir accro et continuer de fumer pour faire comme les autres.*

*Puis, fumer deviendra une manie: après les repas, en étudiant, en regardant la télévision, tu auras envie d'une cigarette et tu auras peut-être du mal à t'arrêter.*



# Estime de soi

## Je fume... j'enfume

*Les non-fumeurs respirent la fumée des autres et en subissent la gêne et les dangers: sensation de manque d'air, la gorge qui gratte, les yeux qui piquent...*

*Attention aux personnes les plus fragiles:  
Les asthmatiques, les cardiaques, les femmes enceintes, les nouveaux-nés et les enfants... ils "fument malgré eux" et risquent aussi des maladies grave voire mortelles.*



# Estime de soi

*Ne pas commencer ça vaut  
vraiment la peine!*



*Le groupe Prévention des écoles d'Aubonne propose:*

*Un concours d'affiche: "Jamais la première cigarette"*

*Conditions de participation: Le concours est ouvert aux élèves des classes CYP2.2 et DEPS. Dessins, peintures, collages sur format A3, tous les coups sont permis contre la cigarette. Le concours est ouvert jusqu'au 31 mai, date de la journée sans fumée. Les affiches seront exposées dans les couloirs des bâtiments scolaires durant le mois de juin.*

# Estime de soi



<http://epsaubonne.educanet2.ch/prevention/>

Contact: [michele.monnerat@vd.educanet2.ch](mailto:michele.monnerat@vd.educanet2.ch)

Sources:

Pourquoi la cigarette vous tente? 2003 De La  
Martinière Jeunesse (Paris)

[sfa-isp.ch](http://sfa-isp.ch)

[stop-tabac.com](http://stop-tabac.com)

[fedecardio.com](http://fedecardio.com)



# Estime de soi

M É D I A T I O N   S C O L A I R E  
*EPS Aubonne*

## L'ESTIME DE SOI UN DOSSIER POUR LES ÉLÈVES



Illustration tirée du site [www.troubles-bipolaires.com](http://www.troubles-bipolaires.com)

# Estime de soi

## L'estime de soi, c'est quoi ? Comment mesurer la mienne ?

### Définition trouvée sur le site ciao.ch

L'estime de soi, c'est ce que tu penses de toi, c'est une auto-évaluation de toi-même par toi-même. C'est l'opinion que tu as de ce que tu es et de ce que tu fais, la manière dont tu te vois et tu te juges.

L'estime de soi est une valeur changeante. Elle peut augmenter ou diminuer selon le regard que tu portes sur toi-même, selon tes actions et leurs résultats. Ainsi, il est possible qu'elle soit très haute ou très basse selon les périodes de la vie: Tu peux, chaque jour, évaluer toi-même où ton estime se situe sur le site ciao:

**Bienvenue sur le thermomètre de l'estime de soi**

Ce thermomètre est comme un **coach de l'estime de soi**.  
Après chaque vote, tu recevras **deux messages différents**. Le 1<sup>er</sup> est lié à ton vote et le 2<sup>e</sup> à la variation depuis la dernière fois. Lorsque tu auras voté plusieurs jours de suite, tu verras une courbe se dessiner qui montre **l'évolution de ton estime de toi**. En plus, tu as la possibilité de laisser un **commentaire** à chaque vote, ce qui te permet de te souvenir de ce qui a influencé tes votes !  
Découvre vite ton 1<sup>er</sup> message !

Où se situe ton estime de toi aujourd'hui ?

Au top

Tout en bas

Valider

[www.ciao.ch/f/estime\\_de\\_soi/thermometre](http://www.ciao.ch/f/estime_de_soi/thermometre)

Dossier Estime de soi

Médiation scolaire - EPS Aubonne

# Estime de soi

## Comment évaluer son estime de soi ?

Si c'est difficile pour toi de situer ton estime de toi, tu peux également trouver de quoi t'aider sur le site ciao, il y a 6 tests pour ça :



[www.ciao.ch/f/estime\\_de\\_soi/tests](http://www.ciao.ch/f/estime_de_soi/tests)

Ma famille est fière de moi

Les membres de ma famille m'aiment vraiment beaucoup

J'ai le sentiment que je ne suis pas assez intéressant-e pour certains donc je ne cherche pas les autres

Il y a des personnes avec qui je n'ai pas de bons rapports et je ne suis pas important-e pour elles

Ma famille a confiance en moi

J'ai souvent le sentiment que je ne connais pas ma famille d'une manière critique

Je me mets à paniquer si je remarque que quelqu'un s'intéresse à moi.

J'essaie toujours de faire bonne impression.

Je me fais passer pour différent-e de ce que je suis pour paraître plus cool

On se moque de moi et je me contrôle très souvent

Je suis souvent désagréable avec les autres

J'ai de bonnes relations avec les autres

Je suis plutôt timide et peu sûr-e de moi

J'ai peur de me rendre seul-e là où il y a des personnes que je ne connais pas

J'ai peur de rencontrer de nouvelles personnes

Je lie facilement contact avec les autres

En général, j'atteins mes buts

Dans ma vie, j'ai eu plus d'échecs que de succès

Je suis content-e de ce que je réussis

J'ai souvent peur de rater dans les situations importantes

Je ne comprends pas ce que les autres ont à dire

Pour éviter les problèmes, je soutiens les autres au lieu de les confronter

Je me mets à paniquer si je remarque que quelqu'un s'intéresse à moi.

J'essaie toujours de faire bonne impression.

Je me fais passer pour différent-e de ce que je suis pour paraître plus cool

On se moque de moi et je me contrôle très souvent

Je suis souvent désagréable avec les autres

J'ai de bonnes relations avec les autres

Je suis plutôt timide et peu sûr-e de moi

J'ai peur de me rendre seul-e là où il y a des personnes que je ne connais pas

J'ai peur de rencontrer de nouvelles personnes

Je lie facilement contact avec les autres

En général, j'atteins mes buts

Dans ma vie, j'ai eu plus d'échecs que de succès

Je suis content-e de ce que je réussis

J'ai souvent peur de rater dans les situations importantes

Je ne comprends pas ce que les autres ont à dire

Pour éviter les problèmes, je soutiens les autres au lieu de les confronter

Dossier Estime de soi

Médiation scolaire - EPS Aubonne

# Estime de soi

Certains jeux de la série «Apprendre à me connaître» sont bien aussi !



[www.ciao.ch/ff/estime\\_de\\_soi/jeux/j-apprends\\_a\\_me\\_connaître](http://www.ciao.ch/ff/estime_de_soi/jeux/j-apprends_a_me_connaître)

**?** Tu es peut-être curieux-se de savoir ce que les autres pensent de toi. **Demande à ta meilleure amie ou à ton meilleur ami de répondre aux questions suivantes.** Ensuite vous pourrez discuter ensemble de ses réponses. **Peut-être que tes ami-e-s te voient différemment de ce que tu penses?**

Qu'est-ce que je préfère physiquement chez lui/elle ?

Quelle est sa plus grande qualité ?

Et son plus grand défaut ?

Quelle est sa branche préférée à l'école ?

Et celle qu'il/elle aime le moins ?

Quelle est son activité de sport préférée ?

Quel est son plat favori ?

À qui aimerait-il/elle ressembler ?

Quelle est sa plus grande qualité ?

Quel est son plus grand défaut ?

Qu'aime-t-il/elle le plus dans toi ?

Qu'aime-t-il/elle le plus dans toi ?

**?** Le premier pas pour améliorer l'estime de soi est d'apprendre à se connaître. Imagine que tu es un puzzle et que chaque pièce est un petit bout de "ta personne". À quoi ressemblerait ton puzzle aujourd'hui ?

**Questions**

1. Qu'est-ce que tu préfères physiquement chez toi ?

[Suivant](#) [Continuer](#)

Puzzle [Voir en liste](#)

Il y a des choses que tu aimes en toi et des choses que tu n'aimes pas. Ta petite voix intérieure a tendance à te faire voir toujours ce qui ne te plaît pas. Alors **aujourd'hui, tu vas concentrer ton attention sur ce que tu aimes bien**, par exemple tu peux te dire:

- "j'aime bien la couleur de mes yeux"
- "j'aime bien mon courage..."
- "j'aime bien ma façon de chanter..."
- etc.

**Et pendant une semaine, tous les matins en te levant et tous les soirs en te couchant, tu vas te répéter plusieurs fois ce que tu aimes bien en toi.**

Ça peut te paraître un peu bizarre, mais tu verras comme tu te sentiras mieux à la fin de la semaine!

# Estime de soi

Mais si tu n'as pas d'accès internet, tu peux aussi construire le quadrilatère de l'estime de soi. Commence par remplir le questionnaire suivant:

	N°	VRAI	FAUX
Je me mets facilement en colère	1		
Quand je discute avec mes parents, en général j'ai l'impression qu'ils me comprennent	2		
Je me décourage facilement quand je ne comprends pas ou que je ne sais pas faire en classe	3		
Je pense que les autres me trouvent plutôt bien physiquement	4		
Je me sens bien dans ma peau	5		
J'ai l'impression que les autres doutent de moi	6		
Je me sens maladroit et je ne sais pas quoi faire de mes mains	7		
Je pense que la majorité de mes professeurs sont satisfaits de moi	8		
Je me trouve agité(e), tendu(e), stressé(e)	9		
Je suis fidèle dans mes amitiés	10		
J'ai du mal à m'organiser dans mon travail	11		
Je suis plutôt satisfait(e) de mon physique	12		
Je suis rarement intimidé(e)	13		
Je suis souvent anxieux(se)	14		
Je pense que je dors suffisamment pour être efficace dans mes activités quotidiennes	15		
Je ne travaille pas suffisamment	16		
En général, j'ai confiance en moi	17		



# Estime de soi

	N°	VRAI	FAUX
Je tiens compte des compliments et des critiques que les autres me font	18		
Pour avoir l'illusion de me sentir mieux, je consomme des sucreries, du café, du chewing-gum, etc.	19		
En classe, je comprends assez vite	20		
J'aime être interrogé(e) en classe	21		
Je me trouve trop gros(se) ou trop maigre	22		
En général, j'aime les activités collectives	23		
Les mauvais résultats scolaires me découragent facilement	24		
J'accorde de l'importance à ma présentation et à mon habillement	25		
J'ai une bonne opinion de moi-même	26		
Je pense que les autres s'ennuient avec moi	27		
J'ai confiance en moi quand je commence une nouvelle activité sportive	28		
Le plus souvent, je réfléchis avant d'agir	29		
Je me dispute souvent avec les autres	30		
En classe, quand je ne comprends pas, je n'ose pas le dire	31		
Je passe facilement du rire aux larmes, ou réciproquement	32		
Je suis gêné(e) quand on me regarde pratiquer un sport	33		
Je retiens bien ce que j'apprends	34		
Je suis plutôt optimiste	35		
Je me sens mieux quand je suis seul(e)	36		

# Estime de soi

	N°	VRAI	FAUX
J'ai tendance à me faire trop de souci pour ma santé	37		
J'aime participer activement à un travail en petit groupe	38		
J'ai l'impression de faire les choses moins bien que les autres	39		
J'aime qu'on me remarque et qu'on reconnaisse ma valeur dans un groupe	40		
Je manque de méthode dans mon travail	41		
Je pense que j'ai un physique peu attirant	42		
Je pense avoir de l'influence sur les autres	43		
Je perds facilement mes moyens quand on me fait des reproches	44		
Je préfère prendre peu d'initiatives dans un groupe	45		
Je suis content(e) de la façon dont mon corps se développe	46		
Dans un groupe, il m'arrive d'éprouver un sentiment d'isolement	47		
Je suis satisfait(e) de mes résultats scolaires	48		

Marquez une croix si ta réponse est:

QUESTION N°	1	5	9	13	14	17	26	29	32	35	39	44
Réponse	f	v	f	v	f	v	v	v	f	v	f	f
Croix												

Nombre de croix «sur le plan émotionnel»: .....

# Estime de soi

QUESTION N°	2	6	10	18	23	27	30	36	40	43	45	47
Réponse	v	f	v	v	v	f	f	f	v	v	f	f
Croix												

Nombre de croix «sur le plan social»: .....

QUESTION N°	4	7	12	15	19	22	25	28	33	37	42	46
Réponse	v	f	v	v	f	f	v	v	f	f	f	v
Croix												

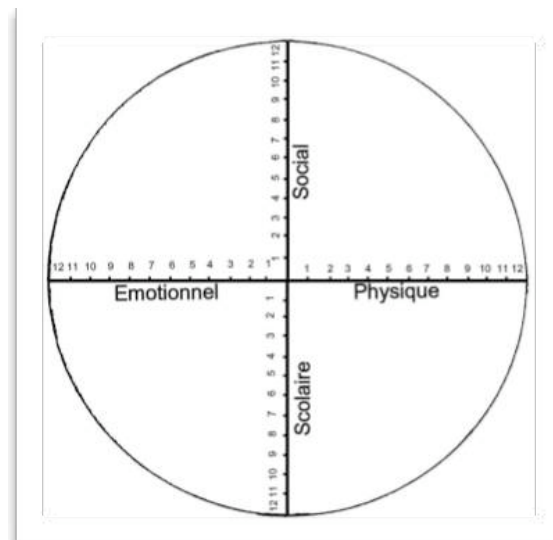
Nombre de croix «sur le plan physique»: .....

QUESTION N°	3	8	11	16	20	21	24	31	34	38	41	48
Réponse	f	v	f	f	v	v	f	f	v	v	f	v
Croix												

Nombre de croix «sur le plan scolaire»: .....

Sur le graphique ci-contre, tu peux maintenant représenter par un point sur chacune des quatre branches le nombre de croix que tu as trouvées dans chacun des quatre domaines.

Relie tes quatre points, tu obtiendras le quadrilatère de ton estime de soi. Cela t'a aidé à connaître la représentation que tu as de toi-même, tes points forts et tes points faibles.

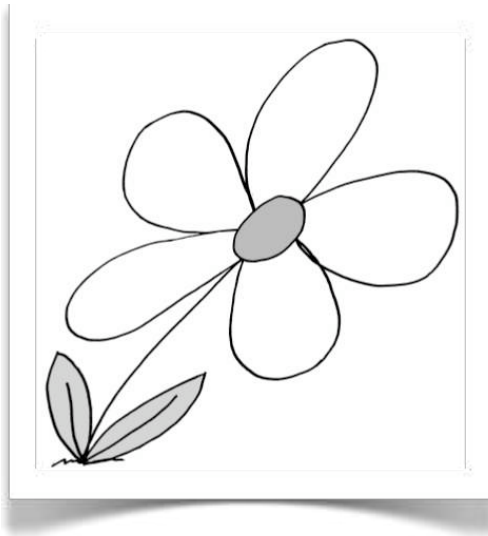


<http://www.decennie.org/spip/spip.php?article123>

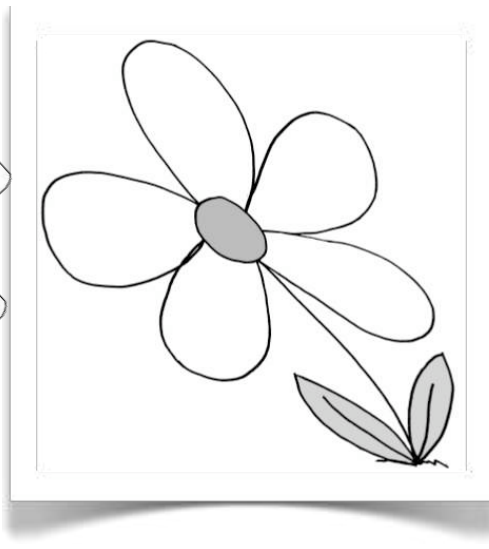
# Estime de soi

## Réalise quels sont tes points forts

Les activités précédentes t'ont permis de connaître tes points forts. Note dans les pétales de la fleur ceux dont tu es le plus fier :



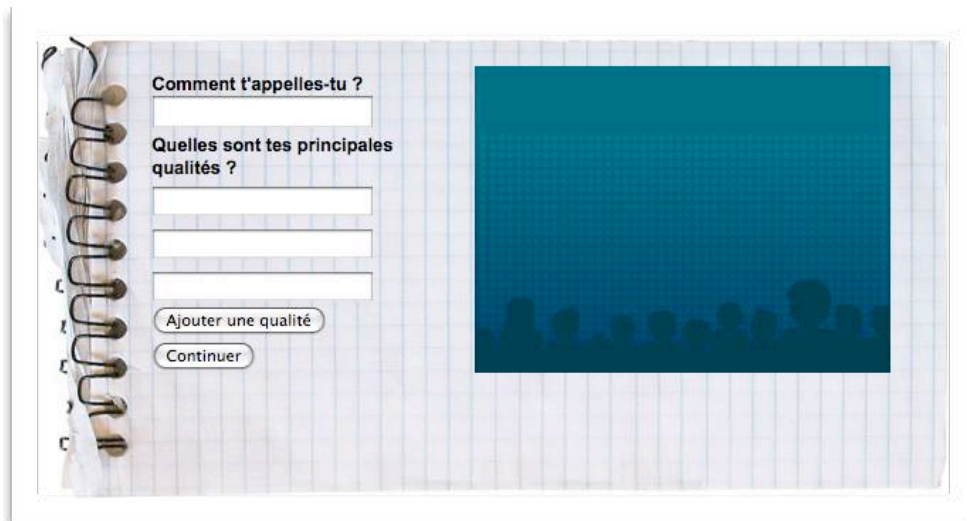
Dans cette fleur-ci, inscris les points forts que tes camarades apprécient chez toi. Demande-leur de le faire pour toi si tu trouves ça trop difficile !



<http://www.decennie.org/spip/spip.php?article125>

# Estime de soi

Tu peux également aller sur [ciao](http://ciao.ch) pour faire des activités du même type, mais plus interactives:

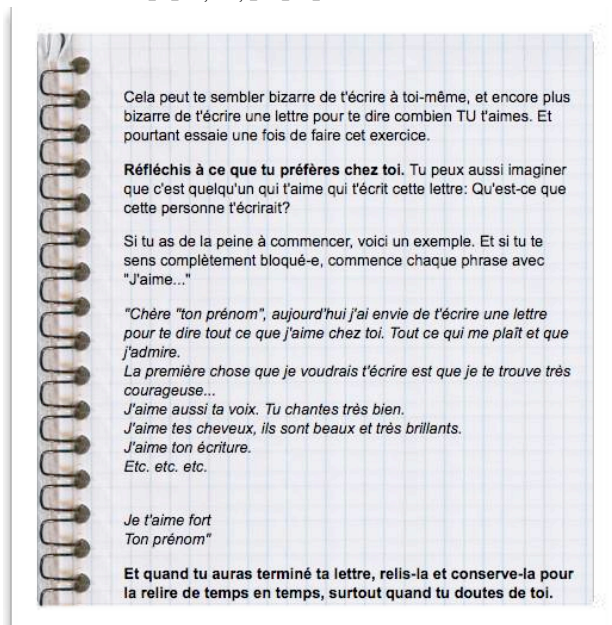


Comment t'appelles-tu ?

Quelles sont tes principales qualités ?

Ajouter une qualité  
Continuer

[www.ciao.ch/t/estime\\_de\\_soi/jeux/je\\_suis\\_une\\_star](http://www.ciao.ch/t/estime_de_soi/jeux/je_suis_une_star)



Cela peut te sembler bizarre de t'écrire à toi-même, et encore plus bizarre de t'écrire une lettre pour te dire combien TU t'aimes. Et pourtant essaie une fois de faire cet exercice.

**Réfléchis à ce que tu préfères chez toi.** Tu peux aussi imaginer que c'est quelqu'un qui t'aime qui t'écrit cette lettre: Qu'est-ce que cette personne t'écrirait?

Si tu as de la peine à commencer, voici un exemple. Et si tu te sens complètement bloqué-e, commence chaque phrase avec "J'aime..."

*"Chère "ton prénom", aujourd'hui j'ai envie de t'écrire une lettre pour te dire tout ce que j'aime chez toi. Tout ce qui me plaît et que j'admire.  
La première chose que je voudrais t'écrire est que je te trouve très courageuse...  
J'aime aussi ta voix. Tu chantes très bien.  
J'aime tes cheveux, ils sont beaux et très brillants.  
J'aime ton écriture.  
Etc. etc. etc.*

*Je t'aime fort  
Ton prénom"*

**Et quand tu auras terminé ta lettre, relis-la et conserve-la pour la relire de temps en temps, surtout quand tu doutes de toi.**

# Estime de soi

## Comment améliorer son estime de soi ?

### Faut-il être parfait(e) ?

Avoir une bonne estime de soi n'a rien à voir avec la perfection ! Cela signifie seulement qu'on s'accepte avec ses qualités et ses défauts.

Pour avoir une juste estime de soi, il faut apprendre à bien se connaître : découvrir ses points forts et ses points faibles, identifier ses ressources et ses manques (c'est ce que tu as fait dans les activités suivantes).

C'est un peu comme un jeu de cartes : lorsqu'on tient ses cartes en main, certaines sont des atouts, d'autres cartes sont moins bonnes.

Une partie se joue avec TOUTES les cartes, les plus fortes comme les moins fortes, il faut juste les jouer le mieux possible et au meilleur moment.

[www.ciao.ch/f/estime\\_de\\_soi/infos/11408ff4bb3311dfaf7d7e577282dfa2dfa/3-3-bonne\\_ou\\_juste\\_estime\\_de\\_soi](http://www.ciao.ch/f/estime_de_soi/infos/11408ff4bb3311dfaf7d7e577282dfa2dfa/3-3-bonne_ou_juste_estime_de_soi)

### L'estime de soi se construit

On ne naît pas avec une bonne ou une mauvaise estime de soi. Le sentiment de sa valeur personnelle et de son importance s'enracine autour des premières expériences de la vie : l'amour des parents et de l'entourage, la sécurité affective. L'estime de soi se développe, peu à peu, à partir des expériences et des relations avec les personnes importantes de son entourage. Bien que les bases de l'estime de soi s'ancrent dans l'enfance, les personnes et la société continuent de l'influencer tout au long de la vie.

Dès l'enfance, une personne peut vivre des expériences qui mettent à mal son estime de soi. Ainsi, ce sont parfois les parents, dans un souci de protéger leur enfant, qui ont des paroles ou des attitudes qui amènent l'enfant à douter de lui-même.

Par exemple, un parent peut dire à son enfant « Ne fais pas cela, tu vas te faire mal ! ». Et l'enfant peut comprendre : « Ne fais pas cela, tu n'es pas capable ! ». Il arrive aussi que les proches fassent des comparaisons : « tu es moins capable que ta sœur, moins sage que ton camarade », etc. L'enfant peut alors ne pas se sentir à la hauteur des attentes de son entourage.

# Estime de soi

La répétition de telles situations peut conduire à ne plus oser faire de choses de peur de l'échec ou de la désapprobation. Et ne plus rien tenter, c'est aussi ne plus vivre des expériences qui pourraient augmenter l'estime de soi !

[www.ciao.ch/f/estime\\_de\\_soi/infos/6666034cbb3311df8c12b50c618d6d456d45/4-l-estime\\_de\\_soi\\_se\\_construit](http://www.ciao.ch/f/estime_de_soi/infos/6666034cbb3311df8c12b50c618d6d456d45/4-l-estime_de_soi_se_construit)

## En commençant par ne pas la détruire soi-même !

### Attention à la petite voix saboteuse !

La plupart des gens ont dans leur tête, une petite voix qui les juge, qui les déstabilise, qui essaie de mettre des obstacles sur notre chemin. Nous appelons cette voix, la petite voix saboteuse.

Est-ce que tu l'entends parfois te dire que tu n'es pas assez ceci ou trop cela pour réussir ? Cette petite voix peut réussir à te blesser et te faire douter de toi. Mais tu peux apprendre à démasquer ses trucs pour ne plus te laisser « casser ».

La petite voix saboteuse utilise 10 trucs pour te faire perdre confiance en toi :

- 1. Qui ne gagne pas perd !**  
La petite voix saboteuse est trop exigeante. Par exemple, si tu as eu une bonne note – mais que tu n'es pas la ou le meilleur-e - elle te dira que tu es nul-le. Ne te laisse pas avoir ! Réussir ne veut pas forcément dire être en tête !
- 2. Tu n'y arriveras jamais !**  
La petite voix saboteuse cherche souvent à te faire croire que tu n'y arriveras pas. Du coup, si tu ne réussis pas tout de suite à obtenir ce que tu veux, elle te fera croire que tu n'y arriveras jamais et que cela ne vaut même plus la peine d'essayer. Mais elle a tort. La plupart du temps, ça sert à quelque chose de persévérer !
- 3. Tu ne vaux rien !**  
La petite voix saboteuse attire toujours ton attention sur tes défauts pour te convaincre que tu ne vaux rien. Apprends à diriger ton regard sur tes bons côtés et tu constateras que tu as plus de qualités que de défauts.
- 4. C'est de ta faute !**  
La petite voix saboteuse a tendance à te rendre responsable de tout ce qui va mal. Tu es certes responsable de certaines choses, mais tout ne dépend pas de toi. Ne prends pas tout sur toi !
- 5. Le pouvoir des sentiments négatifs**  
La petite voix saboteuse te répète que tu n'es pas à la hauteur, que tu es moche, que c'est de ta faute, etc. Ce n'est pas parce que tu ressens ces émotions négatives, qu'elles sont vraies ! Ce que tu penses de toi ne correspond pas forcément à la réalité !
- 6. C'est grâce au hasard !**  
Quand quelqu'un te fait un compliment ou quand tu réussis quelque chose de bien, la petite voix saboteuse ne te laisse pas en profiter. Elle te dit que c'est le hasard ou la chance qui t'ont fait réussir. Ne l'écoute pas et félicite-toi de tes succès ! Tu en as le droit et ça te fera beaucoup de bien.
- 7. En faire tout un plat**  
Souvent, la petite voix saboteuse exagère les situations et les rend mille fois pires qu'elles ne le sont. Le moindre petit incident devient une catastrophe. Prends du recul : tout le monde peut commettre des maladresses, ça n'arrive pas qu'à toi ! Prends les choses avec humour.
- 8. C'est parce qu'ils ne t'aiment pas**  
La petite voix saboteuse te pousse souvent à imaginer le pire : quelqu'un rit, elle essaiera de te convaincre qu'on se moque de toi ! Quelqu'un annule un rendez-vous, elle te chuchotera que cette personne n'a juste pas envie de te voir. Il y a mille raisons pour rire ou annuler un rendez-vous, ne prends pas tout contre toi !
- 9. Tout doit être parfait !**  
La petite voix saboteuse ne se contente pas d'un bon travail, elle exige de toi que tout soit parfait. Nous savons tous que ce n'est pas possible de tout faire parfaitement ! Ne l'écoute pas et ne dramatises pas tes (petites) fautes mais essaie de ne plus les refaire !
- 10. Le juge injuste**  
Souvent, la petite voix saboteuse nous incite à nous comparer aux autres...surtout avec ceux qui sont plus beaux, plus forts, et plus doués. Elle te fait voir tout ce qui te manque et ferme les yeux sur toutes tes qualités. C'est important d'être conscient qu'on se juge toujours plus sévèrement que les autres. Attendrais-tu de tes ami-e-s qu'ils ou elles soient toujours parfaites ? Ce serait ennuyeux non ?

[http://www.ciao.ch/midcom-serveattachmentguid-25a5bd3ad11711df9f07d9d6a690d969d969/estime\\_de\\_soi\\_petite\\_voix.pdf](http://www.ciao.ch/midcom-serveattachmentguid-25a5bd3ad11711df9f07d9d6a690d969d969/estime_de_soi_petite_voix.pdf)

Dossier Estime de soi

Médiation scolaire - EPS Aubonne

# Estime de soi

Chaque personne peut décider de changer et de devenir acteur de la construction d'une plus juste estime de soi. Certaines personnes auront besoin d'une aide extérieure pour y arriver. Construire une bonne estime de soi ne se fait pas d'un coup de baguette magique. Ce sont des petits défis à relever au quotidien qui permettent de faire des pas en avant, mais aussi des pas en arrière parfois. L'important est d'être en route.

Et c'est en passant à l'action qu'on peut accumuler des petites victoires qui peu à peu nous donneront confiance en nous-mêmes.

## Accepter ou changer

C'est les seules options qui se présentent à nous pour vivre avec nos points faibles, avec ce qu'on n'aime pas chez nous... Il est très important de se rendre compte de ce qu'on peut changer et de ce qu'on doit accepter. Là encore, le site de ciao peut t'y aider:

**?** Il y a sûrement des côtés de toi que tu aimes et d'autres que tu aimes moins. C'est normal, tu n'es pas parfait-e, et d'ailleurs personne ne l'est !  
Mais **parmi ces choses que tu aimes moins chez toi, il y a des choses que tu peux améliorer et d'autres que tu ne peux pas changer et que tu dois apprendre à accepter.**  
Remplis la grille en notant les choses que tu n'apprécies pas chez toi en réfléchissant si ce sont des choses "à accepter" ou que tu peux changer.

Côtés que je <b>ne peux pas</b> changer	Côtés que j'aime moins mais que je <b>peux</b> changer
Ex.1: Ma taille	Ex.1: Ma timidité
Ex.2: Partager ma chambre avec mon	Ex.2: Ma manière d'être avec mes cop
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

[www.ciao.ch/f/estime\\_de\\_soi/jeux/accepter\\_ou\\_changer](http://www.ciao.ch/f/estime_de_soi/jeux/accepter_ou_changer)

## A toi de jouer !

Bon, assez causé... N'hésite pas à fouiller encore plus le site de ciao. Et n'oublie pas que si personne n'est parfait, personne n'est nul non plus !!



# Estime de soi

## Estime de soi : *Bibliographie & Ressources*

### Ecole enfantine

- **Je coopère, je m’amuse** : 100 jeux coopératifs à découvrir 1999
- **Quand les tout-petits apprennent à s’estimer...**, Germain Duclos, 1997, Hôpital Ste-Justine, université de Montréal.
- **Contes sur moi**, Programme de promotion des compétences sociales, Santé Publique de Montréal-Centre, 2003
- **Jeux coopératifs pour bâtir la paix**, Mildred Masheder, tomes 1 et 2, Université de la Paix, 1989-1993
- **Jouons ensemble: 40 jeux de groupe pour les 6-12 ans**, Non-violence Actualité, Montargis, 1988
- **Jeux nouveaux**, Dale Lefevre, Le Souffle d’Or, 1988
- **Jeux et violences**, J.-M. Baudlet et P. Spapen, Bruxelles, MIR-IRG, 1984

### Ecole primaire

- **L’éducation aux droits et aux responsabilités au primaire** : [recueil d’activités] / Maryse Alcindor 1998
- **Max est maladroït** / Dominique de Saint Mars, 1996
- **Les petits plongeurs** : éducation aux valeurs par le théâtre : L’estime de soi, 6 à 9 ans / Chantale Métivier, Louis Cartier 1998
- **Education à la paix** : fiches pédagogiques pour les enfants de 4 à 12 ans / Richard Fortat, Laurent Lintanf. 1989
- **Education aux droits de l’homme** : fiches pédagogiques pour les enfants de 4 à 12 ans / Richard Fortat, Laurent Lintanf. 1989
- **Le vilain petit canard** : une approche pédagogique des préjugés Comprend un dossier pour les enseignants
- **Pourquoi les gens sont-ils différents ?** : un livre sur les préjugés / Barbara Shook Hazen, 1986
- **Ah ! les jeunes, ne respectent rien** : éducation aux valeurs par le théâtre : les préjugés, 9 à 12 ans / Chantale Métivier, Louis Cartier 1998
- **Sur le site de l’ISPA** : [www.ispa.ch](http://www.ispa.ch)  
**Amidou et l’estime de soi - un set complet** Callicéphale, Strasbourg, 2002, 16 images colorées pour des enfants de 4 à 9 ans, 1 cahier pédagogique, 25 cahiers pour les élèves  
**Amidou et l’estime de soi - images** 16 p., Callicéphale, Strasbourg, 2002  
**Amidou et l’estime de soi - cahier pédagogique** 34 p., ISPA, Lausanne, 2002  
Outil pédagogique pour des activités en classe à partir de l’histoire  
**Amidou et moi - Cahier pour l’élève** 16 p., ISPA, Lausanne, 2002, Cahier d’activités pour l’élève

### Enseignants

- **Quand revient septembre...**, Jacqueline Caron, Les éditions de la Chenelière, 1994, disponible au dépôt scolaire.
- **La tolérance, porte ouverte sur la paix** : unité 2 : unité pour l’enseignement primaire / Betty A. Reardon, 1997
- **Eduquer à la responsabilité** : documents et fiches d’activités / Association pour un éveil de la responsabilité à l’école (AERE) – Bruxelles, 1997
- **Pour une éducation à la non-violence**, Jeanne Gerber, Chronique sociale, couleur livre

# Estime de soi

- **La classe interculturelle** : guide d'activités et de sensibilisation / Cindy Baily Marie-Antoinette Stolarik., 1994
- **Favoriser l'estime de soi à l'école**, Enjeux, démarches, outils, D. Meram, G. Eyraud, D. Fontaine, A. Oelsner, Chronique sociale
- **Quand les tout petits apprennent à s'estimer**, G. Duclos, Hôpital Sainte-Justine, Montréal, 1998
- **L'estime de soi de nos adolescents**, G. Duclos, Hôpital Sainte-Justine, Montréal
- **Quand on aime ...** : mallette / conçue et réalisée par Christine Hibon., 1994  
24 livres sur le thème des sentiments (amitié, amour, jalousie, tristesse, colère, etc ...) et des propositions d'activités et de jeux contenues dans un coffret d'animation

# Estime de soi



Estime de soi Classes CYP2.1 et DEPS

**Animation :** Eliane Mai  
**Durée :** environ 45 minutes  
**Matériel :** phrases en lien ou non avec l'estime de soi  
affiche de la pyramide

**Objectifs :** Définir l'estime de soi  
Reconnaître les messages qui renforcent ou freinent l'estime de soi

**Déroulement :**

**Introduction** Les élèves savent-ils pourquoi je viens dans la classe ?  
Qu'est-ce que l'estime de soi ?

**Activités** Les élèves auront quelques minutes pour trouver un compliment positif à relayer à un de leur camarade. Chacun dira ce compliment au camarade en question. Ils pourront ensuite exprimer ce que ça leur a fait d'entendre quelque chose de positif.

Avec l'ensemble de la classe nous lirons des phrases et les élèves devront, dans un premier temps, dire si c'est en lien ou non avec l'estime de soi. Lorsqu'une phrase est en lien avec l'estime de soi, ils devront déterminer si ça la favorise ou si ça la freine.

En fonction du temps restant nous pourrons commenter l'affiche sur l'estime de soi qui restera en classe.

**Prolongements possibles suggérés aux enseignants**

Reprendre la pyramide laissée en classe.  
Télécharger la brochure Rapido sur internet ([www.ecoles-aubonne.ch/services.html](http://www.ecoles-aubonne.ch/services.html)  
-> prévention-> estime de soi -> brochure d'activités) et faire quelques activités avec les élèves.

Septembre 2011, Eliane Mai

# Estime de soi

## Activité estime de soi au CYP2

Phrases à soumettre aux élèves

(celles qui ont une \* sont en lien avec l'estime de soi)

Les pages suivantes reprennent les mêmes phrases, à imprimer pour l'activité

J'amène un bricolage à la maison, mes parents me félicitent.\*

Notre équipe de foot marque un but !\*

J'ai réussi à traverser la piscine à la nage.\*

J'ai reçu des remerciements pour avoir aidé mes grands-parents.\*

Je suis super nul en maths.\*

Je n'y arriverai jamais...\*

Tes habits sont ringards !\*

C'est quand la dernière fois que tu t'es lavé les dents ?\*

Je demande de l'aide, on me répond "débrouille-toi !"\*

T'es trop belle !\*

Tu as vu comme elle jongle bien ?\*

J'ai fait une bêtise avec un copain, mais on n'a grondé que moi.\*

Aujourd'hui, nous allons skier en famille, mais je n'aime pas trop le ski...

Maman a fait une pizza pour midi et j'adore !

J'en ai marre de mon petit frère !

Mon cousin déteste le foot.

Mes parents n'ont pas voulu m'offrir la PS3.

Je suis très fatiguée quand je rentre de l'école.

Mon petit chien a dû être opéré, je suis triste.

Il y a des petits Africains qui meurent de faim, c'est pas juste.

J'adore les BD de Titeuf, j'espère recevoir la prochaine !

# Estime de soi

Tes habits sont ringards !

Maman a fait une pizza pour midi et  
j'adore !

C'est quand la dernière fois que tu t'es  
lavé les dents ?

Tu as vu comme elle jongle bien ?

Mes parents n'ont pas voulu m'offrir la  
PS3.

T'es trop belle !

J'ai fait une bêtise avec un copain, mais  
on n'a grondé que moi.

J'adore les BD de Titeuf, j'espère  
recevoir la prochaine !

# Estime de soi

Il y a des petits Africains qui meurent de faim, c'est pas juste.

J'ai réussi à traverser la piscine à la nage.

Je suis super nul en maths.

J'amène un bricolage à la maison, mes parents me félicitent.

Je suis très fatiguée quand je rentre de l'école.

Aujourd'hui, nous allons skier en famille, mais je n'aime pas trop le ski...

Notre équipe de foot marque un but !

J'en ai marre de mon petit frère !

# Estime de soi

Je demande de l'aide, on me répond  
"débrouille-toi !"

J'ai reçu des remerciements pour avoir  
aidé mes grands-parents.

Mon petit chien a dû être opéré, je suis  
triste.

Je n'y arriverai jamais...

Mon cousin déteste le foot.

Tu as vu comme elle jongle bien ?

# Estime de soi



2010 Estime de soi Classes CYP2.1

Animation: Michèle Monnerat  
Durée: environ 45 minutes  
Matériel: Jeux de cartes "sentiments"      Cartes images et cartes textes  
Mémory des sentiments  
Pierre Noir  
Domino des sentiments  
Jeu de l'oie

**Objectifs:** Définir ce qu'est l'estime de soi  
Se familiariser avec le vocabulaire des sentiments

## Déroulement:

Introduction      Rappel de l'intervention de Eliane (pyramide et brochure Rapido)  
Définition de l'estime de soi

Mise en oeuvre      La classe est partagée en quatre groupes. Chaque groupe reçoit dix cartes images et cartes textes (rose) avec la tâche d'associer chaque image avec l'adjectif correspondant.  
L'animateur et l'enseignant passent dans les groupes pour valider.  
On établit un tournus afin que chaque groupe ait fait les quatre jeux.  
Mise en commun au tableau. Les élèves classent les cartes sentiments en trois groupes: les sentiments qui favorisent / qui n'influencent pas ou qui ne favorisent pas l'estime de soi.

Par groupes, les élèves jouent avec les jeux mis à disposition.

## Prolongements possibles suggérés aux enseignants

Coller les cartes sentiments sur trois panneaux (sentiments +/-/=) et les afficher en classe.

Télécharger les jeux sur Educenet2 et les fabriquer pour la classe.

(classeur du groupe primaire/dossier prévention/jeux Estime de soi.pdf.zip)

Proposer aux élèves d'aller faire les jeux en ligne en relation avec l'estime de soi. <http://epsaubonne.educanet2.ch/prevention/>

En classe, réaliser les diverses activités proposées dans la brochure aux enseignants.

Novembre 2010, Michèle Monnerat



# Estime de soi

## 2010 Estime de soi Classes CYP2.2

Animation: Michèle Monnerat  
Durée: environ 45 minutes  
Matériel: Jeux de cartes "sentiments" Cartes images et cartes textes  
"Situations"  
"Improvisations"  
BD



**Objectifs:** Définir ce qu'est l'estime de soi à travers diverses mises en situation  
Se familiariser avec le vocabulaire des sentiments

**Introduction** Rappel de mon intervention de l'année dernière  
Définition de l'estime de soi

**Mise en oeuvre** Les cartes "sentiments" (cartes images et cartes textes roses) sont affichées au tableau. Les élèves rappellent les différents sentiments en imaginant ce que l'on ressent lors de situations diverses.

Comment te sens-tu?  
Le jour de ton anniversaire?  
Quand quelqu'un te bouscule?  
Lorsqu'à la piscine tu sautes du plongeur pour la première fois?  
Lorsque ton animal familier meurt?  
Quand ton frère/ ta soeur t'embête?  
Lorsque tu ne comprends pas comment faire un devoir?  
Quand on t'accuse de quelque chose que tu n'as pas fait?  
Quand ta tante, qui t'avait promis de t'emmener à Aquaparc se désiste?  
Quelqu'un te passe devant dans le rang?  
Un ami casse ton jouet préféré?  
Une amie se moque quand tu donnes une mauvaise réponse?  
Quand c'est le dernier jour d'école?

Par groupe de deux à cinq, les enfants reçoivent une carte "situation". Ils disposent de quelques minutes pour préparer un mini- sketch et tenter de faire découvrir aux autres les sentiments éprouvés lors de la situation présentée.

### Prolongements possibles suggérés aux enseignants

Préparer une représentation "improvisation, les sentiments"  
Créer une BD sur l'ordinateur (avec l'aide de l'animatrice en informatique)  
Télécharger les jeux sur Educane2 et les fabriquer pour la classe.  
(classer du groupe primaire/dossier prévention/jeux Estime de soi.pdf.zip)  
Proposer aux élèves d'aller faire les jeux en ligne en relation avec l'estime de soi. <http://epsaubonne.educanet2.ch/prevention/>  
En classe, réaliser les diverses activités proposées dans la brochure aux enseignants.

Novembre 2010, Michèle Monnerat