

MIEUX-ÊTRE À L'ÉCOLE

CYCLES 1 ET 2 + ULIS

Développer l'estime de soi

CÉCILE ALIX

RETZ

editions-retz.com

Sommaire



Introduction

Présentation de la séquence

Déroulement type

1^{re} séance : installation

2^e séance : faire connaissance (1)

3^e séance : faire connaissance (2)

4^e séance : qui suis-je ?

5^e séance : qui est l'autre ?

6^e séance : rencontrer les émotions

7^e séance : que ressent-on ?

8^e séance : ensemble, on règle nos problèmes

9^e séance : nos corps s'expriment

10^e séance : notre œuvre collective

Activité manuelle « Les marionnettes »

Fiches ressources 1 - A à D : Jeux de relaxation

Fiches ressources 2 - A à E : Palabrettes de Chaussette

Fiches ressources 3 - A à J : Jeux et activités « estime de soi »

Fiches ressources 4 - A à I : Images et photos

Fiches ressources 5 : Bibliographie albums jeunesse



Cet ouvrage suit l'orthographe recommandée par les rectifications de 1990 et les programmes scolaires.

Voir le site <http://www.orthographe-recommandee.info> et son mini-guide d'information.

Éditions Retz, 2021.

ISBN : 978-2-7256-4014-3

Introduction



Qu'est-ce que l'estime de soi ?

« L'estime de soi repose sur trois ingrédients : la confiance en soi, la vision de soi, l'amour de soi », écrit Christophe André, psychiatre.

L'estime de soi se construit grâce à la prise de conscience de sa valeur personnelle en tant qu'être humain, mais aussi de ses qualités et de ses compétences.

La conscience de soi-même (identité, émotions, compétences et faiblesses, besoins...), et l'acceptation et la valorisation de ce « Moi » sont indispensables pour se développer, s'affirmer, s'adapter à son environnement, se projeter dans l'avenir sans défiance excessive de l'échec ou du jugement d'autrui, et nouer des relations satisfaisantes avec les autres.

L'estime de soi dans la prime enfance

Durant les trois premières années de son existence, l'individu prend conscience de son identité, puis s'appuie sur les signaux envoyés par son entourage proche (parents, en premier lieu) pour se découvrir et construire sa propre représentation de lui-même. C'est au cours de sa troisième année qu'il acquiert le sens de l'estime de soi et met en place – avec plus ou moins de succès – des défenses psychologiques pour lutter contre le sentiment d'infériorité.

L'estime de soi à l'école

L'estime de soi est un élément essentiel de la santé mentale. Elle participe à la capacité de l'élève à :

- s'investir dans les apprentissages ;
- s'impliquer dans des relations interpersonnelles ;
- acquérir et développer des compétences psychosociales (capacité à coordonner ses ressources cognitives, affectives et comportementales avec son environnement pour réaliser son travail ou atteindre son objectif).

Lors de son entrée à l'école, l'enfant se confronte aux autres élèves, à l'enseignant·e, au personnel de l'école. C'est grâce aux signaux émis par ce nouvel entourage qu'il va conforter, développer ou amoindrir son estime de soi.

Si l'école – l'enseignant·e – n'a pas la capacité d'intervenir sur les facteurs extrascolaires parfois à l'origine d'une « sous-estime de soi », elle peut en revanche aider durablement un enfant à changer de regard sur lui-même, sur les autres élèves et sur le cadre scolaire.

Par sa fonction éducative, l'école a pour mission de donner envie aux enfants d'aller à l'école pour apprendre, affirmer et épanouir leur personnalité.

Elle s'appuie sur un principe fondamental : tous les enfants sont capables d'apprendre et de progresser. En

manifestant sa confiance à l'égard de chaque élève, l'école l'engage à croire en son propre pouvoir d'agir et de penser, en sa capacité à apprendre et réussir sa scolarité et au-delà.

« Comment privilégier la bienveillance et favoriser l'estime de soi, au cas par cas, dans une classe de 25 élèves, parfois agités ? »

C'est pour répondre à cette question posée par des enseignant-e-s et après plusieurs séries d'ateliers menées avec des classes de cycles 1 et 2 ainsi qu'en dispositif ULIS, que j'ai structuré cette séquence pédagogique « prête à l'emploi » à destination des enseignant-e-s et de tous ceux qui se préoccupent de développer l'estime de soi avec les enfants.

Elle a pour objectif de proposer des séances « clé en main » facilement adaptables aux élèves, et d'aider l'utilisateur à intégrer l'estime de soi au sein de l'école et de la vie en classe ou de la collectivité. Afin que les compétences de chacun le mènent à sa réussite et à celle de tous.

Ces séances permettront, je l'espère, aux enfants et aux enseignant-e-s, de ressentir un véritable bien-être dans le groupe classe.

Je suis à votre écoute !
Vous pouvez m'envoyer
questions, suggestions
et témoignages,
à cette adresse :
cecilealix@gmail.com

Bonne « séquence estime de soi » avec vos élèves !

Présentation de la séquence



Classes concernées

- Cycles 1 et 2
- Dispositifs ULIS école et collège

Séquence de 10 séances de 45 à 60 minutes chacune. À réaliser une fois par semaine ou tous les quinze jours.

En fonction du nombre, de l'âge et de l'attention des enfants, vous pouvez choisir de doubler certaines séances (excepté les séances 1, 7, 9 et 10) de cette manière : **Séance 1** suivre la fiche en ôtant l'activité 4 – **Séance 2** suivre la fiche en ôtant l'activité 3 et en effectuant l'activité 4. Pour doubler la séance 8, voir [FICHE RESSOURCES 2E](#).

Objectifs

- **Se rencontrer.** Poser le cadre de la séquence dans un climat de confiance. Faire connaissance pour faciliter le travail en groupe et se sentir à l'aise ensemble.
- **Approfondir la connaissance.** Développer une meilleure connaissance de soi-même, prendre conscience de l'autre.
- **Ressentir, exprimer, communiquer.** Reconnaître les émotions, aller à la rencontre de ses propres ressentis puis de ceux des autres. Communiquer et établir des relations interpersonnelles.
- **Vivre ensemble.** Se respecter et respecter autrui. Apprendre à affronter/résoudre les conflits à l'école. Prendre

conscience de son corps individuellement et dans le groupe. Développer une pensée créative collective.

Lieux

Classe (désencombrée partiellement de son mobilier), salle d'évolution ou tout autre lieu propice à une activité de groupe.

Matériel requis

- **Lors des séances :** fiche séance – Fiche(s) ressources correspondante(s) – petits tapis de sol (ou serviettes de bain) – matériel permettant d'écouter de la musique.
- **Préparation des séances :** certaines séances et certains jeux nécessitent une organisation ou un matériel spécifique. Il est conseillé de les préparer suffisamment en avance.

Déroulement des séances

Hormis trois séances spécifiques – séances 1 (installation), 9 (expression corporelle) et 10 (création artistique) – chaque séance s'organise ainsi :

- temps de relaxation (transition d'arrivée) ;
- présentation de la séance (thématique) ;
- jeu ou palabrette (échanges verbaux guidés avec marionnette) ;
- jeu, palabrette, activité manuelle ou chanson ;
- temps de relaxation (transition de départ).

Les Fiches ressources

Elles sont le complément indispensable de chaque fiche séance. Numérotées, facilement identifiables grâce à leurs couleurs différentes selon les ressources qu'elles contiennent, claires et précises, le contenu oral en caractères gras, elles permettent d'avoir sous les yeux :

- les jeux de relaxation (rituels d'entrée et de départ) **FICHES RESSOURCES 1** ;
- les palabrettes de Chaussette la marionnette **FICHES RESSOURCES 2** ;
- les jeux « estime de soi » **FICHES RESSOURCES 3** ;
- les visuels **FICHES RESSOURCES 4** .

Une bibliographie (non exhaustive) d'albums jeunesse est proposée afin d'approfondir le travail sur l'estime de soi grâce à la littérature jeunesse **FICHE RESSOURCES 5** .

Les jeux « estime de soi »

Ils permettent d'approfondir d'une manière ludique le thème de chaque séance. Ils encouragent les échanges entre les élèves et, parmi d'autres objectifs, favorisent l'estime de soi. Prévoir un temps d'échanges verbaux après chaque jeu. Ainsi, les enfants qui le souhaitent peuvent exprimer leurs émotions/ressentis : « J'ai eu peur de parler, je me suis senti-e à l'aise, elle m'a coupé la parole. » Ces jeux encouragent implicitement les enfants à s'autoévaluer.

Le personnage : Chaussette la marionnette

Chaussette est un personnage « vivant » qui se joint ponctuellement au groupe d'élèves. Ludique et mobile, elle attire l'attention des enfants qui ont envie de communiquer avec elle. Elle tient le rôle du médiateur et encourage l'empathie dans le groupe, engage et dirige la conversation en posant des questions.

Les palabrettes de Chaussette

Sur le ton de la conversation, elles permettent aux enfants de s'interroger sur eux-mêmes et les autres, sur les relations interpersonnelles, d'exprimer des émotions, etc. Elles libèrent la parole, favorisent l'échange et permettent de trouver collectivement des solutions pour débloquer certaines situations.

Fabriquer Chaussette grâce au tutoriel de la fiche **Activité manuelle « Les marionnettes »** classée à la suite de la 10^e séance.

Une ambiance bienveillante est facilitée grâce aux temps de relaxation, aux jeux et aux palabrettes ludiques, qui permettent des moments de bien-être et de partages positifs entre les enfants et l'adulte. L'enseignant-e veillera, malgré l'inhibition ou l'agitation de certains élèves, à ce que l'atmosphère de chaque séance reste sécurisante, calme et propice aux échanges harmonieux et respectueux. Chacun a sa méthode, comme parler lentement d'une voix posée pour favoriser l'écoute, ou effectuer un court jeu de relaxation pour recentrer l'attention, tel que celui-ci : **FICHE RESSOURCES 1D** .

Installation

Présenter la séquence aux élèves, son contenu et son objectif, la façon dont les prochaines séances vont se dérouler afin de créer un climat de confiance dans la classe.



1 Temps de relaxation (rituel d'arrivée)

Voir [FICHE RESSOURCES 1A](#)

2 L'enseignant-e explique le projet aux enfants. Nous allons faire connaissance pour mieux nous comprendre et nous accepter, et développer ce que l'on appelle « l'estime de soi ».

Il/elle leur propose une définition simple de « l'estime de soi » : **C'est la manière dont on se regarde soi-même, et si on aime ce que l'on voit de soi-même.**

Il/elle leur explique : **Au cours de ces séances, vous apprendrez à mieux vous connaître vous-mêmes et à mieux connaître les autres. Vous comprendrez ce que l'on ressent à l'intérieur de sa tête et ce que les autres ressentent. Vous apprendrez à vous parler, à vous écouter et à vous sentir bien ensemble.**

3 Temps d'échange libre : L'enseignant-e interroge : Avez-vous des questions ou des remarques à faire au sujet de l'estime de soi ou de ce que je viens de dire ? (Canaliser les enfants : d'une voix calme et posée, demander à chacun d'attendre son tour pour s'exprimer et d'écouter ce que les autres ont à dire.)

4 La présentation de Chaussette (où la marionnette se présente) :

Présentation/introduction de Chaussette (avec un peu de suspense pour ménager la surprise de son « arrivée ») : **Dans nos ateliers sur l'estime de soi, nous ferons des jeux entre nous et nous recevrons, de temps en temps, la visite de quelqu'un de très gentil et rigolo qui viendra discuter avec vous. Ce personnage a très envie de vous rencontrer pour se présenter. Vous êtes d'accord ?**

L'enseignant-e enfile la marionnette Chaussette sur sa main (en se retournant) et la fait apparaître aux yeux de tous, en douceur (par-dessus son épaule, par exemple) pour ne pas inquiéter les enfants. Il/elle la fait ensuite parler en utilisant la [FICHE RESSOURCES 2B](#).

5 Temps de relaxation (rituel de départ)

Voir [FICHE RESSOURCES 1B](#)

Je me câline

Ce jeu de relaxation permet aux élèves d'entrer dans la séance en relâchant les tensions.



TRANSITION D'ARRIVÉE

POUR ENTRER DANS LA SÉANCE

4 MINUTES DE JEU

OBJECTIFS

- * Prendre conscience de son corps.
- * Décontracter les muscles du visage et du corps.
- * Automassage relaxant.
- * Relâcher les tensions. Retour au calme.

MATÉRIEL

- * Musique douce (*Thank you for the Music*, Benny Andersson ; *Solitary Highland Song*, Howard Skempton ; *Moments*, Alexis Ffrench ; *Stockholm*, Melissa Parmenter ; *Nostalgia Song*, Eleni Karaindrou). Régler le niveau sonore très bas.

Les enfants sont assis au sol, mains sur les cuisses. Ils ont le dos bien droit. Ceux qui le souhaitent peuvent fermer les yeux. Ils respirent calmement. L'adulte les guide en effectuant les gestes avec eux et en parlant d'une voix douce.

1 Avec ses doigts, on masse doucement sa tête, comme si on se faisait un petit shampoing. Frotter le crâne avec le bout des doigts en effectuant des mouvements circulaires.

2 On souffle sur ses doigts, comme pour les chatouiller avec un vent chaud.

3 On caresse son front, ses joues, son nez, son menton, son cou, tout doux ! Masser du bout des doigts en effectuant des mouvements lissants de l'intérieur vers l'extérieur du visage.

4 On masse sa poitrine, son ventre (mouvements circulaires du plat des mains), **ses bras, ses jambes** (mouvements lissants du haut vers le bas des membres), **ses pieds** (masser chaque pied avec ses deux mains).

5 On s'enlace en entourant ses épaules avec ses bras. On se balance doucement en arrière, en avant, ou sur les côtés, pour se bercer. Comme pour se faire un petit câlin à soi-même !

6 On étire tout son corps en bâillant.

Le petit-grand vent

Ce jeu permet d'achever la séance en dynamisant et en recentrant les élèves.



TRANSITION DE DÉPART
POUR QUITTER LA SÉANCE
4 MINUTES DE JEU

OBJECTIFS

- * Libérer puis rassembler l'énergie.
- * Partager l'énergie.
- * Se recentrer.
- * Travail du souffle.
- * Maîtriser ses mouvements.
- * Étirement corporel.

MATÉRIEL (FACULTATIF)

- * Mélodie douce (*Eternity and a Day-2. By the sea*, Eleni Karaindrou ; *Pern*, Yann Tiersen ; *Fragile*, Dirk Maassen ; *May Be*, Yiruma ; *India Song Improvisation*, Carlos d'Alessio). Régler le niveau sonore très bas.

Les enfants sont debout, les jambes un peu écartées. Ils respirent doucement. L'adulte les guide en effectuant les mouvements avec eux et en parlant calmement.

1 On souffle tout doucement, comme si on était un petit vent qui caresse les feuilles dans les arbres. On bouge ses doigts pour chatouiller les feuilles. Frrrt, frrrt, frrrt...

2 Maintenant on devient un vent moyen : on souffle ni trop fort ni trop doux, et on agite ses mains pour faire danser les feuilles sur le chemin. On trotte sur place. Ffff, ffff, ffffiou !

4 Voilà qu'on devient un très gros vent, presque un ouragan ! On souffle très fort, comme une tempête, et on fait de grands moulinets avec nos bras pour emporter les feuilles en tourbillon ! On saute sur place et on tourne sur nous-mêmes. Froum, froum, froum !

5 On redevient un vent moyen : Ffff, ffff, ffffiou ! Puis un petit vent : Frrrt, frrrt, frrrt... jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de vent et qu'on retrouve le silence. L'adulte guide les enfants en réduisant peu à peu l'ampleur de ses mouvements, jusqu'à redevenir immobile et silencieux, en respirant paisiblement, une dizaine de secondes.

Présentation de Chaussette

Les élèves font la connaissance de la marionnette.



Bonjour ! Je m'appelle Chaussette, je suis une marionnette ! Je suis très heureuse de vous rencontrer ! Regardez, je vous fais coucou avec ma tête ! Agiter la marionnette. Vous me faites coucou, vous aussi ? (Coucou des enfants)

Est-ce que vous êtes des marionnettes ? (Réponses des enfants) S'ils se contentent de répondre « non », demander : **Alors qui êtes-vous ? Des petits chats ? Des pandas ?** (Réponses des enfants) **Qu'est-ce que c'est, des enfants ?** (Réponses des enfants)

Vous aussi, vous vous appelez Chaussette ? (Réponses des enfants) **J'aimerais bien connaître vos prénoms ! Je vais demander à chacun de me dire le sien, d'accord ?** (Réponses des enfants) La marionnette se dirige tour à tour vers chaque enfant et demande : **Comment t'appelles-tu ?** (Réponse des enfants) Si l'enfant désigné ne souhaite pas dire son prénom, l'adulte dirige sa marionnette vers le groupe et demande : **Est-ce que quelqu'un sait comment il/elle s'appelle ?** (Réponse des enfants)

Vous avez tous de très jolis prénoms ! Mais... on a oublié quelqu'un ! L'adulte dirige sa marionnette vers lui-même. **Qui est cette grande personne derrière moi ?** (Réponse des enfants)

Je suis contente parce que je vais revenir vous voir pour faire des palabrettes, c'est-à-dire discuter avec vous. Vous êtes d'accord ? (Réponses des enfants) **Si on chantait une petite chanson ?** Chanter la comptine sur l'air de la première mesure de *Meunier tu dors*, ou d'autre mélodie, en mimant : diriger l'index vers soi quand on parle de « moi », vers le groupe quand on parle de « toi », ample mouvement circulaire avec les bras sur « magnifique » et « fantastique ». **Moi je suis moi et c'est magnifique / Il n'y a que moi qui suis comme moi / Toi tu es toi et c'est fantastique / Il n'y a que toi qui es comme toi.**

Vous chantez avec moi ? Reprendre la comptine en faisant répéter chaque phrase aux enfants, en les faisant mimer.

Bravo ! Magnifique ! Fantastique ! Applaudir et faire applaudir les enfants. **Il est temps de se dire au revoir. À bientôt, les enfants, et n'oubliez pas que vous êtes super chouettes, foi de Chaussette !** Saluer les enfants, puis faire disparaître la marionnette.