



COORDINATION FRANCAISE POUR LA DECENNIE  
COMMISSION EDUCATION

## L'apprentissage de l'estime de soi

~ ~ ~

### Treize fiches pédagogiques pour l'éducation à la non-violence et à la paix

*Document réalisé en avril 2009 par Vincent Roussel,  
Responsable de la Commission Education,  
et Monique Vincent, membre de la Commission Education*

Coordination française pour la Décennie  
148 rue du Faubourg Saint-Denis - 75010 Paris  
Tel: +33(0)1 46 33 41 56 - Fax: +33(0)1 40 51 70  
[www.decennie.org](http://www.decennie.org) – [coordination@decennie.org](mailto:coordination@decennie.org)  
Réseau Ecole et Non-violence [www.ecole-nonviolence.org](http://www.ecole-nonviolence.org)

# L'apprentissage de l'estime de soi

A l'école primaire et au collège.

## Sommaire

<b>Préambule .....</b>	<b>p.3</b>
<b>Eléments de bibliographie.....</b>	<b>p.5</b>
<b>Fiche n° 01 – La besace.....</b>	<b>p.6</b>
(Elèves de cycle 3 du primaire et 6 <sup>e</sup> de collège)	
<b>Fiche n° 02 – « Mes points forts ».....</b>	<b>p.11</b>
(Elèves de cycle 3 du primaire, 6 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup> de collège)	
<b>Fiche n° 03 – Je connais mon corps.....</b>	<b>p.15</b>
(Elèves de cycle 2 du primaire)	
<b>Fiche n° 04 – Le quadrilatère de l'estime de soi.....</b>	<b>p.20</b>
(Elèves de collège)	
<b>Fiche n° 05 – Reconnaître et exprimer ses compétences</b>	<b>p.24</b>
(Elèves de cycle 3 du primaire et de 6 <sup>e</sup> de collège)	
<b>Fiche n° 06 – Signes de reconnaissance.....</b>	<b>p.26</b>
(Elèves de cycle 3 du primaire, 6 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup> de collège)	
<b>Fiche n° 07 – Autoportrait.....</b>	<b>p.30</b>
(Elèves de 5 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> de collège - Lycée)	
<b>Fiche n° 08 – Auto-évaluation.....</b>	<b>p.32</b>
(Elèves de cycle 3 du primaire et de 6 <sup>e</sup> de collège)	
<b>Fiche n° 09 – Mes goûts, mes préférences, mes loisirs</b>	<b>p.36</b>
(Elèves de 6 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup> de collège)	
<b>Fiche n° 10 – Qui suis-je ? Avec qui suis-je ?.....</b>	<b>p.39</b>
(Elèves de 6 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup> de collège)	
<b>Fiche n° 11 – J'aime, je n'aime pas.....</b>	<b>p.44</b>
(Élève de 6 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup> de collège)	
<b>Modèle de Fiche d'expérience.....</b>	<b>p.48</b>

# L'apprentissage de l'estime de soi à l'école primaire et au collège

## Préambule

Eduquer à la non-violence et à la paix, c'est tout un programme. Tel était le titre du forum « La non-violence à l'école » qui s'est tenu à Paris, dans une salle du palais du Luxembourg, le 18 novembre 2005. Il était organisé par la « Coordination française pour la Décennie de la promotion d'une culture de la non-violence et de la paix ». Celle-ci présentait, à cette occasion, son programme pour l'éducation à la non-violence et à la paix<sup>1</sup>, rédigé « comme si » celui-ci devait devenir un programme officiel de l'Education nationale destiné à toutes les classes, de la petite section de maternelle jusqu'à la classe de troisième, pour une heure d'éducation par semaine et par classe

Ce programme propose aux élèves une formation qui développe chez eux des habiletés psychosociales leur permettant de contribuer à l'amélioration du « bien vivre ensemble ». L'objectif général du programme est *« l'acquisition par les élèves d'un savoir, d'un savoir-faire, d'un savoir être leur permettant de cultiver des relations pacifiées, coopératives, solidaires et fraternelles avec les autres enfants et avec les adultes et de développer des aptitudes citoyennes les rendant acteurs de la vie démocratique de notre société »*

Dans la liste des compétences à développer, sous la rubrique « compétences centrées sur soi », le programme énonce la « connaissance de soi » et l' « estime de soi » :

*« Connaissance de soi : cette compétence a pour objectif de développer chez les élèves la connaissance valorisante de leurs aptitudes, de leurs capacités physiques et mentales, de leurs goûts, de leurs « points forts », sur lesquels ils pourront s'appuyer dans les situations difficiles. Il s'agit également de leur faire connaître leurs limites pour les accepter sereinement.*

*Estime de soi et confiance en soi : les activités qui permettent aux élèves de mieux se connaître de façon valorisante développent chez eux confiance et estime de soi. Les enseignants veillent à porter un regard positif sur les élèves afin de les valoriser en validant leurs performances et en reconnaissant l'ensemble de leurs compétences, qui ne se limitent pas au seul domaine cognitif. »*

Dans une société individualiste et compétitive, développer l'estime de soi est une nécessité. L'estime de soi permet, en effet, de s'affranchir des conditionnements de l'enfance, de devenir soi-même, de s'ouvrir au monde, de gagner en réussite. Elle permet aussi de persévérer dans ses choix, quels que soient les obstacles et les influences extérieures (pressions des médias, de la mode, de la société de consommation). L'estime de soi est vitale.

---

<sup>1</sup> Coordination française pour la Décennie, *Programme pour l'éducation à la non-violence et à la paix*, éd. CFD, novembre 2005 – Commander à Coordination française pour la Décennie, 148, rue du faubourg Saint-Denis 75010 Paris – e-mail : [coordination@decennie.org](mailto:coordination@decennie.org)

L'estime de soi est définie comme étant **l'évaluation positive de soi même**. Celle-ci est fondée sur la **conscience** de sa propre valeur et de son importance inaliénable en tant qu'être humain. Il ne s'agit pas seulement d'avoir des qualités, des habiletés, des aptitudes et des savoir-faire, ce dont tout un chacun est pourvu. Il s'agit d'abord de les connaître et d'en avoir pris conscience comme étant des atouts qui permettent d'aborder sereinement toute situation nouvelle. « Une personne qui s'estime, se traite avec bienveillance et se sent digne d'être aimée et d'être heureuse. L'estime de soi est également fondée sur le sentiment de sécurité que donne la certitude de pouvoir utiliser son libre arbitre, ses capacités et ses facultés d'apprentissage pour faire face, de façon responsable et efficace, aux événements et aux défis de la vie » dit Josiane de Saint-Paul (voir bibliographie). Cependant l'estime de soi ne peut se réduire à une juste connaissance de ses points forts ; elle suppose également une juste perception de ses difficultés et de ses limites. Cela doit permettre d'assumer sereinement des échecs, de les relativiser et même d'en faire des occasions d'en tirer des leçons pour progresser. L'estime de soi n'est donc pas le reflet des capacités réelles du sujet, mais de celles qu'il a conscience d'avoir et de celles qu'il a conscience de ne pas avoir.

Il y a une parenté très grande de l'estime de soi avec les notions de connaissance de soi, de confiance en soi et d'affirmation de soi.

Une bonne estime de soi nécessite de connaître ses qualités, ses compétences, ses valeurs, mais aussi d'accepter ses imperfections. Elle suppose donc une bonne **connaissance de soi**, de son corps, de son être pensant, de ses capacités sensori-motrices, de ses sentiments et ses besoins, de sa sexualité, etc.

L'estime de soi aide à ne pas craindre l'échec ni le jugement et à prendre toute expérience de la vie comme une occasion d'apprentissage. On peut dire que **la confiance en soi**, c'est l'estime de soi dans l'action.

L'estime de soi aide à s'affirmer en osant exprimer ses émotions, ses sentiments, ses pensées et ses besoins, en apprenant à formuler des demandes claires et en sachant dire « Non » quand il est opportun de le faire. On peut dire que **l'affirmation de soi**, c'est l'estime de soi dans le lien social, dans la relation avec les autres.

Le degré d'estime de soi peut varier d'un domaine à l'autre de la vie (famille, profession, relation...), il est aussi en évolution constante tout au cours de la vie. En effet, l'estime de soi se construit, s'apprend par un travail régulier et constant de la petite enfance à l'âge adulte. La sécurité matérielle et affective, l'accompagnement dans le processus de connaissance de soi et d'apprentissage en valorisant les succès et en analysant les erreurs, l'éducation à la rencontre bienveillante avec les autres créent un climat favorable pour que l'enfant se perçoive comme quelqu'un qui a de la valeur, quelqu'un digne d'être aimé.

Tout au long de la vie, continuer à mieux connaître ses qualités, ses habiletés, ses points forts, ses limites, analyser ses erreurs et échecs pour en faire un tremplin afin de rebondir, apprécier les signes de reconnaissance et avoir un regard positif sur les autres : voilà ce qui contribue à la construction de l'estime de soi.

L'estime de soi croit quand nous travaillons la communication, le respect des différences, quand nous développons la coopération, quand nous approfondissons la connaissance des autres cultures, des autres personnes et de nous-mêmes. Elle est une des compétences psychosociales à cultiver dans tout programme d'éducation à la paix et à la non-violence.

## **Références bibliographiques :**

- Christophe André, *Imparfaits, libres et heureux, Pratique de l'estime de soi*, éd. Odile Jacob, 2006.
- Josiane de Saint Paul, *Estime de soi et confiance en soi*, Inter Editions, 1999 ;
- Non-violence Actualité, *S'affirmer sans agresser, Estime de soi et prévention de la violence*<sup>2</sup>, éditions nva/collection *Pratiques de non-violence*, 2007.
- Marie-José Auderset, *La confiance en soi ça se cultive*, éd. De la Martinière Jeunesse, 2007. Diffusion NVA.

Dans la Collection éditée par l'Hôpital Sainte-Justine<sup>3</sup> (Centre hospitalier universitaire mère-enfant de Montréal), on trouve plusieurs ouvrages consacrés à l'estime de soi :

- Germain Duclos, *L'Estime de Soi, un passeport pour la vie*
- Germain Duclos Danielle Laporte, Jacques Ross, *L'Estime de Soi des Adolescents*, 2002. Diffusion NVA.
- Danielle Laporte, Lise Sévigny, *L'Estime de Soi des 6-12 ans*, 2002. Diffusion NVA.
- Danielle Laporte, *Favoriser l'estime de soi des 0-6 ans*, 2002. Diffusion NVA.
- Danielle Laporte, *Pour favoriser l'Estime de Soi des tout- petits, Guide pratique à l'intention des parents d'enfants de 0 à 6 ans*, 1997.
- Germain Duclos, *Quand les tout-petits apprennent à s'estimer, Guide théorique et recueil d'activités pour favoriser l'Estime de Soi des enfants de 3 à 6 ans, à l'intention des éducateurs qui oeuvrent en petite enfance*, 1997. Diffusion NVA.
- Louise-Anne Beauregard, Richard Bouffard, Germain Duclos, *Programme Estime de soi et compétence sociale chez les 8 à 12 ans, Guide de l'animateur et Cahier d'activités reproductible*, 2000. Diffusion NVA.

---

<sup>2</sup> Non-violence Actualité : [www.nonviolence-actualite.org](http://www.nonviolence-actualite.org)

<sup>3</sup> Hôpital Sainte-Justine : [www.hsj.qc.ca/editions](http://www.hsj.qc.ca/editions)



**Apprentissage de l'estime de soi - Fiche n°1**

## La besace

(Fable de La Fontaine)

**Objectifs :** Apprendre à avoir un regard positif sur les autres ; apprendre à se connaître et à avoir une image positive de soi ; connaître ses qualités, ses habiletés, ses points forts ; développer l'estime de soi.

**Mots-clés :** estime de soi – français – texte libre – conte – mise en situation - jeu de rôle

**Type de fiche :** Activité

**Niveau scolaire :** cycle 3 du primaire et 6<sup>e</sup> des collèges

**Durée :** 45 minutes chaque séance

**Nombre de séances :** deux séances

**Matériel :** des sacs plastiques à poignées et de la ficelle.

### Référence :

Fiche inspirée de *Eduquer à la responsabilité (documents et fiches d'activités)* Aéré , éd. Chonique Sociale, 2001

*Aéré* : association pour un éveil à la responsabilité à l'école, 5, place St Sauveur, 56400 Auray. En 1979, Philippe Lobstein, inspecteur de l'Education nationale, témoin des difficultés grandissantes qu'éprouvaient des professeurs des comportements anormaux, a eu l'idée de créer l'Aéré pour aider à renouveler la morale traditionnelle en mettant l'accent sur la pratique plutôt que sur la théorie. Cet inspecteur, après avoir vécu des expériences positives au cours de "moments privilégiés de silence et d'écoute", dans des classes ordinaires ou même difficiles, jugeait le moment venu d'encourager et de rassembler tous ceux qui désiraient aider les jeunes à trouver des repères solides pour la vie.

Le livre présente 12 clés de la responsabilisation, 32 fiches pour les élèves pour aider à la responsabilisation : 21 sont des "histoires vraies suivies d'une invitation à la réflexion personnelle ou collective" et 11 autres proposent "des réflexions par groupe, approfondissements, jeux", enfin 12 documents sont destinés aux professeurs

Les 12 clés de la responsabilisation :

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| 1. La réflexion silencieuse                          | 6. Le rôle de l'erreur         |
| 2. Partage de la parole et du temps                  | 7. La médiation                |
| 3. Les règles de vie (La civilité et Les interdits ) | 8. Le témoignage               |
| 4. Le rapport aux règles                             | 9. Les intervenants extérieurs |
| 5. Le conseil des élèves                             | 10. Le travail en équipe       |
|  | 11. Le parrainage              |
|  | 12. La technique du pardon     |

## Déroulement de la séance

1) Commencer par la lecture de la fable entière : quelles que soient les difficultés de compréhension, lisez jusqu'à la fin. (fable en annexe)

2) Compréhension de la fable

a- Quelques explications de mots :

Le texte de "La besace" est du XVIIe siècle. Voici quelques explications sur la fable, que vous ne trouveriez peut-être pas dans votre dictionnaire habituel :

- **Une besace** est un grand sac à deux poches. On plaçait l'une, sur l'avant et l'autre, dans le dos. L'avantage d'une besace est qu'elle peut être équilibrée entre l'avant et l'arrière. C'était un "plus" pour nos ancêtres qui avaient beaucoup à marcher à pied. Facilement 30 km par jour, même au début du XXe siècle. Aujourd'hui encore il y a beaucoup de pays où les enfants, les hommes et les femmes doivent beaucoup marcher.
- **Besacier** : Celui qui porte la besace.
- **Son composé** : Signifie ici, la façon dont son corps a été fait, son physique.
- **Gloser** : Critiquer avec malice.
- **Ebauche** : Première réalisation d'une oeuvre dont les détails n'ont pas encore été indiqués.
- **Ciron** : acarien
- **Jupiter** : Le père des Dieux dans la mythologie latine. Familièrement "Jupin".

b- Cherchez dans votre dictionnaire les autres mots que vous ne comprenez pas.

c- Mettez-vous ensuite à plusieurs pour échanger ce que vous comprenez de ce texte.

3) Réflexion

1 - La Fontaine désigne Jupiter par un autre nom, lequel ? Comment appelle-t-il lui-même "son" Dieu ?

2 - Les animaux sont tous réunis. Quelle est l'intention de Jupiter ?

3 - Pourquoi commencer par le singe ?

4 - Que reproche le singe à l'ours ? L'ours à l'éléphant ? L'éléphant à la baleine ? La fourmi au ciron ?

5 - Y a-t-il des animaux qui demandent une amélioration de "leur composé" ?

6 - Si l'on vous dit : "Vous avez un oeil de lynx" est-ce un compliment, ou l'inverse ? Pourquoi ?

7 - Au contraire du lynx, qu'est-ce qui caractérise la taupe ?

8 - On associe souvent une qualité ou un défaut à un animal. Rusé comme un renard ; gai comme un pinson. Pouvez-vous donner d'autres exemples ?

9- Quand on dit des mauvaises choses, des critiques sur vous comment vous sentez-vous ? Et quand on dit du bien ?

10- Quels sont les qualités et les défauts que vous connaissez ? On peut distribuer la liste de qualités, jointe en annexe pour enrichir le vocabulaire des enfants.

4) Jeu de réécriture : Racontez par écrit l'histoire de la "besace", avec vos mots à vous.

5) Cherchez à jouer la fable :

- La classe se partage en plusieurs groupes. Dans chaque groupe, chacun jouera le rôle d'un animal.

- Distribuez-vous des rôles. Etudiez la fable ensemble par équipes. Présentez cette saynète en utilisant les mots de La Fontaine ou vos mots à vous. L'objectif est de respecter le sens, ça ne fait rien si vous ne la dites pas "mot pour mot".
- Les groupes viendront représenter la saynète à tour de rôle. Sans hésiter à reprendre les trouvailles intéressantes des groupes précédents.
- Si le nombre d'élèves de la classe ne correspond pas à un nombre exact de groupes, des volontaires tiendront deux rôles.

#### 6) Jeu de la besace

- a- Préparation : Chez lui ou en classe, avec du matériel récupéré, chaque participant se confectionne une besace avec deux sacs plastiques à poignées reliés par une ou deux ficelles.
- b- Pendant deux minutes, chaque participant, équipé de sa besace, inscrira sur des petits rectangles de papier préparés à cet effet, les qualités, les compétences ou les points forts qu'il se reconnaît et les placera dans son sac de devant.
- c- Ensuite, par groupes de cinq, pendant dix minutes : dans chaque groupe, les participants inscrivent sur des rectangles de papier de couleurs différentes les qualités, les compétences ou les points forts qu'ils remarquent chez les autres et iront les mettre dans le sac que celui qui est concerné a dans son dos. Ils le feront pour chacun des autres enfants de leur groupe. Durant cette séquence qui nécessite des déplacements, veillez à ne pas faire trop de bruit.
- d- Au signal, chacun regagnera sa place, fera pivoter sa besace et lira les qualités que les autres lui ont attribuées. Il pourra les comparer avec celles qu'il s'était données. Il pourra remarquer celles qu'il s'était données et que les autres lui attribuent, celles qu'il se donne et que les autres ne lui attribuent pas, celles qu'il ne se donne pas et que les autres lui attribuent.
- e- Partager : Ceux qui le veulent peuvent faire part de leurs découvertes, étonnements, agréables surprises ou déceptions à l'ensemble du groupe-classe.

#### 7) Liste de qualités

**A** : accessible, accueillant, actif, admirable, adroit, affable, affectueux, affirmatif, agréable, aidant, aimable, ambitieux, amusant, animé, apaisant, ardent, assidu, appliqué, astucieux, adroit, attachant, attentif, audacieux, authentique, autonome.

**B** : bon, bienfaisant, bienveillant, brave, brillant, bienséant.

**C** : calme, captivant, chanceux, charmant, charmeur, civil, clément, collaborant, compatissant, complaisant, compréhensif, conciliant, confiant, constant, convenable, coopérant, courageux, courtois, créatif.

**D** : débonnaire, décidé, délicat, déterminé, dévoué, diplomate, discret, distrayant, divertissant, doux, droit, dynamique.

**E** : efficace, émouvant, énergique, enjoué, équitable, étonnant, éveillé, exemplaire.

**F** : facile, fantaisiste, fascinant, ferme, fiable, fidèle, fin, formidable, fort, franc.

**G** : gai, galant, généreux, gentil, gracieux.

**H** : habile, hardi, héroïque, heureux, honnête, humain, humble.

**I** : imaginaire, indomptable, indulgent, intrépide, inventif.

**J** : joueur, jovial, joyeux, judicieux, juste

**L** : loyal, logique, lucide

**M** : minutieux, modèle, modeste.

**N** : naturel, noble, nuancé.

**O** : objectif, obligeant, optimiste, ordonné, organisé, ouvert.

**P** : pacifique, paisible, patient, persévérant, poli, ponctuel, pondéré, posé.

**R** : raffiné, raisonnable, rapide, rassurant, réfléchi, résolu, responsable, rusé.

**S** : savant, sensible, serein, serviable, sincère, social, soigné, solide, stable

**T** : tenace, tolérant, tranquille, travailleur.

**V** : vaillant, valeureux, vigilant, vrai.

#### 8) Liste de défauts

arrogant ; bavard ; brusque ; bruyant ; capricieux ; colérique ; détestable ; distrait ; égoïste ; excité ; faible ; grossier ; impatient ; impoli ; inattentif ; indiscret ; infidèle ; irritable ; irresponsable ; jaloux ; lent ; lunatique ; maladroit ; malhonnête ; malpropre ; méchant ; menteur ; naïf ; négligent ; orgueilleux ; paresseux ; peureux ; susceptible ; têtu ; timide.

**Annexe : Fable de la besace**

Jupiter dit un jour : "Que tout ce qui respire  
S'en vienne comparaître aux pieds de ma grandeur.  
Si, dans son composé, quelqu'un trouve à redire,  
Il peut le déclarer sans peur ;  
Je mettrai remède à la chose.  
Venez, singe ; parlez le premier, et pour cause.  
Voyez ces animaux, faites comparaison  
De leurs beautés avec les vôtres.  
Etes-vous satisfaits ? - "Moi, dit-il, pourquoi non ?  
N'ai-je pas quatre pieds aussi bien que les autres ?  
Mon portrait jusqu'ici, ne m'a rien reproché ;  
Mais pour mon frère l'ours, on ne l'a qu'ébauché :  
Jamais, s'il veut m'en croire, il ne se fera peindre."  
L'ours venant là-dessus, on crut qu'il s'allait plaindre.  
Tant s'en faut : de sa forme, il se loua très fort,  
Glosa sur l'éléphant ; dit qu'on pourrait encore  
Ajouter à sa queue, ôter à ses oreilles ;  
Que c'était une masse informe et sans beauté.  
L'éléphant étant écouté,  
Tout sage qu'il était, dit des choses pareilles.  
Il jugea qu'à son appétit  
Dame baleine était trop grosse.  
Dame fourmi trouva le ciron trop petit,  
Se croyant, pour elle, un colosse.  
Jupin les renvoya, s'étant censurés tous,  
Du reste, contents d'eux. Mais, parmi les plus fous,  
Notre espèce excella : car tout ce que nous sommes,  
Lynx envers nos pareils, et taupes envers nous,  
Nous nous pardonnons tout, et rien aux autres hommes :  
On se voit d'un autre œil qu'on ne voit son prochain.  
Le fabricant souverain  
Nous créa bésaciers tous de même manière,  
Tant ceux du temps passé que du temps d'aujourd'hui.  
Il fit pour nos défauts, la poche de derrière,  
Et celle de devant, pour les défauts d'autrui.

Jean de La Fontaine (Livre 1, Fable 7)

**Apprentissage de l'estime de soi - Fiche n° 2**

## « Mes Points Forts »

**Objectifs :** Dégager individuellement les points forts et les points faibles de sa personnalité pour s'appuyer sur eux et développer la connaissance de soi et la confiance en soi ; connaître l'autre ; enrichir le vocabulaire des qualités et des aptitudes.

**Mots-clés :** estime de soi – français – conte – parole libre

**Type de fiche :** Activité

**Niveau scolaire :** cycle 3 du primaire – 6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> des collèges

**Durée :** première séance de 50 minutes (exercices 1, 2 et 3) – deuxième séance de 30 minutes (exercices 4 et 5)

**Nombre de séances :** 2 séances

**Matériel :** feuilles de papier, crayons de couleur et un classeur personnel.

### 1) Première activité : « points forts » dans un conte

A partir d'un conte, découvrir la notion de « points forts ». Expliquez par exemple : « *Un point fort, c'est une qualité ou une aptitude physique, intellectuelle, affective, sociale ou un savoir-faire particulier sur lequel on peut s'appuyer pour agir et faire face aux problèmes qu'on rencontre dans la vie. Les connaître augmente la confiance en nous pour agir.* »

Evoquer également la notion de points faibles dont la connaissance nous permet d'agir avec prudence.

L'exercice va consister à identifier des points forts et des points faibles des personnages qui interviennent dans le conte que vous avez choisi préalablement et qui va être lu aux élèves.

Exemple pour les enfants de l'école élémentaire : vous trouverez, en annexe 1, une proposition de conte :

Dans ce conte, comme points forts, vous pouvez trouver : force, rapidité, bonne connaissance des lieux, prudence pour le tigre ; ruse, maîtrise de soi, intelligence, bonne connaissance des lieux pour la renarde.

Comme points faibles : sottise, manque d'audace, machisme pour le tigre ; faiblesse physique, imprudence pour la renarde.

Signalez comme "point neutre" : être un mâle pour le tigre, être une femelle pour la renarde.

Exemple pour le collège : une suggestion est de lire dans l'Odyssée d'Homère, la rencontre d'Ulysse avec le cyclope Polyphème. (On trouve une version adaptée aux enfants dans le n°7, avril 2000 de la collection Mille et une histoires, éd. Fleurus, consacré aux géants). Une autre suggestion est de prendre un texte de la mythologie grecque : l'histoire de Dédale et d'Icare (annexe n°2).

2) Deuxième activité : un brainstorming (remue-méninge)

Chaque élève écrit spontanément, sur sa feuille, avec rapidité et fluidité tous les exemples de « points forts » qui lui viennent à l'esprit.

Demander aux élèves, à tour de rôle, et jusqu'à épuisement, de nommer les « points forts » connus d'eux qu'ils viennent de recenser. Les écrire au tableau, en les classant si possible par thème.

Laisser cette liste en évidence.

3) Troisième activité : acrostiche

Chaque élève écrit sur sa feuille, son prénom à la verticale, en lettre majuscule puis cherche un point fort, une qualité qui commence par chacune des lettres de son prénom. Il l'écrit alors sur sa feuille en prolongement de la lettre correspondante.

N.B. Pour les prénoms courts, il est possible de le faire aussi avec le nom de famille.

Déposer cet acrostiche dans le classeur personnel.

4) Quatrième activité : la fleur (ou le train) de mes points forts

Disposant de feuilles de papier et de crayons, chaque élève va travailler individuellement et dans le meilleur silence et la plus grande concentration possible.

L'élève dessine une énorme fleur (ou un vaste train) avec 5 pétales (ou 5 wagons) : il note dans chaque pétale (ou chaque wagon), en s'aidant de la liste du tableau, ce qu'il considère, à ses yeux, comme un atout, un point fort, une qualité qu'il se reconnaît.

Ensuite, chaque élève, qui le désire, peut énoncer devant la classe un des points forts, atout ou qualité qu'il se reconnaît.

Mettre ce document réalisé dans le classeur personnel.

5) Cinquième activité : Le miroir

Chaque élève choisit dans sa tête son meilleur copain et imagine le portrait que celui-ci ferait de lui. Ecrire sur une feuille cette vision de l'autre sur soi.

Si certains élèves le veulent, lire le portrait imaginé, accorder cette possibilité.

Déposer ce document dans le classeur personnel que possède pour lui chaque élève.

**Annexe 1 : conte « La petite renarde et le tigre »** (d'après un conte chinois)

**Dans la savane, rien ni personne ne pouvait échapper au tigre. Termites, mulots, tapirs ou éléphants, tous le craignaient et prenaient garde à ne pas croiser sa piste. Mais ce jour-là, la petite renarde se retrouva nez à nez avec le redoutable animal. Pas le moindre terrier, pas le moindre bosquet où se réfugier et l'énorme gueule du monstre était déjà béante, tous crocs dehors...**

**C'est alors que la renarde, se redressant sur ses pattes, apostropha le tigre en ces termes :**

**- Tu ne dois pas me manger, je suis envoyé par l'Empereur du ciel pour être Reine chez les animaux. Il t'en cuira si tu désobéis aux ordres de l'Empereur Céleste.**

**Vu la petite taille de la renarde, le tigre faisait peu de cas de ses vantardises et, stupéfait, il éclata d'un grand rire qui secoua toute la savane.**

**- Ne sois pas ridicule ! Comment pourrais-tu me battre ? Même les hommes avec leurs sagaies me craignent !**

**- Peut-être ont-ils peur de toi, dit la renarde, mais ce n'est rien en comparaison de la terreur que je leur inspire.**

**- Fadaises ! gronda le tigre. Tu dis n'importe quoi**

**La renarde fronça les sourcils, plissa les yeux et dit :**

**- Tu doutes de mes paroles ? Je vais t'en donner une preuve. Mets-toi derrière moi, nous allons faire un tour dans la jungle jusqu'aux abords du village. Tu verras comment les animaux et les hommes seront frappés de terreur à ma vue.**

**Horriblement vexé, le tigre songeait : « Je rêve ! Comment un si petit animal peut-il prétendre se mesurer à moi ? Et une femelle encore ! » Il accepta néanmoins la proposition.**

**La petite renarde se mit à galoper à travers la savane vers le village, le tigre suivant de près, derrière elle. Elle se faufilait dans les hautes herbes pendant que le tigre avançait en bondissant. Sur leur passage, tous les animaux, pris de panique s'enfuyaient. En approchant du village, fous de terreur, les villageois se barricadèrent dans leur case ou s'enfuirent à travers la brousse.**

**Les deux animaux s'arrêtèrent et la renarde se redressant devant le tigre lui dit :**

**- Tu vois bien qu'on me redoute plus que toi. Dès que j'arrive dans un village, les gens décampent à toutes jambes, épouvantés, et ne prêtent même pas attention à toi.**

**Et le tigre d'acquiescer :**

**- Je dois bien reconnaître que tu jouis d'un prestige considérable. Dès qu'ils te voient, ils se sauvent tous.**

**Et, saisi de crainte, le tigre s'empressa de s'éloigner prudemment, tandis que la renarde revint tranquillement chez elle en riant du bon tour qu'elle venait de jouer à tigre.**

## **Annexe 2 : Dédale et Icare**

Dédale était cet architecte qui construisit, en Crète, le Labyrinthe pour le Minotaure et qui montra à Ariane comment Thésée pourrait en sortir en déroulant une bobine de fil dès son entrée dans le labyrinthe. En apprenant que les Athéniens avaient trouvé le moyen de s'en échapper, le roi Minos fut aussitôt convaincu qu'ils n'auraient pu y réussir sans l'aide de Dédale. En conséquence, il emprisonna l'architecte et son fils dans ce même labyrinthe, ce qui tendrait à prouver l'excellence du plan de cet enclos, puisque sans indication, même son auteur ne pouvait en découvrir l'issue. Mais le grand inventeur n'était pas en peine pour si peu. Il dit à son fils :

« La fuite peut être entravée par la terre et par l'eau mais l'air et le ciel sont libres, c'est par là que nous irons: que Minos possède tout, il ne possède pas le ciel. »

et il fabriqua deux paires d'ailes, qu'il fixa avec de la cire à ses épaules et à celles de son fils Icare. Avant de prendre leur envol, Dédale recommanda à Icare de ne pas s'élever trop haut sur la mer, car, dit-il, en approchant de trop près le soleil, la cire pourrait fondre et les ailes se détacheraient. Mais comme tant d'histoires nous le montrent, la jeunesse ne tient guère compte de ce que disent les aînés. Tous deux s'élevèrent donc, légèrement et sans effort, et quittèrent la Crète ; le ravissement de ce nouveau et merveilleux pouvoir grisa l'adolescent. Il monta de plus en plus haut, refusant d'entendre les appels angoissés de son père. Et ses ailes se détachèrent. Il tomba dans la mer et les eaux se refermèrent sur lui.

Le père affligé poursuivit sa route sans accident et atterrit en Sicile où il fut fort bien accueilli par le roi Cocalos.

Rendu furieux par cette fuite, Minos décida de retrouver Dédale. Pour y parvenir, il employa la ruse. Il fit proclamer partout qu'il accorderait une grande récompense à quiconque réussirait à passer un fil dans les volutes d'une coquille aux spirales particulièrement enchevêtrées. Dédale déclara au Roi de Sicile qu'il se faisait fort d'y parvenir. Il perça d'un petit trou l'extrémité de la coquille, fixa un fil à la patte d'une fourmi, introduisit la fourmi dans l'orifice, qu'il boucha. Quand la fourmi sortit enfin par l'autre extrémité de la coquille, le fil, bien entendu, l'avait suivie dans tous ses tours et détours.

«Seul Dédale pouvait imaginer pareil stratagème»,

dit Minos, qui se mit en route pour la Sicile afin de se saisir de l'architecte. Mais le roi Cocalos refusa de le livrer et dans la lutte qui suivit, Minos trouva la mort.

## Je connais mon corps

**Objectifs :** se reconnaître comme une personne unique, donc digne de respect de ce fait même, et heureuse de l'être ; apprendre à connaître son corps et à utiliser ses aptitudes sensori-motrices ; développer un facteur constructif de l'estime de soi : la connaissance de soi dont une dimension est la connaissance de son corps, les autres étant la connaissance de ses possibilités de personne douée de pensées et de sentiments.

**Mots-clés :** estime de soi – sciences de la vie et de la terre – mise en situation – parole libre

**Type de fiche :** Activité

**Niveau scolaire :** cycle 2 du primaire

**Durée :** de 30 à 45 minutes

**Nombre de séances :** six

**Matériel :** son corps

### Référence :

C'est avec l'autorisation de l'auteure, Madame Susan Clot, que nous présentons cette fiche extraite de son programme *Demain en main, promotion des compétences psycho-socio-affectives*, pour le cycle II, janvier 2001, éd. Interface santé 83, Toulon. La fiche a été légèrement adaptée pour être publiée dans la *LETTRE éduquer à la non-violence et à la paix* n°12.

#### 1) Séquence 1 : Chaque corps est unique. « Je suis moi ! »

Annoncez : « *Chaque personne a son propre corps, et, malgré des ressemblances, chaque corps est différent. Chacun, chacune est une personne unique et, tous, nous pouvons dire avec fierté : ' Je suis MOI ! ' »*

Nommez et faites nommer les parties du corps d'un être humain et expliquez les différences qu'il peut y avoir entre une personne et une autre.

Vous annoncez que vous allez lire trois descriptions d'eux-mêmes que des enfants ont rédigées. Prévenez qu'ils seront invités ensuite à faire leur propre description. Après chaque lecture vous laisserez un peu de place aux réactions spontanées des enfants.

Lire le texte : « JULIE : Je m'appelle Julie et j'ai sept ans et demi.

Je suis une fille.

J'ai des cheveux longs de couleur marron clair.

J'ai des yeux bleus très ronds.

J'ai une peau claire qui parfois devient toute rouge quand je vais au soleil. Ça fait mal et maman doit mettre de la pommade.

J'ai de grandes oreilles. On dit que je ressemble un peu à ma maman, mais en vérité je suis différente de toutes les autres personnes, car **je suis une personne unique. Je suis MOI !** »

Lire le texte suivant : « TOM : Je m'appelle Tom et j'ai huit ans.

Je suis un garçon.

J'ai des cheveux roux et des yeux verts.

Ma peau est très claire, presque rose avec plein de taches de rousseur.

J'ai un menton pointu.

J'ai une petite cicatrice sur la lèvre car je suis tombé de vélo quand j'avais trois ans. J'ai dû aller à l'hôpital pour me faire recoudre.

Je suis plutôt grand.

On dit que je ressemble à mon grand-père, mais je ne l'ai jamais vu car il est mort depuis longtemps. De toute façon je ne ressemble vraiment à personne, **car je suis une personne unique. Je suis MOI !** »

Lire ce troisième texte : « AÏCHA : Je m'appelle Aïcha et j'ai sept ans et demi.

J'ai des cheveux noirs, très, très bouclés. C'est très difficile de les coiffer et souvent je crie, "aiiiieeee..." quand maman essaye d'y passer le peigne.

Mes yeux aussi sont noirs.

Quant à ma peau, elle est marron sombre, comme si j'étais restée très longtemps au soleil.

J'ai une sœur jumelle. Nous sommes des jumelles "identiques." Quand on nous voit ensemble, on peut croire qu'il n'y a pas de différences entre nous. Ce n'est pas vrai car aucune personne au monde n'est exactement pareille à une autre, même des jumelles. Si l'on regarde de près, on peut voir que moi, j'ai un petit grain de beauté sur le nez et que ma sœur a une dent cassée. Même si j'ai une sœur jumelle, **je suis une personne unique. Je suis MOI !** »

Maintenant demander aux enfants de se décrire sur le modèle des trois exemples que vous venez de lire. Invitez-les à terminer leur description sur le mode : « On dit que je ressemble à... A vrai dire **je suis une personne unique. Je suis MOI !** » ou bien « On ne dit pas que je ressemble à quelqu'un. De toute façon, **je suis une personne unique. Je suis MOI !** » Tous seront invités à le faire, à tour de rôle. S'il y a une difficulté trop grande pour un enfant, vous pouvez l'inviter à se dessiner.

## 2) Séquence 2 : Mon corps sait bouger

Il y aurait un avantage à ce que cette séquence se passe dans une salle un peu spacieuse car vous allez inviter les enfants à joindre le geste à la parole. Demandez aux enfants de s'asseoir par terre, en cercle autour de vous, si cela est possible.

Vous dites : « *Avec notre corps, nous pouvons nous déplacer. Comment pouvons-nous nous déplacer ?* » Les réponses se font sous forme de démonstrations : à cloche-pied, en marche arrière, en dansant, à la manière de Charlot, en canard, etc.

« *Avec des parties de notre corps, nous pouvons faire des gestes. Nous pouvons faire des gestes avec la tête, avec les mains, avec les pieds. Avec le visage, nous pouvons faire des grimaces. Montrer quelques gestes.* » Chaque enfant volontaire est invité à proposer un geste

avec la tête, un geste avec les mains, un geste avec les pieds, une grimace que les autres essaient de reproduire.

« *Il y a des gestes qui sont gentils et des gestes qui sont méchants. **Montrer des gestes qui sont agréables. Les nommer.*** » Les réponses se font sous forme de mime (mimer le geste avec un autre élève qui mimera la satisfaction) Les autres nomment le geste : un bisou, une caresse, une poignée de main, une tape amicale dans le dos, etc.

« ***Montrer des gestes désagréables.*** » Les réponses se font sous forme de mime (mimer le geste avec un autre élève qui mimera le désagrément ressenti : douleur éternement, peur, etc.) Les autres nomment le geste désagréable : une gifle, un coup de pied, un pincement, une claque trop appuyée dans le dos, etc.

« Parfois on sait faire des choses extraordinaires. Julie sait danser sur la pointe des pieds. Tom sait faire des galipettes en arrière. Aïcha sait faire des bulles avec son chewing-gum. La sœur jumelle de Aïcha sait patiner. **Que sais-tu faire d'extraordinaire ?** » La réponse peut se faire sous forme d'une démonstration si les lieux s'y prêtent.

« *Parfois une partie de notre corps ne fonctionne pas très bien. Par exemple, si on a eu un accident et qu'on ne peut plus marcher.* » La question du handicap physique ou mental doit être abordée au cours d'autres séances surtout si dans la classe il y a des enfants qui en sont affectés de façon voyante.

### 3) Séquence 3 : Mon corps ressent des choses – Les cinq sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher

Vous demandez aux enfants de fermer les yeux et de faire d'observer un grand silence pour écouter la courte histoire que vous allez leur lire : « ***Nous nous trouvons dans un verger merveilleux où nous pouvons voir cinq enfants, deux garçons et trois filles. Ils se trouvent sous un magnifique cerisier. Julie, avec une grosse loupe est en train d'observer avec une grande attention l'activité des fourmis dans leur fourmilière. Elle avait, par mégarde, marché dessus et il y avait une agitation folle pour remettre de l'ordre et réparer les dégâts. Cela l'amusait beaucoup et excitait sa curiosité. Tom, le plus gourmand de la bande, cueille des cerises. Il en a plein les mains et les mange avec délectation. Aïcha a repéré quelques fleurs magnifiques et à « quatre pattes » pour se rapprocher, elle est en train d'approcher son nez pour sentir le bon parfum qu'elles dégagent, sans s'apercevoir qu'une abeille rôde autour d'elle. Sa sœur jumelle est montée sur une pierre et tend une oreille au doux chant d'un rossignol perché sur une branche au-dessus d'eux. Quant à Ahmed qui est malvoyant, il prend plaisir à fermer complètement les yeux pour explorer avec ses mains tout ce qui se trouve à sa portée. Il les a posées sur le tronc cerisier et le caresse comme pour en adoucir la rugosité.*** »

Vous leur demandez d'ouvrir les yeux et engagez un échange avec eux. « *Comment avez-vous vécu l'écoute de cette histoire les yeux fermés ? Est-ce que vous avez pu mieux ressentir le plaisir des enfants de ce jardin merveilleux dans leurs observations ?* » De l'échange que vous laissez se développer doit se dégager la notion suivante : « C'est par mon corps que j'entre en contact avec le monde qui m'entoure. » Les organes qui vont me permettre de le connaître seront nommés : les oreilles, la bouche, les yeux, le nez, les mains ou la peau.

Vous pouvez ensuite proposer aux enfants une courte promenade dans la cour de récréation ou bien dans le quartier ou bien au bord d'une rivière ou dans un jardin public proche ou encore en forêt. Vous leur demandez pendant cette promenade de rester complètement en silence pour mieux être attentif aux bruits qu'ils vont entendre, aux odeurs qu'ils vont sentir, aux sensations sur leur peau ou aux petites choses qu'ils vont observer. Vous les invitez à expérimenter le sens du toucher avec la main en caressant des fleurs, des arbres ou des objets rencontrés.

De retour vous leur demandez de partager leurs découvertes. « *Avez-vous eu du plaisir à cet exercice ?* »

Pour terminer, vous pouvez leur demander de dessiner un jardin merveilleux avec des enfants qui en savourent les images, les parfums, les bruits, les saveurs ou les sensations.

#### 4) Séquence 4 : je vois / j'entends

Développer avec la classe un dialogue sur le mode suivant : « *Avec mes yeux je vois des choses. Je vois des objets. **Nommer des objets que nous voyons.*** » : une chaise, un tableau, etc.

« *Je vois des formes. **Nommer différentes formes.*** » : un carré, un rond, une pyramide, etc.

« *Je vois des couleurs. **Nommer des couleurs.*** » : jaune, bleu, etc.

« *Si quelqu'un voit très mal, on dit qu'il est... ?* » : *malvoyant.*

« *Si quelqu'un ne voit rien du tout, on dit qu'il est ... ?* » : *aveugle.*

« *Avec mes oreilles j'entends des choses.*

*J'entends des mots quand les gens me parlent.*

*Il y a des bruits très forts comme le tonnerre.*

*Si l'on écoute très attentivement, on peut aussi entendre des petits bruits. J'entends des bruits agréables.*

***Quels bruits sont-ils agréables pour toi ?*** » : musique, chant des oiseaux, la voix de ma maman, etc.

« *J'entends des bruits désagréables.*

***Quels sont les bruits désagréables pour toi ?*** » : le bruit des sirènes, le bruit du tonnerre, les hurlements de personnes qui se disputent, etc.

« *Si quelqu'un entend mal, on dit qu'il est... ?* » : *malentendant*

« *Si quelqu'un n'entend rien du tout, on dit qu'il est... ?* » : *sourd.*

Terminer par un exercice de lecture comme dans les exemples suivants :

A- Vous écrivez au tableau par exemple « lait ». Que voyez-vous ? Je vois le « a » et le « i ». Lire le mot. Qu'entendez-vous ? J'entends [ è ]

B- Présentez des images d'objets avec les noms écrits à côté. Vous choisissez un phonème, [ i ] par exemple et l'élève interrogé indique si celui-ci est présent dans les mots proposés.

#### 5) Séquence 5 : je sens / je goûte

Développer avec la classe un dialogue sur le mode suivant : « *Avec mon nez je sens des choses. Il y a des choses qui sentent très bon, qui ont une bonne odeur. **Quelles sont les choses que tu aimes sentir ?*** » : une rose, le parfum de ma maman, les parfums des plats cuisinés quand j'ai faim, etc.

« *Il y a des choses qui sentent très mauvais, qui ont une mauvaise odeur. **Quelles sont les choses que tu n'aimes pas sentir ?*** » : les odeurs de fumée quand quelqu'un fume une cigarette près de moi, les odeurs de poubelles, les œufs pourris, les odeurs d'urine dans certains lieux, etc.

« *Avec ma bouche, je goûte des choses. Il y a des choses que nous ne devons pas goûter parce qu'elles nous rendent malades. **Nommez quelque chose que vous ne pouvez pas manger ni boire.*** » : certains champignons vénéneux, des vers de terre, de l'alcool, etc.

« *Il y a des aliments qui sont utiles pour la croissance, mais nous trouvons parfois qu'ils ont mauvais goût. **Peux-tu nommer un aliment utile pour la croissance mais dont tu n'aimes pas le goût ?*** » : des épinards, etc.

« *Il y a des aliments que nous aimons manger parce que nous les trouvons délicieux **Nomme des aliments que tu aimes manger.*** » : le chou-fleur, etc.

Cette activité est accompagnée d'une présentation concrète d'aliments qui seront goûtés lors de la séquence : du sel, du sucre, du citron, du café, des fruits, des légumes crus, etc. « *Il y a plusieurs sortes de goûts : sucré, salé, acide et amer* ». Remarquons que seuls le sucré et le salé sont faciles à reconnaître par les enfants. « **Nommez des aliments salés. Nommer des aliments sucrés.** » Après cela, vous invitez les enfants à venir goûter les aliments que vous avez disposés autour d'une table, après quoi vous leur demandez de partager leurs découvertes.

#### 6) Séquence 6 : je touche

Développer avec la classe un dialogue sur le mode suivant : « *Avec ma peau, je touche des choses. En général, nous utilisons nos mains pour toucher. Il y a toutes sortes d'objets que nous pouvons toucher. Il y a des objets qui sont doux, d'autres qui sont durs. Il y a des objets lisses et des objets rugueux, des objets chauds, des objets froids... **Nommer d'autres sortes d'objets.*** » : des objets mous, liquides, fragiles, etc.

Vous pouvez disposer sur une table toute sorte d'objet pour permettre aux enfants d'expérimenter toute sorte de toucher : une éponge, une motte d'argile humidifiée ou de la pâte à modeler, des tissus divers, un galet lisse, un pot rempli de sable très fin, etc. Laissez les élèves expérimenter le toucher et permettez leur ensuite de partager leurs découvertes.

Proposer sous forme de jeu, l'exercice suivant : en fermant les yeux, il s'agit de reconnaître des objets uniquement en les touchant.

« *Toute notre peau peut éprouver des sensations. Quand je tombe et que je saigne, j'ai mal. Quand un moustique me pique, ça me démange. **Quelles autres sensations peux-tu éprouver avec ta peau ?*** » : quand je suis dans mon bain bien chaud, je ressens une agréable torpeur, quand il y a beaucoup de vent j'aime sentir sa caresse sur mon visage, etc.

« *Il y a des choses qu'il vaut mieux ne pas toucher parce qu'elles sont dangereuses et peuvent nous blesser. **Nommez des objets dangereux.*** » : une flamme, une lame de rasoir, une guêpe, etc.

« *Il y a des choses qu'il ne faut toucher qu'avec une extrême précaution parce qu'elles sont fragiles et qu'elles risquent de se casser. **Nommez des choses fragiles.*** » : un vase en porcelaine, un beau pliage en papier, etc.

## Apprentissage de l'estime de soi - Fiche n°4

# Le quadrilatère de l'estime de soi

**Objectifs :** - Amener l'élève à se poser des questions sur l'image qu'il a de lui-même dans quatre domaines : émotionnel, social, physique et scolaire.  
- L'aider à repérer le domaine où il est le plus en confiance ;  
- En individuel, réfléchir avec ceux qui le désirent sur des pistes pour une amélioration de la confiance en soi dans les domaines les plus faibles.

**Mots-clés :** estime de soi – français – texte libre – conte – mise en situation – jeu de rôle

**Type de fiche :** Activité

**Niveau scolaire :** collège

**Durée :** 60 minutes

**Nombre de séances :** une

**Matériel :** annexes

**Référence :** Cet exercice a été mis en œuvre en 2002 et 2003 dans des ateliers de gestion des conflits au collège Jacques Decour, expérience qui a été relatée dans La lettre *Eduquer à la non-violence et à la paix n°11 sur la Médiation*, à la suite de l'interview de Françoise Fiévet, alors professeure de français et coordinatrice du projet.

### Procédure et remarques pédagogiques

Il ne s'agit pas ici d'un test de psychométrie. Le questionnaire ne sera pas exploité pour établir un profil de la classe et pour classer l'élève dans ce profil. Les élèves ne seront pas invités à communiquer leurs réponses et il leur sera bien précisé qu'il ne s'agit pas ici d'un exercice destiné à leur « mettre une note ».

- La fiche propose simplement d'inviter chaque élève à une introspection guidée par un questionnaire. Vous les invitez à apporter « obligatoirement » une réponse « vrai » ou « faux », même si parfois il a des difficultés à choisir sa réponse.
- Il fera lui-même la synthèse de ses réponses sous la forme d'un petit exercice de mathématique, la construction d'un graphique. Il obtiendra un quadrilatère. Il est possible de profiter de cette occasion pour énumérer des noms de quadrilatères qu'ils connaissent et de rappeler leurs propriétés : le carré, le losange, le rectangle, le trapèze, le parallélogramme, le cerf-volant, etc. Demandez aussi comment calculer l'aire du quadrilatère lorsque ses diagonales sont perpendiculaires. (produit des longueurs des deux diagonales divisé par deux. Cela donne le score estime de soi de chacun).
- En fin de séance, les élèves seront invités, dans un échange collectif, à exprimer leur ressenti durant l'exercice. « Comment avez-vous vécu cet exercice ? Qu'est-ce qui vous a plu ? Qu'est-ce qui vous a gêné ? Avez-vous eu des difficultés pour choisir certaines réponses ? Qu'est-ce que l'exercice vous a appris de positif sur vous-même ? Avez-vous découvert des domaines où vous avez envie de progresser ? Pensez-vous que ce soit possible ? Connaissez-vous des personnes qui pourraient vous aider pour cela ? »
- Mettez en valeur le sommet du quadrilatère le plus éloigné du centre. Vous faites remarquer aux élèves qu'il correspond au domaine pour lequel ils ont le plus d'estime de soi, à un point fort pour eux.
- Vous proposez à ceux qui le veulent de venir vous rencontrer, individuellement, pour réfléchir avec vous sur leur quadrilatère et sur des moyens qui pourraient les aider à grandir.

**Annexe 1 : Questionnaire pour construire son quadrilatère de l'estime de soi**

	N°	Vrai	Faux
<b>Je me mets facilement en colère</b>	<b>1</b>		
<b>Quand je discute avec mes parents, en général j'ai l'impression qu'ils me comprennent</b>	<b>2</b>		
<b>Je me décourage facilement quand je ne comprends pas ou que je ne sais pas faire en classe</b>	<b>3</b>		
<b>Je pense que les autres me trouvent plutôt bien physiquement</b>	<b>4</b>		
<b>Je me sens bien dans ma peau</b>	<b>5</b>		
<b>J'ai l'impression que les autres doutent de moi</b>	<b>6</b>		
<b>Je me sens maladroit et je ne sais pas quoi faire de mes mains</b>	<b>7</b>		
<b>Je pense que la majorité de mes professeurs sont satisfaits de moi</b>	<b>8</b>		
<b>Je me trouve agité(e), tendu(e), stressé(e)</b>	<b>9</b>		
<b>Je suis fidèle dans mes amitiés</b>	<b>10</b>		
<b>J'ai du mal à m'organiser dans mon travail</b>	<b>11</b>		
<b>Je suis plutôt satisfait(e) de mon physique</b>	<b>12</b>		
<b>Je suis rarement intimidé(e)</b>	<b>13</b>		
<b>Je suis souvent anxieux(se)</b>	<b>14</b>		
<b>Je pense que je dors suffisamment pour être efficace dans mes activités quotidiennes</b>	<b>15</b>		
<b>Je ne travaille pas suffisamment</b>	<b>16</b>		
<b>En général, j'ai confiance en moi</b>	<b>17</b>		
<b>Je tiens compte des compliments et des critiques que les autres me font</b>	<b>18</b>		
<b>Pour avoir l'illusion de me sentir mieux, je consomme des sucreries, du café, du chewing-gum, etc.</b>	<b>19</b>		
<b>En classe, je comprends assez vite</b>	<b>20</b>		
<b>J'aime être interrogé(e) en classe</b>	<b>21</b>		
<b>Je me trouve trop gros(se) ou trop maigre</b>	<b>22</b>		
<b>En général, j'aime les activités collectives</b>	<b>23</b>		
<b>Les mauvais résultats scolaires me découragent facilement</b>	<b>24</b>		
	<b>N°</b>	<b>Vrai</b>	<b><u>Faux</u></b>

<b>J'accorde de l'importance à ma présentation et à mon habillement</b>	<b>25</b>		
<b>J'ai une bonne opinion de moi-même</b>	<b>26</b>		
<b>Je pense que les autres s'ennuient avec moi</b>	<b>27</b>		
<b>J'ai confiance en moi quand je commence une nouvelle activité sportive</b>	<b>28</b>		
<b>Le plus souvent, je réfléchis avant d'agir</b>	<b>29</b>		
<b>Je me dispute souvent avec les autres</b>	<b>30</b>		
<b>En classe, quand je ne comprends pas, je n'ose pas le dire</b>	<b>31</b>		
<b>Je passe facilement du rire aux larmes, ou réciproquement</b>	<b>32</b>		
<b>Je suis gêné(e) quand on me regarde pratiquer un sport</b>	<b>33</b>		
<b>Je retiens bien ce que j'apprends</b>	<b>34</b>		
<b>Je suis plutôt optimiste</b>	<b>35</b>		
<b>Je me sens mieux quand je suis seule</b>	<b>36</b>		
<b>J'ai tendance à me faire trop de souci pour ma santé</b>	<b>37</b>		
<b>J'aime participer activement à un travail en petit groupe</b>	<b>38</b>		
<b>J'ai l'impression de faire les choses moins bien que les autres</b>	<b>39</b>		
<b>J'aime qu'on me remarque et qu'on reconnaisse ma valeur dans un groupe</b>	<b>40</b>		
<b>Je manque de méthode dans mon travail</b>	<b>41</b>		
<b>Je pense que j'ai un physique peu attirant</b>	<b>42</b>		
<b>Je pense avoir de l'influence sur les autres</b>	<b>43</b>		
<b>Je perds facilement mes moyens quand on me fait des reproches</b>	<b>44</b>		
<b>Je préfère prendre peu d'initiatives dans un groupe</b>	<b>45</b>		
<b>Je suis content(e) de la façon dont mon corps se développe</b>	<b>46</b>		
<b>Dans un groupe, il m'arrive d'éprouver un sentiment d'isolement</b>	<b>47</b>		
<b>Je suis satisfait(e) de mes résultats scolaires</b>	<b>48</b>		

Ce questionnaire s'est inspiré d'items puisés dans *l'échelle toulousaine de l'estime de soi* (ETES) avec une formulation travaillée par des enseignants pour être adaptée à des élèves de cinquième en vue des objectifs pédagogiques poursuivis. Il ne s'agit en aucun cas d'un questionnaire-test de psychométrie.

**Annexe 2 : Pour obtenir le quadrilatère de votre estime de soi**

**Sur le plan émotionnel**

Marquez une croix si votre réponse est :

Question n°	1	5	9	13	14	17	26	29	32	35	39	44
Réponse	faux	vrai	faux	vrai	faux	vrai	vrai	vrai	faux	vrai	faux	faux
Croix												

Nombre de croix :  .

**Sur le plan social**

Marquez une croix si votre réponse est :

Question n°	2	6	10	18	23	27	30	36	40	43	45	47
Réponse	vrai	faux	vrai	vrai	vrai	faux	faux	faux	vrai	vrai	faux	faux
Croix												

Nombre de croix :  .

**Sur le plan physique**

Marquez une croix si votre réponse est :

Question n°	4	7	12	15	19	22	25	28	33	37	42	46
Réponse	vrai	faux	vrai	vrai	faux	faux	vrai	vrai	faux	faux	faux	vrai
Croix												

Nombre de croix :  .

**Sur le plan scolaire**

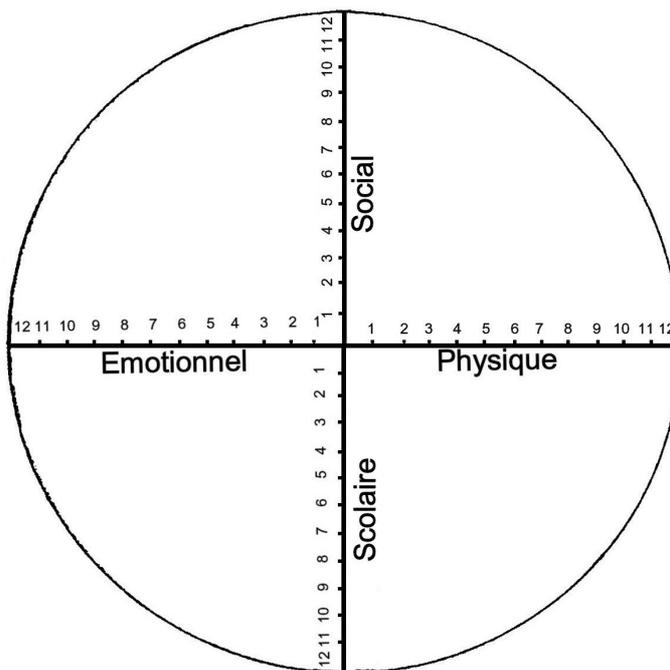
Marquez une croix si votre réponse est :

Question n°	3	8	11	16	20	21	24	31	34	38	41	48
Réponse	faux	vrai	faux	faux	vrai	vrai	faux	faux	vrai	vrai	faux	vrai
Croix												

Nombre de croix :  .

Sur le graphique ci-contre, vous pouvez maintenant représenter par un point sur chacune des quatre branches le nombre de croix que vous avez trouvé dans chacun des quatre domaines.

Joignez entre eux vos quatre points. Vous obtiendrez le quadrilatère de votre estime de soi. Cela vous a aidé à connaître la représentation que vous avez de vous-même, vos points forts et vos points faibles.



*Apprentissage de l'estime de soi - Fiche pédagogique n° 5*

## Reconnaître et exprimer ses compétences.

**Objectifs :** Se découvrir et découvrir l'autre. Ecouter la parole de l'autre. Prendre conscience des aspects positifs que chacun porte en soi et les renforcer. Mettre en valeur les potentialités d'un groupe.

**Mots-clés :** estime de soi – pluridisciplinaire - texte libre – mise en situation - échange réciproque des savoirs

**Type de fiche :** Activité

**Niveau scolaire :** CM2 et sixième

**Durée :** de 30 à 50 minutes

**Nombre de séances :** 2 ou 3 séances

**Matériel :** une pelote de laine, le classeur individuel.

**Références :** Site Internet <http://www.educarueca.org/>, rubrique AUTOESTIMA

1) Première activité : « la pelote de laine »

Déplacer les chaises dans la salle pour former un cercle fermé. Le déplacement doit se faire de manière ordonnée et silencieuse, pour un bon déroulement de l'exercice qui nécessite de la concentration.

Avec la méthode de la réflexion silencieuse (2 minutes), chaque élève est invité à trouver, dans sa tête, une chose qu'il sait particulièrement bien faire.

Conseiller aux élèves d'écouter avec attention ce que les camarades disent (écouter surtout ce que le camarade précédent dit)

Une première personne exprime tout haut une compétence qu'elle maîtrise vraiment bien (quelque chose qu'elle sait très bien faire) puis elle lance à un autre élève la pelote de laine, en maintenant l'extrémité du fil dans sa main. La personne qui vient de recevoir la pelote exprime une de ses compétences, puis lance la pelote à un autre élève après avoir entouré ses doigts d'un bout de laine. Répéter ceci, jusqu'à ce que chaque élève ait exprimé quelque chose qu'il sait très bien réaliser.

Faire prendre conscience de la toile d'araignée réalisée.

Rembobiner, alors, la pelote très méthodiquement : l'élève qui a la pelote en main la renvoie au camarade précédent en exprimant la compétence que ce camarade avait exprimée.

Continuer ainsi jusqu'au premier élève qui a lancé la pelote et qui, lui, dit la compétence du dernier, celui qui a commencé le processus de rembobinage.

Prendre un temps d'analyse du vécu : comment les élèves se sont-ils sentis ? Quelles impressions ont-ils eues en exprimant leurs compétences ? Ont-ils découvert pour certains camarades leurs compétences, qu'ils ignoraient ? Est-ce que dans les compétences entendues, chaque élève peut relever une compétence qu'il aimerait apprendre ?

2) Deuxième activité : texte libre

Revenir sur la toile d'araignée construite dans l'exercice précédent.

Qu'est ce qui a été construit à la fin de l'expression collective ? Quels sont les atouts et les inconvénients de ce réseau, de cette toile d'araignée ? L'animateur de l'exercice ne doit pas prendre position sur ce qui est exprimé.

Le professeur propose alors à chaque élève de composer un texte libre en utilisant les compétences d'au moins 5 personnes. Le thème proposé pourrait être : organiser une fête, un tournoi, une sortie, un voyage, etc.

Les élèves liront, à tour de rôle, leur texte que chacun appréciera sans que le professeur ou les élèves fassent de commentaire..

Mettre le texte libre dans le classeur individuel.

3) Troisième activité : l'entrevue

Introduire l'activité en rappelant que chacun ne possède pas qu'une seule compétence. Chacun va pouvoir en exprimer au moins trois.

Mettre les élèves par couple de façon aléatoire (éviter des couples dont les membres se connaissent bien).

Chacun dit à l'autre trois choses qu'il sait très bien faire (trois compétences et non pas trois choses qu'il aime faire).

Chaque élève présente devant le reste de la classe les trois compétences de son partenaire.

Prendre un temps d'analyse du vécu : comment chacun s'est-il senti lorsqu'il entendait parler de lui en positif ? Est-ce une sensation fréquente ?

4) Quatrième activité : échange de savoirs

C'est une activité à préparer, par les élèves, en dehors des heures de cours. Leurs laissant une quinzaine de jours pour se retrouver par 2 ou 3 et faire le travail (deux rencontres). Le professeur prendra alors une séance pour laisser aux élèves raconter leur expérience

*Deux propositions au choix :*

Trouver un copain pour lui apprendre ce qu'on sait faire et un autre, pas nécessairement le même, pour apprendre de lui ce qu'il sait faire (Deux rencontres). Prévoir de raconter en classe comment l'expérience a été vécue, matériellement et affectivement.

Trouver 2 ou 3 personnes qui ont une passion, un hobby commun, pour en discuter. Préparer un exposé ou même une démonstration pour présenter cette passion à la classe (Deux rencontres : une pour partager, une autre pour préparer l'intervention en classe).

**Cf. :** *La lettre Eduquer à la non-violence et à la paix* [n°13](#) sur Les échanges réciproques de savoirs.

*Apprentissage de l'estime de soi - Fiche pédagogique n°6*

## Signes de reconnaissances

**Objectifs :**

- Montrer l'importance pour l'estime de soi de la valorisation par un tiers ou par soi-même.
- Développer l'écoute de la parole de l'autre.
- Etre capable de reconnaître ses qualités et celles des autres.

**Mots-clés :** estime de soi – coopération – conseil coopération – parole libre

**Type de fiche :** Activité

**Niveau scolaire :** cycle 3 du primaire, sixième et cinquième de collège

**Durée :** 45 minutes

**Nombre de séances :** deux séances

**Matériel :** feuilles de papier, stylos et crayons de couleur ; classeur individuel.

**Références :** Site Internet <http://www.educarueca.org/>, rubrique AUTOESTIMA

1) Première activité : cercle de parole.

Commencer l'activité par un temps de parole libre pour que les élèves disent ce qu'évoque pour eux l'expression « signe de reconnaissance ». Par exemple : un sourire, un compliment, un geste affectueux ou amical, un regard, des remerciements, des applaudissements, etc.  
Ecrire la liste au tableau.

Faire, ensuite, la présentation des règles du cercle de parole (Cf. la fiche pédagogique n°02 sur l'apprentissage de la communication, intitulée *Le cercle de parole (PRODAS)*)  
Faire un cercle de parole sur le thème : « **Je me souviens d'une action que j'ai réalisée et pour laquelle j'ai reçu des signes de reconnaissance** » (Dire les circonstances, l'auteur des compliments et la formulation des compliments).

En conclusion de l'activité, demander aux élèves s'il leur est arrivé de faire des compliments à quelqu'un.

2) Deuxième activité : « Adresser des fleurs aux autres »

*Vie de classe :* mettre les élèves en cercle et si l'ambiance de la classe est bonne, faire remémorer des situations où des personnes de la classe ont eu des attitudes très positives envers le groupe ou envers un élève. Cette reconnaissance officielle est un moment important pour les auteurs de l'action. (Voir la fiche n° 02 sur l'apprentissage des règles, intitulée *Le Conseil de coopération*).

*Des fleurs à chacun :*

- Sur le modèle de la feuille jointe en annexe 1, vous avez préparé une ou plusieurs feuilles de sorte que vous disposiez d'autant de petits tableaux que d'élèves. Vous avez représenté les élèves par des lettres de l'alphabet. Par exemple pour 20 élèves vous utilisez les lettres A, B, C, ...R, S, T. Ainsi, les tableaux sont annotés avec pour entêtes de lignes, trois lettres consécutives : A, B, C, puis B, C, D, et ainsi de suite jusqu'à R, S, T puis S, T, A et enfin T, A, B. De la sorte, chaque lettre se retrouve dans trois tableaux.
- Vous demandez aux élèves d'écrire leur nom sur un quart de feuille A4 et de mettre le papier dans un même chapeau. Pendant ce temps, vous écrivez les lettres A, B, C, ..., R, S, T au tableau. Vous demandez à l'un des élèves de tirer les papiers, les uns après les autres et de les lire au fur et à mesure des tirages pendant qu'un autre élève les écrit en suivant, en face des lettres A, B, C, etc. A la fin de cette préparation, chaque nom d'élève est associé à une lettre.
- Distribuer à chaque élève, au hasard, un des petits tableaux que vous avez préparés. Vous leur demandez d'écrire dans la deuxième colonne les noms des élèves correspondant aux trois lettres de la première colonne.
- Puis donner quelques minutes pour que chaque élève recherche et dégage quelque chose de bien sur la personnalité de ces 3 camarades : écrire, pour chacun d'eux, une de ses qualités ou un de ses points forts dans la troisième colonne.
- Le professeur ramasse tous les papiers et lit les opinions positives que chacun a écrites en nommant chaque fois l'élève qualifié mais sans dire le nom de l'auteur qui a écrit le point fort.
- Faire une analyse du vécu : Qu'ont ressenti les élèves en écrivant, en entendant lire ce qui a été dit pour un camarade, pour lui-même ? Qu'ont-ils pensé de l'exercice ?
- Chaque élève peut écrire dans le classeur individuel les qualités et les points forts qui lui ont été attribués.

### 3) Troisième activité : « S'adresser des fleurs à soi-même »

Si l'exercice précédent a bien fonctionné et si de nombreuses qualités ont été exprimées, proposer aux élèves de recenser leurs propres qualités.

Distribuer à chacun une feuille de papier sur laquelle apparaît le schéma de deux fleurs avec 5 pétales (annexe 2). Faire écrire dans une des deux fleurs les qualités que l'élève se reconnaît lui-même et dans l'autre fleur, les qualités que les autres, pense-t-il, lui reconnaissent.

Chaque élève conserve dans son classeur individuel, cette réalisation.

**Annexe 1 : Feuille avec les tableaux à distribuer aux élèves**

	<u>Noms</u>	<u>Points forts</u>
<u>A</u>		
<u>B</u>		
<u>C</u>		

	<u>Noms</u>	<u>Points forts</u>
<u>B</u>		
<u>C</u>		
<u>D</u>		

	<u>Noms</u>	<u>Points forts</u>
<u>D</u>		
<u>E</u>		
<u>F</u>		

	<u>Noms</u>	<u>Points forts</u>
<u>C</u>		
<u>D</u>		
<u>E</u>		

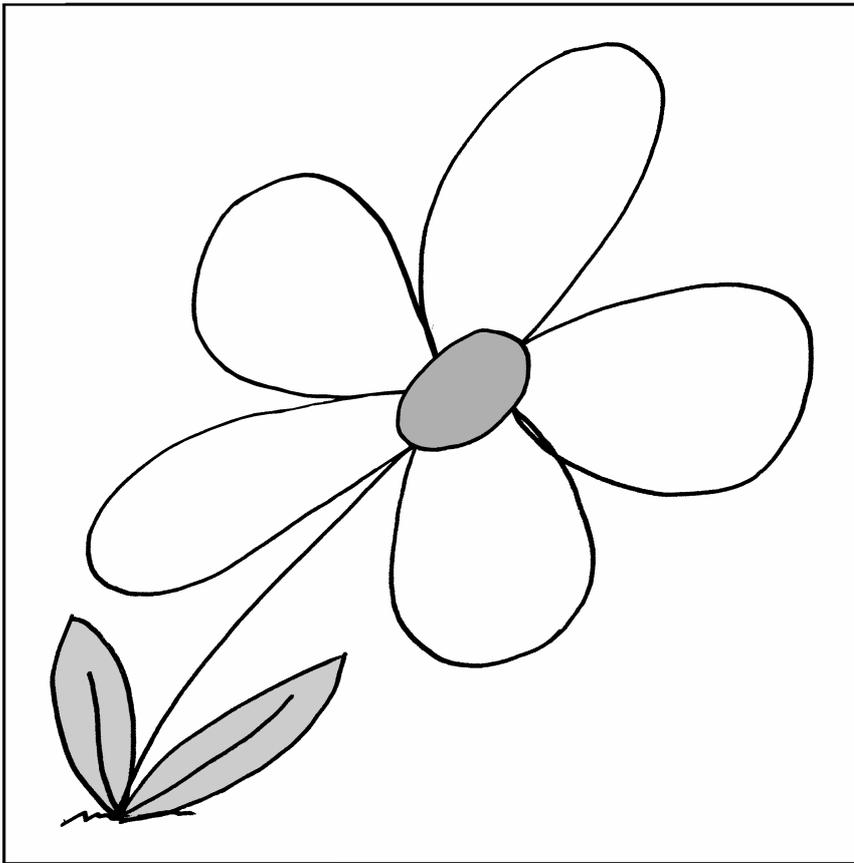
	<u>Noms</u>	<u>Points forts</u>

	<u>Noms</u>	<u>Points forts</u>

	<u>Noms</u>	<u>Points forts</u>

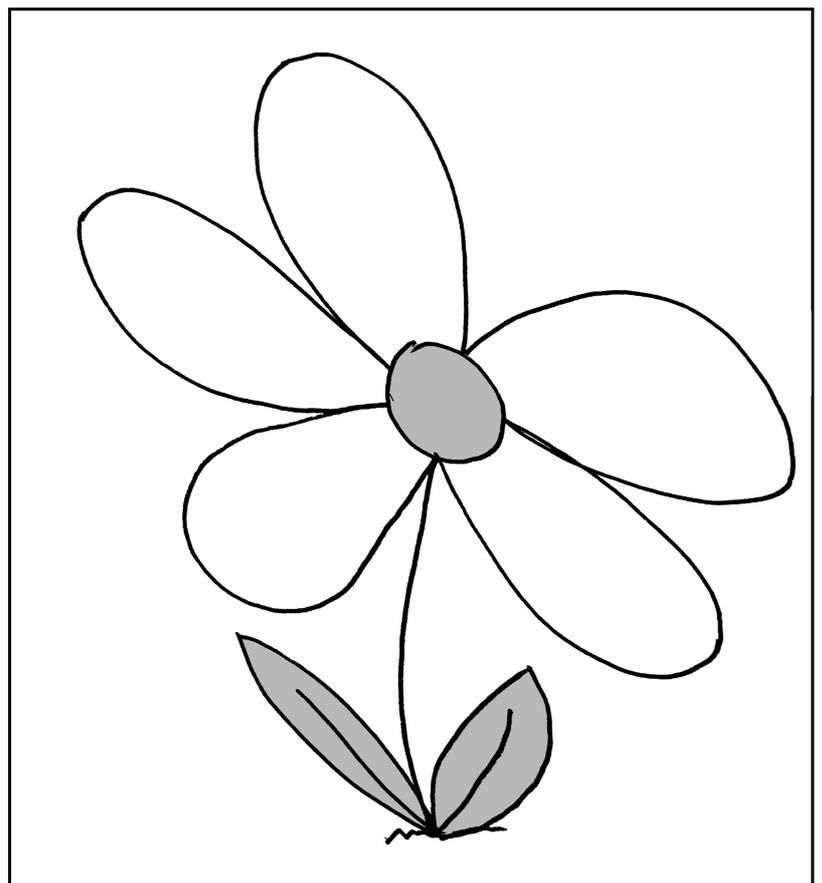
	<u>Noms</u>	<u>Points forts</u>

**Annexe 2 : S'adresser des fleurs**



← Points forts que je me reconnais

Points forts que les autres me reconnaissent →



## Autoportrait

**Objectifs :** - Faire exprimer de façon esthétique et imaginative les différentes facettes de la personnalité de chacun.

- Inviter l'élève à une introspection pour dégager ce qui est important en lui et pour lui. - -  
- Exploiter, si possible, ce travail avec la conseillère d'orientation psychologue en vue de l'orientation des élèves.

**Mots-clés :** estime de soi – arts plastiques – orientation

**Type de fiche :** Activité

**Niveau scolaire :** 4<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> et lycée

**Durée :** deux heures, en activité d'arts plastiques puis une heure d'exploitation avec la conseillère d'orientation si elle est disponible.

**Nombre de séances :** deux

**Matériel :** Grandes feuilles de canson, stylos et crayons de couleur et un grand nombre de journaux de magazines ou de revues avec de nombreuses photos.

### Activité : « Mon autoportrait en collage »

Mettre à la disposition de la classe, grâce à la contribution de tous, un grand nombre de revues, journaux illustrés, etc.

Chaque élève reçoit une grande feuille de papier canson.

En utilisant des photos, des dessins, des lettres, réaliser un collage recouvrant la feuille de canson et qui permette d'exprimer ou de symboliser par chacun :

1- Qui il est ou plutôt comment il se voit, ce qu'il aime, (en quatrième).

2- Ce qu'il sait faire, ce dont il rêve, comment il envisage l'avenir, (en troisième).

Exposer les œuvres sur les murs de la salle (voir des exemples en annexe).

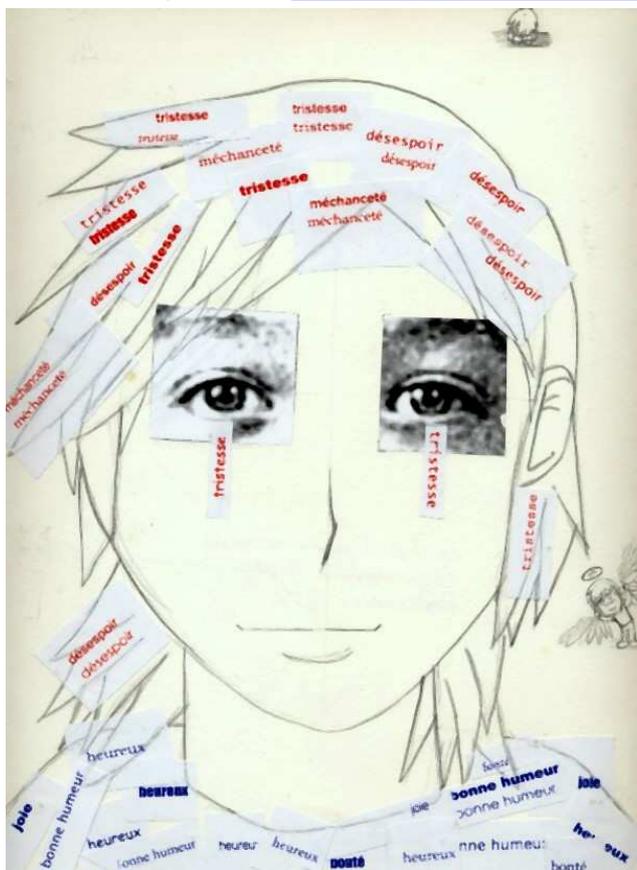
Pour chaque œuvre, faire commenter par les autres élèves l'œuvre de chacun puis laisser réagir l'auteur. Ne porter aucun jugement, faire exprimer uniquement des observations, des questions, des sentiments.

En troisième cela peut se faire avec la collaboration de la conseillère d'orientation psychologue en vue de l'aide à l'orientation des élèves qu'elle pourra leur apporter ensuite.

Chacun conserve son œuvre.

**Annexe : Exemples de réalisation en art plastique, 3<sup>e</sup>, collège Missy à La Rochelle, décembre 2007**

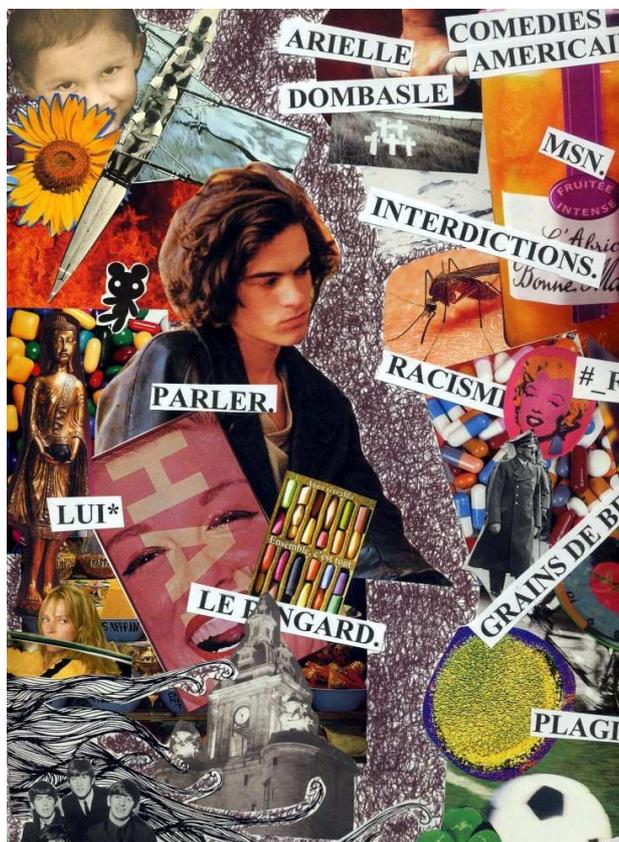
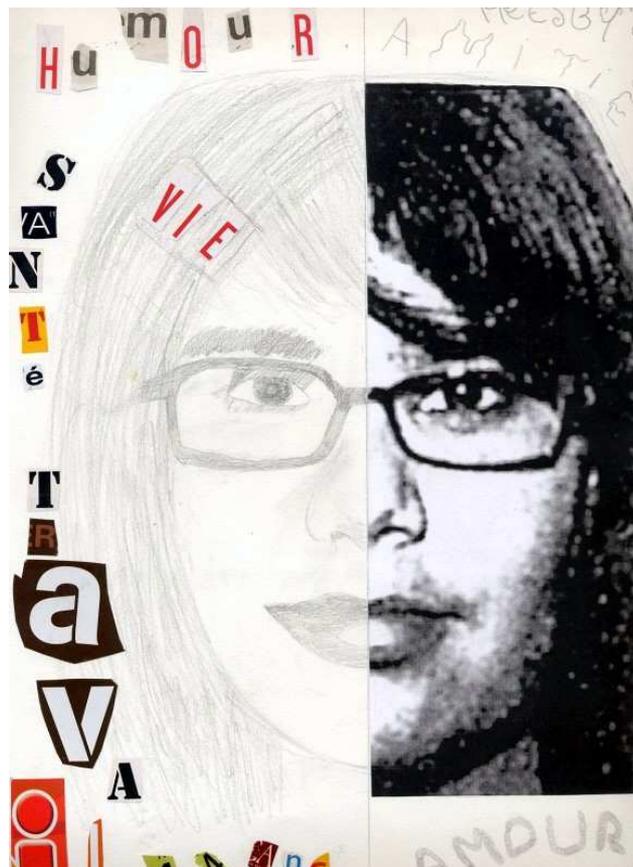
Référence : <http://www.colleges17.org/mi-la-rochelle/evaweb/spip.php?article643>



Dans un premier temps les élèves ont réalisé un autoportrait.

Dans un deuxième temps, les élèves ont cherché, découpé et collé des lettres pour représenter leurs idées.

←  
→



← Autre thème : ce que j'aime et ce que je n'aime pas



## Auto-évaluation

**Objectifs** : discerner la capacité d'une personne à prévoir ses résultats (effet de sous-estimation ou de surestimation); observer l'influence des résultats des sauteurs sur l'amélioration des prévisions du ou des suivants. faire l'expérience du travail en équipes autonomes.

**Mots-clés** : estime de soi – coopération - éducation physique et sportive

**Type de fiche** : Activité

**Niveau scolaire** : CM2 et 6<sup>ème</sup>

**Durée** : une heure

**Nombre de séances** : 1

**Matériel** : un espace assez vaste, des cordes, des fiches d'observation et un crayon par groupe

**Références** : <http://www.educarueca.org/>, rubrique AUTOESTIMA

### Activité : « Les trois sauts »

1- Se placer dans un espace vaste et dégagé : gymnase, cour de récréation.

2- Diviser la classe en groupes de 4 élèves. Si le nombre d'élèves n'est pas un multiple de 4, on acceptera des groupes de trois élèves.

3- Donner à chaque groupe une fiche sur le modèle joint en annexe. Pour chaque groupe, il y aura quatre épreuves. Ainsi, dans un groupe, chaque élève sera à tour de rôle : arbitre, sauteur en première position, sauteur en deuxième position et sauteur en troisième position.

4- Chaque épreuve consiste en un type de saut spécifique :

Première épreuve : un saut à pieds joints

Deuxième épreuve : saut d'un pied sur l'autre

Troisième épreuve : double saut pieds joints

Quatrième épreuve : triple saut (se lancer d'un pied, se relancer de l'autre et arriver pieds joints).

Remarque : on peut choisir de pratiquer des sauts avec élan ce qui nécessite un arbitrage plus rigoureux pour juger de la validité d'un saut. Dans cette fiche on propose de pratiquer des sauts sans élan.

5- Le rôle de l'arbitre est de veiller à la validité des sauts et de noter, pour chacun des trois sauteurs : la distance prévue par l'élève, la distance réalisée et l'écart entre la réalisation et la prévision.

6- S'assurer que tous les élèves ont bien compris les règles de l'exercice, chaque groupe étant autonome pour sa réalisation.

7- Une corde, dans chaque groupe, repère la ligne de départ des sauts.

8- Une épreuve se déroule ainsi : le groupe détermine les rôles de chacun (arbitre, sauteur n°1, sauteur n°2, sauteur n°3). Puis, sous l'œil de l'arbitre, le sauteur n°1 se place pieds joints, devant une corde servant de repère. L'arbitre demande à cet élève de venir indiquer avec son doigt la plus grande distance qu'il pense pouvoir atteindre avec un saut, sans prendre d'élan. L'arbitre prend la mesure et note le résultat sur sa fiche. Le sauteur reprend sa place devant la corde, se concentre et effectue le saut qui lui est demandé. L'arbitre mesure la distance de la corde au talon du dernier pied de réception et note le résultat sur sa fiche. Il calcule enfin l'écart entre le saut réalisé et sa prévision (avec un signe «+ » si la distance obtenue est plus grande que la distance prévue et un signe « - » dans le cas contraire)  
La même procédure est répétée pour le sauteur n°2 puis le sauteur n°3.

9- Avant de passer à l'épreuve suivante, le groupe prend le temps d'une analyse rapide où chaque sauteur exprime ce qu'il a observé, comment il a vécu l'exercice, s'il a été satisfait de sa réalisation par rapport à sa prévision. L'arbitre s'exprime aussi pour dire ce qu'il a observé et s'il a trouvé son arbitrage facile ou difficile. Il note les remarques significatives sur la fiche

10- Le groupe passe ensuite à l'épreuve suivante selon la même procédure. Les élèves doivent changer de rôle et s'assurer qu'à l'issue des quatre épreuves ils auront occupé les quatre fonctions.

11- Le professeur ramasse toutes les fiches et en groupe classe, on fait ensemble une analyse de l'activité : Qu'a-t-elle permis d'apprendre ? Quelle vision chaque élève a de lui-même ? Quelles attentes ? Quelle est l'influence du regard des autres ? Quels objectifs chacun se fixe-t-il (trop élevés ou pas assez) ?

**Annexe : Fiche des résultats des sauts**

**Epreuve n°1 : Sauter à pieds joints**

**Arbitre :**

**Sauteur n°1 :**

**Sauteur n°2 :**

**Sauteur n°3 :**

Nom du sauteur n°2	
<i>Saut estimé</i>	
<b>Saut réalisé</b>	
Différence	

Nom du sauteur n°1	
<i>Saut estimé</i>	
<b>Saut réalisé</b>	
Différence	
Nom du sauteur n°3	
<i>Saut estimé</i>	
<b>Saut réalisé</b>	
Différence	

*Les remarques du groupe*

**Epreuve n°2 : Saut d'un pied sur l'autre**

**Arbitre :**

**Sauteur n°1 :**

**Sauteur n°2 :**

**Sauteur n°3 :**

Nom du sauteur n°2	
<i>Saut estimé</i>	
<b>Saut réalisé</b>	
Différence	

Nom du sauteur n°1	
<i>Saut estimé</i>	
<b>Saut réalisé</b>	
Différence	
Nom du sauteur n°3	
<i>Saut estimé</i>	
<b>Saut réalisé</b>	
Différence	

*Les remarques du groupe*

**Epreuve n°3 : Double saut à pieds joints**

**Arbitre :**

**Sauteur n°1 :**

**Sauteur n°2 :**

**Sauteur n°3 :**

Nom du sauteur n°2	
<i>Saut estimé</i>	
<b>Saut réalisé</b>	
Différence	

Nom du sauteur n°1	
<i>Saut estimé</i>	
<b>Saut réalisé</b>	
Différence	
Nom du sauteur n°3	
<i>Saut estimé</i>	
<b>Saut réalisé</b>	
Différence	

*Les remarques du groupe*

**Epreuve n°4 : Triple saut**

**Arbitre :**

**Sauteur n°1 :**

**Sauteur n°2 :**

**Sauteur n°3 :**

Nom du sauteur n°2	
<i>Saut estimé</i>	
<b>Saut réalisé</b>	
Différence	

Nom du sauteur n°1	
<i>Saut estimé</i>	
<b>Saut réalisé</b>	
Différence	
Nom du sauteur n°3	
<i>Saut estimé</i>	
<b>Saut réalisé</b>	
Différence	

*Les remarques du groupe*

## Mes goûts, mes préférences, mes loisirs

**Objectifs :** - Prendre conscience de ses goûts, de ses préférences

- Faire découvrir aux autres ses talents, ses hobbies, des compétences non évaluées au collège
- Permettre à l'équipe éducative de voir les élèves sous un autre jour
- Améliorer l'ambiance du collège par des activités ludiques, extrascolaires et très variées
- Permettre des échanges réciproques de savoirs ;
- Faire se retrouver des élèves selon leurs affinités.

**Mots-clés :** estime de soi – créativité – informatique – échanges réciproques des savoirs – projet de classe – projet d'école

**Type de fiche :** Activité

**Niveau scolaire :** 6<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>

**Durée :** 50 minutes pour chaque séance et une demi-journée

**Nombre de séances :** 3 séances et une demi-journée ou 3 séances

**Matériel :** feuilles de papier et matériel en fonction des activités proposées par les élèves.

**Références :** Site Internet <http://www.educarueca.org/>, rubrique AUTOESTIMA.

Les activités 2 et 3 s'inspirent d'un projet réalisé effectivement par quelques enseignants du collège Jean Moulin à Chartres à plusieurs reprises (dont l'année scolaire 2007-2008).

### **1-Première activité : « Les cinq sens »**

Chaque élève réfléchit quelques instants et note sur sa feuille ses goûts en relation avec chacun des cinq sens : ce qu'il aime le plus entendre, voir, toucher, sentir et goûter.

Quand chacun a écrit ses réponses, il peut être demandé soit à chacun de présenter ses idées soit de les présenter à un autre élève qui sera chargé d'être son porte-parole. (On peut pour cela demander aux élèves de se regrouper par deux et de présenter à leur camarade ce qu'ils ont écrit. Ensuite chaque élève présentera à l'ensemble du groupe les goûts de son binôme.)

Analyser ce que les élèves retirent de l'exercice. Ranger la feuille dans le classeur individuel.

### **2- Deuxième activité : « Mes passions »**

Chaque élève présente, à l'oral, son activité extrascolaire préférée (quoi, où, avec qui, combien de temps, etc.)

Le professeur classe ces activités par thème et construit le diagramme des activités de temps libre de l'ensemble de la classe. Par exemple :

SPORTS	MUSIQUE	SCIENCES	INFORMATIQUE	NATURE	TRAVAUX MANUELS	LECTURE	

Chaque case en grisé correspond à un élève et le professeur y inscrit le nom de l'élève et le type d'activité précis (football, tennis, cheval, ..., violon, jazz, etc.).

Analyser l'intérêt de l'exercice en dégagant ce qui peut valoriser chacun et ce qui peut rapprocher certains élèves.

Les thèmes ne sont pas exhaustifs (prévoir d'autres colonnes).

### **3- Troisième activité : « Journée des talents »**

Cette activité a pour but de faire découvrir aux élèves et aux professeurs les talents cachés de tous ceux qui veulent bien les révéler grâce à une présentation publique au cours d'une demi-journée banalisée. C'est l'occasion de mettre en valeur des élèves en difficulté avec les disciplines officielles et de montrer des facettes inconnues de certaines personnalités. Cela permet parfois de changer le regard des élèves entre eux et celui des adultes sur les élèves.

Cette réalisation demande une préparation longue et minutieuse, avec l'accord de toute l'équipe éducative et la participation du plus grand nombre d'enseignants et si possible de parents. Il est important de faire cette réalisation vers la fin du premier trimestre et non en fin d'année, pour que les talents des élèves puissent être reconnus et valorisés par l'équipe éducative en cours d'année, ce qui peut améliorer grandement l'ambiance des classes et du collège.

Tout élève qui le souhaite, seul ou en groupe, présente une activité, une réalisation, un talent, un jeu, etc., sous toute forme acceptée par le règlement. Les élèves sont alternativement spectateurs et acteurs, seulement acteurs ou seulement spectateurs.

La préparation de cette demi-journée peut être prise en charge par une classe de quatrième dans le cadre du programme de technologie (présentation du projet à toutes les classes, recensement de tous les élèves ou groupes d'élèves prêts à faire une activité, organisation du programme, répartition des activités dans les différents espaces du collège, définition des tâches de chacun, publicité et affichage) .

Banaliser une demi- journée de classe.

Faire un programme très précis pour que toutes les propositions des élèves, validées par une équipe d'adultes soient prises en compte : théâtre, chant, danses, informatique, arts martiaux, sports, compétitions de ping-pong, matchs, maquettes, travaux manuels, cuisine, atelier d'art, collections, jeux vidéo, karaoké, etc.

Mobiliser le maximum d'adultes pour encadrer certains ateliers et surveiller les déplacements.

Mettre à la disposition les salles de classe, les équipements sportifs, le réfectoire, etc. selon les possibilités.

Les élèves circulent librement d'une salle à l'autre s'ils sont spectateurs pour découvrir chaque activité proposée.

Analyser le résultat de cette demi-journée avec le groupe des organisateurs.

#### **4- Activité limitée à la classe :**

Il s'agit ici d'une alternative à l'activité 3 qui ne mobilise qu'une seule classe.

A- Après avoir recensé tous les « talents » de la classe (activité 2), il s'agit de proposer de réfléchir à la manière de transmettre ces passions et ces savoirs-faire.

B- Vous demandez aux élèves de prendre un temps de réflexion silencieuse autour du thème : « Si j'avais à présenter à d'autres une de mes activités préférées ou si j'avais à les initier à cette activité, comment procéderais-je ? ». Vous leur demandez de noter leurs idées sur une feuille de papier.

C- Ensuite vous demandez à chacun, à tour de rôle, d'exposer ses idées et vous laissez un court temps de réactions des autres élèves pour qu'ils expriment leurs remarques et leurs suggestions.

D- Demandez ensuite aux élèves ce qu'ils aimeraient apprendre d'un autre, en fonction de ce qu'ils ont repéré comme talents qui les intéressent.

E- Choisir deux ou trois élèves parmi les volontaires pour faire une expérimentation de transmission de leur passion ou de leur savoir-faire lors d'une séance ultérieure. Chacun aura quinze minutes pour le faire et, pendant cinq minutes il pourra ensuite écouter les avis des autres élèves sur ce qui a été bien et sur ce qui pourrait être amélioré pour une meilleure transmission.

F- Pour les autres, vous suggérez qu'ils puissent se rencontrer pour examiner s'il est possible de réaliser d'autres transmissions dans le temps extra-scolaire.

## Qui suis-je ? Avec qui suis-je ? (Portrait chinois)

**Objectif pour les élèves :** Se découvrir et se présenter à l'ensemble de la classe en début d'année pour créer une cohésion.

**Objectif pour le professeur :** Apprendre à connaître ses élèves sans utiliser la fastidieuse fiche de début d'année que chaque professeur fait systématiquement remplir aux élèves qui répètent l'exercice x fois !!! Il suffirait que le professeur principal recueille les quelques informations utiles sur chaque élève, auprès de "la vie scolaire" de l'établissement avant la rentrée des élèves. Il constitue un tableau récapitulatif avec la liste des élèves, éventuellement leur photo d'identité et les informations les concernant. Des photocopies de ces tableaux sont ensuite distribuées à tous les collègues de la classe.

**Mots-clés :** estime de soi – créativité – portrait chinois

**Type de fiche :** Outil

**Niveau scolaire :** Collège

**Durée :** une heure

**Nombre de séances :** une

**Matériel :** des feuilles et des crayons

### **Remarques :**

Le portrait chinois d'une personne s'obtient en lui demandant de s'identifier le plus spontanément possible à un certain nombre d'objets, animaux, personnes dans une liste de catégories précisée dans un questionnaire. Cela se fait sous le mode : si j'étais un animal..., si j'étais une couleur..., si j'étais un héros de bande dessinée..., etc.

Il convient de répondre avec spontanéité à chaque question et dans les secondes mêmes ; il s'agit d'une forme rapide de regard sur soi-même. Cette activité peut se faire à l'oral, en groupe ou à l'écrit grâce à un questionnaire.

Pour que la personnalité soit mieux comprise, il est utile, après avoir répondu à l'oral ou rempli le questionnaire, de pouvoir expliquer brièvement les raisons des réponses. Certains mettent de courtes phrases explicatives dans les réponses qu'ils donnent (exemple en annexe n°3)

La sincérité dans l'utilisation de ce test, permet d'exprimer des éléments de sa personnalité. Il ne s'agit pas ici de juger de la valeur scientifique des « portraits chinois » comme source de connaissance des personnes mais de proposer une utilisation pédagogique de cet outil ludique. En annexe sont présentés deux autres exemples d'utilisation pédagogique du « portrait chinois », l'un dans un IME (Institut médico-pédagogique) et l'autre en école élémentaire.

**Activité : « Le portrait chinois »**

Dans l'exemple suivant, il s'agit d'une version très succincte du « portrait chinois » qui doit permettre une prise de contact du professeur et des élèves entre eux lors de la première heure de cours en début d'année. Il s'agit de faire plus ample connaissance à partir de ses goûts et de ses préférences dans cinq domaines.

Le professeur s'efforcera de participer lui-même à l'exercice, ce qui lui donnera l'occasion de se présenter à la classe.

Chacun répond, par écrit, aux cinq items choisis par le professeur, sous la forme :

- 1- Si j'étais un animal, je serais.....parce que  
.....
- 2- Si j'étais une ville ou un village, je serais ..... parce que  
.....
- 3- Si j'étais un instrument de musique, je serais .....parce que  
.....
- 4- Si j'étais un homme célèbre, je serais .....parce que  
.....
- 5- Si j'étais une fleur, je serais.....parce que  
.....

Ensuite, le professeur invite chaque élève, à tour de rôle, en l'appelant par son prénom et son nom, à venir par oral dire ses réponses et expliciter par quelques phrases les motifs de ses choix. S'il veut dire quelque chose d'autre sur lui-même, il le fera succinctement.

A la fin le professeur fera de même.

Une petite évaluation orale peut être proposée pour exprimer le ressenti des élèves après cet exercice.

Le professeur peut adapter les items en fonction de sa classe ou de sa discipline.

## Annexe 1 : Un exemple de portrait chinois en 27 items

- 1- Si j'étais **un objet**, je serais une montre.
- 2- Si j'étais **une saison**, je serais le printemps.
- 3- Si j'étais **un plat**, je serais un steak-frites salade.
- 4- Si j'étais **un animal**, je serais un chat.
- 5- Si j'étais **une chanson**, je serais *Respire* de Mickey 3D.
- 6- Si j'étais **une couleur**, je serais le bleu.
- 7- Si j'étais **un roman**, je serais *La bicyclette bleue*.
- 8- Si j'étais **une légende**, je serais Excalibur.
- 9- Si j'étais **un personnage de fiction**, je serais Pinocchio.
- 10- Si j'étais **un film**, je serais *Blood Diamond*.
- 11- Si j'étais **un dessin animé**, je serais *Ratatouille*.
- 12- Si j'étais **une arme**, je serais la parole.
- 13- Si j'étais **un endroit**, je serais une cascade tropicale.
- 14- Si j'étais **une devise**, je serais liberté, égalité, fraternité,
- 15- Si j'étais **un oiseau**, je serais un aigle.
- 16- Si j'étais **un air**, je serais une symphonie de Beethoven.
- 17- Si j'étais **un élément**, je serais l'eau.
- 18- Si j'étais **un végétal**, je serais le chêne.
- 19- Si j'étais **un fruit**, je serais une framboise.
- 20- Si j'étais **un bruit**, je serais le bruit des vagues de la mer.
- 21- Si j'étais **un climat**, je serais le climat tempéré.
- 22- Si j'étais **un loisir**, je serais la pêche à la ligne.
- 23- Si j'étais **une planète**, je serais Pluton.
- 24- Si j'étais **un vêtement**, je serais une écharpe.
- 25- Si j'étais **une pièce**, je serais la salle de bain.
- 26- Si j'étais **un véhicule**, je serais un vélo.
- 27- Si j'étais **un adverbe de temps**, je serais toujours.

**Le professeur peut adapter les items en fonction de sa discipline.**

**Voici un autre questionnaire avec 10 items, adapté aux enfants et aux adolescents**

**Si j'étais:**

- 1- un objet**
- 2- une saveur**
- 3- une senteur**
- 4- une chanson**
- 5- une boisson**
- 6- un film**
- 7- un endroit**
- 8- un travail**
- 9- un sport**
- 10- un animal**

## **Annexe 2 : « portrait chinois » et informatique en I.M.E**

**Référence :** <http://imeparade.unblog.fr/> est l'adresse du blog de l'IME La Parade de Marseille. Sur le blog, on trouve les résultats du projet décrit ci-dessous.

**Le projet**, est la création d'un blog par des enfants de l'IME La Parade (Marseille) dont le thème est son portrait chinois. Chaque participant s'exprime au travers de réponses à des questions du type : “Si j'étais une couleur...”.

Les réponses à cet ensemble de questions se font sous forme d'images récoltées sur Internet, mais aussi de dessins, d'images scannées et de photos.

Il s'agit de permettre aux enfants de s'initier à l'informatique grâce à un fil conducteur, qui leur permettra de partager et communiquer sur eux-mêmes. D'autre part, il est important qu'ils utilisent Internet dans un but précis. Ce rôle sera tenu par l'animateur informatique qui leur permettra d'avoir un cadre.

### **Etape 1 :** Présentation du projet et début des Portraits chinois

Chaque enfant a un cahier nominatif dans lequel il inscrit les réponses à son portrait chinois (20 items). Ce livret le suivra pendant toute la durée du projet. Il pourra y insérer au fur et à mesure ses documents : impression de ses images, photos, et dessins.

- |                                  |                            |
|----------------------------------|----------------------------|
| 1- Si j'étais un instrument      | 11- Si j'étais l'horoscope |
| 2- Si j'étais un métier          | 12- Si j'étais un fruit    |
| 3- Si j'étais un parfum de glace | 13- Si j'étais une grimace |
| 4- Si j'étais une chanson        | 14- Si j'étais une saison  |
| 5- Si j'étais un oiseau          | 15- Si j'étais un aliment  |
| 6- Si j'étais un insecte         | 16- Si j'étais un sport    |
| 7- Si j'étais un habit           | 17- Si j'étais une couleur |
| 8- Si j'étais une fleur          | 18- Si j'étais un acteur   |
| 9- Si j'étais un dessin animé    | 19- Si j'étais un héros    |
| 10- Si j'étais un chanteur       | 20- Si j'étais un animal   |

### **Etape 2 :** Collecter les informations sur Internet

Les enfants doivent ensuite récupérer les images, réponse à leur portrait chinois. L'initiation à Internet commence...

### **Etape 3 :** Création du blog

Chaque enfant gère sa propre rubrique où il y dépose ses articles. Chaque article est composé d'un titre, et d'une photo. Pour sa chanson préférée, il est allé chercher le clip vidéo sur Google Vidéo et YouTube pour l'insérer directement dans son blog.

Pour les étapes suivantes, voir le site

### Annexe 3 : « Portrait chinois » à l'école élémentaire (6 items)

Référence : Ecole élémentaire de Boussac (Creuse) : <http://lewebpedagogique.com/boussac4/>  
**Si j'étais un métier**, je serais agent de sécurité parce que mon papa le fait.

**Si j'étais un animal**, je serais un chat parce qu'ils sont trop mignons.

**Si j'étais une plante**, je serais la rose parce que si quelqu'un m'embête, je pourrais le piquer.

**Si j'étais un pays**, je serais la France parce que c'est mon pays.

**Si j'étais un instrument de musique**, je serais un tambour parce que je veux en faire quand je serai grand.

**Si j'étais une couleur**, je serais le rouge parce que c'est ma couleur préférée.

*Alan*



**Si j'étais un métier**, je serais archéologue parce qu'on déterre des os.

**Si j'étais un animal**, je serais un guépard parce que ça court vite.

**Si j'étais une plante**, je serais un bananier parce que j'aime les bananes.

**Si j'étais un pays**, je serais la Belgique parce que c'est mon pays.

**Si j'étais un instrument de musique**, je serais une guitare électrique parce que ça fait un « bon bruit »

**Si j'étais une couleur**, je serais le rouge parce que c'est la couleur du sang.

*Antoine*



**Etc.**

*Apprentissage de l'estime de soi - Fiche pédagogique n°11*

## **J'aime, je n'aime pas.**

**Objectifs :** Se découvrir, découvrir l'autre ; parler plus facilement à un groupe ; s'exercer à l'écoute sans ouvrir de débat ; entendre et respecter la parole de l'autre.

**Mots-clés :** estime de soi - émotion - arts plastiques – photo-langage

**Type de fiche :** Activité

**Niveau scolaire :** 6<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>

**Durée :** une heure

**Nombre de séances :** 1

**Matériel :** un lot d'une trentaine de photos diverses, en 5 ou 6 exemplaires chacune.

**Références :**

1968 est la date de la publication du premier dossier « Photo-langage ». Photo-langage est une marque déposée. Sous ce vocable, ses inventeurs, Alain Baptiste et Claire Belisle, ont mis au point à la fois une méthode destinée à faciliter le travail en groupes et des dossiers thématiques de photographies qui servent de support à de nombreuses activités de communication et de formation.

**Un livre :** Alain Baptiste, Claire Belisle, Jean Marie Pechenart, Claudine Vacheret, *PHOTOLANGAGE - Une méthode pour communiquer en groupe par la photo*, éd. Organisation Editions, 1991

**Le site Internet d'Alain Baptiste :** <http://www.photolangage.com/>

**Description du déroulement d'une animation Photo-langage :**

[http://www.photolangage.com/FR/Presentation/6\\_CommentProceder.php](http://www.photolangage.com/FR/Presentation/6_CommentProceder.php)

Un dossier PDF avec explications et images libres de droit du MÉPACQ (Mouvement d'éducation populaire et d'action communautaire du Québec) :

<http://www.mepacq.qc.ca/photolang.pdf>

**SOMMAIRE :**

- 1- Présentation de l'outil
- 2- Dans le fond, c'est quoi un Photo-langage ?
- 3- Le Photo-langage en 37 mots.
- 4- Les objectifs du Photo-langage.
- 5- Les fonctions du Photo-langage.
- 6- Organiser et animer un Photo-langage
- 7- Des questions ou des thèmes pour parler de valeur
- 8- (plusieurs questions ou thèmes pour animer un Photo-langage sur les valeurs)
- 9- Des images pour y mettre des mots

### Activité : « Photo-langage »

#### 1) Comment construire un photo-langage ?

Il est inutile d'en acheter un tout fait. Il est préférable de le faire soi-même en collectionnant des photos découpées sur divers magazines et en les mettant sous pochettes plastiques (photos de voyage, photos d'art, photos de catalogue, etc.)

Chacune de ces photos doit être numérotée à l'aide d'une étiquette de manière visible. Sur une feuille, vous devez rédiger la légende de chaque photo : lieu, date, auteur de la photo. Cette légende permet à l'animateur de restituer l'origine de la photo pendant l'échange.

Ne pas choisir des photos d'actualités trop récentes qui peuvent orienter la parole vers le fait d'actualité plutôt que vers la question posée.

Ce travail peut se faire en groupe en demandant à chacun de fournir une ou des photos. Cela est très intéressant pour avoir une grande diversité de photos sur un même sujet ou un ensemble diversifié de sujets.

Il est nécessaire d'en avoir un nombre suffisamment grand et ce nombre dépend du nombre d'élèves et du genre d'exercice. (Au moins 4 ou 5 photos différentes par élève). Dans cette fiche, le choix a été fait de d'un lot de 30 images en 5 ou 6 exemplaires chacune.

#### 2) Premier temps : Présentation du travail au groupe

Mettre les élèves dans une atmosphère de confiance et de concentration.

Les photos ont été disposées sur une table de façon à ce que chaque motif soit bien visible (les cartes d'un même motif sont superposées en 5 ou 6 exemplaires) et les élèves ont été invités à en prendre connaissance au début de la séance.

Expliquer que chaque élève sera invité à choisir sur la table deux images :

- une qui lui plaît beaucoup, qui représente quelque chose qu'il aime, qui lui fait du bien, qui est belle selon lui, qui est positive pour lui ;
- une carte qu'il trouve laide, désagréable, qui lui fait mal, qui lui inspire de l'horreur, du dégoût, qui est négative pour lui.

#### 3) Deuxième temps : Le choix individuel d'images

La table sur laquelle reposent les images doit être complètement dégagée pour que les élèves puissent circuler librement et pouvoir bien regarder les photos. Plus les photos sont espacées les unes des autres mieux elles se voient.

Les élèves sont invités, à tour de rôle et par groupes de 5 ou 6 à venir autour de la table choisir leurs deux photos.

Le professeur veille à ce que ce temps se déroule dans une atmosphère calme et silencieuse. Le choix fait, chacun retourne à sa place sans montrer ses photos aux autres.

#### 4) Troisième temps : Le travail de groupe

Quand tous les élèves ont fait leur choix, proposer à chacun, à tour de rôle, sans imposer d'ordre de passage, de montrer la carte qu'il déteste à toute la classe. L'élève dit ce que cela représente pour lui, puis il dit pourquoi cette carte lui inspire du dégoût.

Faire parler si possible tous les élèves, sans que quiconque intervienne, juge ou critique ce qui est dit. Chacun parle de son point de vue et sa parole est respectable car posée de son bord.

Faire la même chose avec la carte positive : la nommer, dire les raisons de son choix, ce qu'elle inspire, pourquoi elle plaît.

Le rôle du professeur qui anime ce temps est d'abord un rôle d'écoute, à la fois écouter avec le maximum de présence et favoriser l'écoute dans le groupe. Il aura le souci de chercher à cadrer l'échange, en demandant à chacun de s'exprimer à partir de son expérience, en laissant les généralisations de côté. Il ne prend pas de notes. Il ne prononce aucun jugement.

**Jacques Nimier exprime ainsi le processus de fonctionnement du Photo-langage : « La photo est un objet de projection. C'est-à-dire que celui qui la choisit va, en privilégiant certains détails, lui attribuer des propriétés qui sont en lui. En quelque sorte la photo va devenir un prolongement de lui-même tout en restant un objet extérieur à lui. C'est ce processus qui va lui permettre le "mi-dire", c'est-à-dire de parler à la fois de lui en même temps qu'il parle de la photo, c'est lui et ce n'est pas lui, c'est elle et ce n'est pas seulement elle! "Je dis et je ne dis pas" Ce processus va faciliter l'échange dans la mesure où chacun peut à la fois parler de lui et se cacher derrière la photo. » (Site : <http://www.pedagopsy.eu/photolangage.htm> )**

#### 5) Quatrième temps : Analyse du travail de groupe

Quand tous les élèves se sont exprimés, le professeur demande aux élèves comment ils ont vécu ce travail avec des photographies, ce que cela a évoqué pour eux, et comment cela s'est passé pour eux. Il peut reprendre chronologiquement ce qui s'est passé. Chacun s'exprime librement, le professeur veillant à ce que celui qui parle puisse aller au bout de ce qu'il veut dire sans être interrompu par un autre participant.

La même image peut ne pas être identifiée de la même manière et des élèves peuvent choisir la même carte et avoir des points de vue tout à fait opposés. Ils peuvent aussi avoir des points de vue identiques ou complémentaires sur une même image et découvrir des affinités qu'ils ignoraient.

Voici des exemples de questions que le professeur peut poser :

- *Avez-vous l'impression d'avoir écouté, d'avoir été entendu, compris : à quoi vous en êtes-vous rendu compte ?*
- *Avez-vous été intéressé par ce qui s'est fait, dit ? A quels moments ?*
- *Qu'en est-il des photographies qui n'ont pas été choisies ?*
- *Comment avez-vous vécu telle intervention, telle attitude ?*
- *Que s'est-il passé pour vous lorsque vous avez constaté que vous aviez choisi la même photographie que quelqu'un d'autre ?*



## Modèle de fiche de présentation d'une expérience d'Education à la Non-Violence et à la Paix

*N'hésitez pas à envoyer un document de bilan de votre projet adressé à :  
La Coordination française pour la Décennie internationale de la promotion  
d'une culture de non-violence et de paix  
148, rue du Faubourg Saint-Denis 75010 Paris  
Ou par mail : [coordination@decennie.org](mailto:coordination@decennie.org)*

---

### TITRE

**Thème :**

**Mots-clés :**

**Date de mise en œuvre :**

**Type de mise en œuvre :** (ex : interne à l'établissement, en collaboration avec une association, etc.)

**Type d'établissement :** élémentaire, collège, lycée, etc.

**Au niveau de :** l'établissement, la classe, interclasses, etc.

**Public concerné :** Tous les élèves/Groupe spécifique, une classe/un ensemble de classe, plusieurs niveaux/un niveau, péri/intra/extrascolaire, Adultes

**Type d'intervention :** (ex : formation, évaluation, etc.)

**Auteur de la fiche :**

**Contact :**

---

**Cadre et origine du projet** (Initiative individuelle ou collective, organisation et définition du projet) :

**Objectif général :** Décrivez l'objectif que vous avez poursuivi par cette action, en précisant le constat qui vous a amené à envisager cette action.  
(et éventuellement les objectifs spécifiques et/ou pédagogiques et le démarche pédagogique du projet)

**Déroulement de l'action :** Décrivez le déroulement, la préparation en amont, la / les activité(s), la régularité et le calendrier du projet, le public (qualité et quantité), les intervenants (extérieurs et internes à l'établissement, qualité et quantité), les outils utilisés et le budget.

**Évaluation et bilan :** Faites ici le compte-rendu d'expérience (constats, appréciation, paroles d'élèves, etc.) et précisez les perspectives éventuelles

# La Coordination française pour la Décennie

Association Loi 1901

## Qui sommes-nous ?

Les années 2001-2010 ont été déclarées par l'ONU « Décennie internationale de la promotion d'une culture de la paix et de la non-violence au profit des enfants du monde ». (Réf. à la Résolution A/53/25 du 19 novembre 1998.)

Créée en 2000, la Coordination française pour la Décennie a pour but de promouvoir cette Décennie en France et de coordonner et faire connaître les actions qui contribuent à diffuser la culture de la non-violence et de la paix.

Elle rassemble aujourd'hui 79 associations et 12 coordinations locales qui se sont créées dans plusieurs régions de France. La Coordination française est parrainée par plus de 130 personnalités.

## Quelles sont nos ambitions ?

L'ambition de la Coordination française pour la Décennie est de favoriser le passage d'une culture de la violence à une culture de la non-violence et de la paix. La Coordination française pour la Décennie veut, en particulier, développer une éducation à la non-violence et à la paix dans l'enseignement scolaire.

## Quelles sont nos actions ?

Les projets sont nombreux. La Coordination a lancé le 21 septembre 2002 la Campagne pour l'introduction de l'éducation à la non-violence et à la paix à l'école. Un programme scolaire a ainsi été élaboré par un groupe de professionnels experts. Cette campagne a reçu le soutien de plus de 12 000 personnes et de nombreux parlementaires.

Tous les ans, Le Forum « La non-violence à l'école » permet d'approfondir les objectifs et les moyens d'éduquer à la non-violence et à la paix et de présenter au public différentes pratiques et expériences d'éducation à la non-violence et à la paix. Créé en novembre 2008, le Réseau Ecole et Non-violence poursuit les mêmes objectifs via le site internet [www.ecole-nonviolence.org](http://www.ecole-nonviolence.org) (voir encart page suivante).

La Coordination française propose également des animations sur le thème de la culture de paix et de non-violence, en particulier lors de la Journée internationale de la paix, le 21 septembre, et de la Journée internationale de la non-violence, le 2 octobre.

La Coordination française participe au groupe de travail " Décennie " de la Commission française pour l'UNESCO. Elle est aussi membre de la Coordination internationale pour la Décennie, fondée en juin 2003.

Depuis 2004, la Coordination française organise tous les deux ans le Salon international des Initiatives de Paix. Le 3<sup>e</sup> Salon, organisé les 30, 31 mai et 1<sup>er</sup> juin 2008 à Paris, en partenariat avec Partage, Non-Violence XXI et le Secours Catholique - Réseau Mondial Caritas, a accueilli plus de 13 000 visiteurs.

## Associations membres de la Coordination française

Avril 2009

ACAT, ACCES - Clairière de Paix, ACNV, AIRE, Alliance Nationale des UCJG, ANV, APEPA, Arche de Lanza del Vasto, ARP, Association centre Nascita du Nord, Association Enfance - Télé : Danger, Association La Salle, Association Le Petit Prince, Association Montessori de France, Atelier de paix du Clunisois, CCFD, Centre de ressources sur la non-violence Midi-Pyrénées, Centre Quaker International, CERAF Médiation, Collège Lycée international Cévénol, Conflits sans violence, Coordination Martigues Décennie, Coordination orléanaise, CPCV Ile-de-France, Cultivons la paix, Cun du Larzac , Démocratie et spiritualité, DIH Mouvement de Protestation Civique, Ecole de la Paix, Ecole soufie Internationale, EEUdF - Eclaireuses et Eclaireurs Unionistes de France, Emmaüs France, EPP Midi-Pyrénées, Esperanto - SAT-Amikaro, Etincelle, FAB, Famille franciscaine, Fédération Unie des Auberges de Jeunesse , Génération Médiateurs , Gers Médiation, Graine de Citoyen, IFMAN, Initiatives et changement, IPLS, IRNC, ISMM, Jeunesse et Non-Violence, Justice et Paix France, L'Arche en France, La Corbinière des Landes, La Maison de Sagesse, Le Soc - Maison Jean Goss, Le Souffle - France, Le Valdocco , Les Amis des Serruriers magiques, Les Amis de Neve Shalom Wahat As Salam, LIFPL , Ligue de l'Enseignement, Maison des Droits de l'Enfant, MAN, MDPL - Saint Etienne, Mémoire de l'Avenir, MIR, Non-Violence et Paix/ Normandie, Non-Violence XXI, NVA, NVP Lorraine, Paix Sans Frontière, Partage, Pax Christi - France, PBI - Section française, Psychologie de la Motivation , Réseau Espérance, Réseau Foi et Justice France, REVEIL, RYE France, Secours catholique - Réseau mondial Caritas, Solidarités Nouvelles face au Chômage.

# La campagne Eduquer à la non-violence et à la paix à l'école

a été lancée le 21 septembre 2002

pour demander :

1. L'introduction officielle de la formation à la non-violence et à la paix à tous les niveaux du système éducatif français, dès l'école maternelle, avec un programme prévoyant des horaires, une progression, des outils et des méthodes pédagogiques.
2. L'intégration de cet enseignement dans la formation initiale et continue des enseignants.
3. L'accès de tous les adultes travaillant sur un site scolaire à une formation à la gestion des conflits.

Dans cette perspective, notre association a coordonné le travail d'un groupe d'experts conduisant à la publication d'un *Programme pour l'éducation à la non-violence et à la paix*, lequel présente les objectifs et le contenu de cet enseignement spécifique et propose des méthodes pédagogiques et des modes d'évaluation adaptés aux différents niveaux de la scolarité obligatoire.



## Réseau Ecole et Non-violence

Le Réseau Ecole et Non-violence a été lancé en novembre 2008 par la Coordination française pour la Décennie.

Ce Réseau a été créé afin de faire connaître, d'encourager et de faciliter les projets d'Education à la non-violence et à la paix.

Lieu ouvert de rencontres, laboratoire d'idées et de recherche, outil évolutif, le Réseau Ecole et Non-violence permet d'apporter de multiples éclairages, concrets et réalistes, sur ce que recouvre l'éducation à la non-violence et à la paix.

Site du Réseau : [www.ecole-nonviolence.org](http://www.ecole-nonviolence.org)

- 🌐 Des outils pédagogiques pratiques et participatifs
- 🌐 Un Forum de discussion
- 🌐 Des articles et conseils d'experts sur des thèmes spécifiques
- 🌐 L'actualité de l'éducation à la non-violence et à la paix

Coordination française pour la Décennie  
148 rue du Faubourg Saint-Denis - 75010 Paris  
Tel: +33(0)1 46 33 41 56 - Fax: +33(0)1 40 51 70  
[www.decennie.org](http://www.decennie.org) – [coordination@decennie.org](mailto:coordination@decennie.org)  
Réseau Ecole et Non-violence [www.ecole-nonviolence.org](http://www.ecole-nonviolence.org)