



# 8<sup>e</sup> Quinzaine de la non-violence et de la paix 2016

21 septembre – 2 octobre

## LIVRET PÉDAGOGIQUE À DESTINATION DES ENSEIGNANTS ET DES ÉDUCATEURS

« JE SUIS VALABLE,  
JE SUIS AIMABLE,  
JE SUIS CAPABLE »



DÉVELOPPONS NOS TROIS PILIERS DE L'ESTIME DE SOI

**Une activité d'éducation à la non-violence et à la paix**

Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix  
148 rue du Faubourg Saint-Denis 75010 Paris - Tél : 01 46 33 41 56  
[secretariat@education-nvp.org](mailto:secretariat@education-nvp.org)  
[www.education-nvp.org](http://www.education-nvp.org)



# Quinzaine de la non-violence et de la paix

2014-2018 : "Je déclare la Paix"  
5 ans d'aventure.



2018

"je suis valable,  
je suis aimable,  
je suis capable"

2016

2017



2015



2014



**Ensemble, sensibilisons les enfants à la paix**

**Livret pédagogique réalisé par : Anne Férot, Annie Ghiloni, Annick Menuet**

Mise en page : Réka Korcsak

©Photos de couverture : <http://abracadaboiss.skyrock.com/3163640110-Jouet-bois-Coffre-aux-tresors-personnalise-Abracadaboiss-fabrication.html>

Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix  
148 rue du Faubourg Saint-Denis 75010 Paris - Tél : 01 46 33 41 56

secretariat@education-nvp.org

www.education-nvp.org

## SOMMAIRE

- Retour sur les Quinzaines 2014 et 2015.....	4
- Présentation de la Quinzaine 2016 de la non-violence et de la paix.....	5
- La Quinzaine 2016 : "Je suis valable, je suis aimable, je suis capable".....	6
- Faites nous parvenir vos réalisations.....	8
- Suite de l'aventure 2016-2018.....	8

### Fiches démarches/activités

▪ Fiches de base : Le coffre à trésor et ses Top-outils pour renforcer l'estime de soi.....	9
▪ Appuis, activités et démarche pour le niveau maternelle/CP .....	12
▪ Appuis, activités et démarche pour le niveau CE/CM.....	15
▪ Appuis,activités et démarche pour le niveau collège.....	18
- Questionnaire d'évaluation.....	22

### Fiches pédagogiques

▪ Le Top-outil "miroir".....	23
▪ Le Top-outil "balai".....	24
▪ Le Top-outil "carnet de défis".....	25
▪ Le Top-outil " lampe de poche".....	26
▪ Découverte de l'estime de soi avec le poster NVA .....	27
▪ Se découvrir et découvrir les autres avec la marionette TIF.....	28
▪ A chacun son blason.....	29
▪ Gigi la girafe et l'arbre Corentin.....	31
▪ Les contes.....	33
▪ Le Kasala.....	35
▪ Jeux coopératifs.....	37
▪ Yoga et relaxation.....	41
- Présentation de la Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix.....	44

## Retour sur les Quinzaines 2014 et 2015



### 2014

La Quinzaine de la non-violence et de la paix 2014 qui avait pour thème « Je déclare la paix » a eu un franc succès. Les participants ont osé faire des vœux forts, sont entrés dans la logique de faire la paix avec un ami, un voisin, un frère, une sœur, .... Les photos de ses arbres à vœux ont été très appréciées lors du forum de novembre....



### 2015

La Quinzaine 2015, 2ème pas, s'est transformée pour beaucoup en projet d'année car son thème « je change de regard, je m'ouvre à l'empathie » a enchanté plus d'un grâce à toutes les possibilités qu'elle offrait.



# La Quinzaine 2016 de la non-violence et de la paix

## Présentation

### **Qu'est-ce que la Quinzaine de la non-violence et de la paix ?**

La Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix est une association qui a pour objectif de promouvoir l'éducation et la formation pour développer une culture de non-violence et de paix. Dans une société du spectaculaire où la violence est perpétuellement mise en avant, les valeurs et les pratiques telles que l'écoute, la coopération, la médiation, la régulation non-violente des conflits et la solidarité doivent être enseignées afin de montrer qu'une autre voie est possible. De plus, l'expérience nous montre que l'éducation à la non-violence et à la paix permet d'améliorer durablement le climat général des établissements scolaires et ainsi de réduire les phénomènes de micro-violences et de violences plus sévères. Depuis 2009, notre Coordination organise la Quinzaine de la non-violence et de la paix proposant son lancement entre les journées internationales de la paix (21 septembre) et de la non-violence (2 octobre) en proposant chaque année une activité spécifique.

**En 2014, la paix a été déclarée**, 5 années d'aventure ont commencé: des enfants, des jeunes, des classes, ont émis des vœux de paix qu'ils ont accroché dans leur arbre à souhaits, en ont gardé précieusement le double dans leur boîte à trésor.... Nombre d'entre eux ont réussi à réaliser leur vœu. L'écart entre l'intention et la réalisation a demandé à chacun-e réflexion, motivation, persévérance et accompagnement de la part d'un adulte.

**En 2015, nous avons gardé le cap**, continué à déclarer la paix... chacun pouvant continuer ou commencer l'aventure avec un nouveau défi! L'important étant de permettre à de plus en plus d'enfants, de jeunes, "**de penser la paix autrement que comme l'absence de conflit ou de guerre**", comme le résultat d'une attention toute particulière à la qualité de nos relations aux autres et au monde. Le défi est ambitieux dans le contexte du monde actuel : offrir à nos jeunes la possibilité de

- pouvoir agir autrement que par peur face aux événements,
- s'ouvrir à des comportements nouveaux motivés par l'empathie

- prendre pouvoir sur sa vie par la communication et l'expression des émotions,
- renforcer l'estime de soi pour être capable de résister aux extrémismes,
- s'équiper d'outils qui leur permettent de choisir d'autres chemins en adéquation avec les valeurs humaines universelles

La Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix appelle tous les acteurs adultes de l'Éducation à responsabiliser, éduquer et former les générations nouvelles à des postures, des comportements, des savoirs, clairement tournés vers la paix et la résolution non-violente des conflits. La formation et l'éducation est pour nous l'antidote à la violence.

### **Quel est l'objectif de ces 5 années d'aventure ?**

- Éduquer aux valeurs de paix et de non-violence
- Amorcer un changement de regard sur le conflit, lié à un changement de regard sur l'autre
- Sensibiliser chacun à la résolution non-violente des conflits.
- Agir au quotidien pour l'améliorer
- Acquérir de nouveaux outils pour de nouveaux comportements

### **Quel est l'intérêt didactique et pédagogique de l'activité proposée?**

La Coordination invite chacune et chacun à envisager la Paix pour ce qu'elle peut être, la résultante des relations apaisées entre les personnes. Elle appelle à apprendre à accueillir et écouter ses désirs profonds et ceux des autres, et à gérer positivement les conflits en partenaires plutôt qu'en « ennemis ».

Cinq quinzaines de 2014 à 2018, ce n'est pas de trop pour réussir ce changement de regard, cette transformation des comportements ! Deux étapes ont déjà été vécues.

**Nous vous invitons en 2016 à vivre une 3ème étape** qui va permettre à chacune, chacun de mener une recherche sur lui-même « je suis valable, je suis aimable, je suis capable » pour développer au mieux son potentiel et renforcer son estime de soi.

Un nouveau défi pour tous !

## Quinzaine 2016 :

# « Je suis valable, je suis aimable, je suis capable »

## Développons les trois piliers de l'estime de soi

### Repères théoriques

#### **Tous les spécialistes se retrouvent autour de cette « définition »**

L'estime de soi est l'évaluation positive de soi-même, fondée sur la conscience de sa propre valeur et de son importance inaliénable en tant qu'être humain. Une personne qui s'estime se traite avec bienveillance et se sent digne d'être aimée et heureuse. L'estime de soi repose sur un sentiment de sécurité qui permet d'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.

**Harter et Lawrence, psycho-sociologues canadiens**, définissent l'estime de soi comme étant l'évaluation individuelle de la divergence entre l'image de soi et le soi idéal.

**Delphine Martinot, professeure en psychologie sociale**, voit deux niveaux de définition: un Soi individuel ou personnel, celui qui différencie des autres, et un Soi social, qui rend compte des relations aux autres ou à des groupes sociaux significatifs.

**Germain Duclos, psycho-éducateur**, pointe l'estime de soi comme un précieux héritage à léguer à son enfant, un passeport pour la vie.

**Pour Christophe André, psycho-thérapeute**, l'estime de soi est aussi centrale : « lorsqu'on ne s'estime pas, on est rarement heureux » dit-il. Pour lui, une bonne estime de soi demande d'accepter ses limites, son imperfection, de dépasser la crainte du jugement de soi par les autres qui peuvent même devenir « réparateurs ».

**Pour Edith Tartar Goddet, psychosociologue**, l'estime de soi n'est pas qu'une affaire personnelle : elle se construit dans la relation à l'autre d'où la nécessité d'être très vigilant dans l'éducation des enfants pour lui permettre de se développer ; elle signale la tendance de notre culture occidentale à mettre l'accent sur les défauts, les manques, ce qui pour elle entraîne la culpabilité et l'échec

**Pour Catherine Guégen, pédiatre**, l'enfant développe une juste estime de soi quand ses besoins en amour, sécurité affective, autonomie et protection sont bien nourris ; un enfant qui ne peut la développer aura des difficultés adolescent, adulte pour reconnaître ses compétences, qualités, savoirs, être épanoui.

#### **Ils sont tous en général d'accord pour lui reconnaître 3 piliers sur laquelle elle repose**

1. **L'amour de soi** : malgré nos limites et nos échecs, notre petite voix intérieure, aidée par le regard des autres, affirme « je suis aimable »
2. **La vision de soi** : ce regard que l'on porte sur soi de nos forces et de nos limites nous conduit à penser « je suis valable »
3. **La confiance en soi** : elle est la conséquence des deux premiers, nous permet de tirer les leçons de nos échecs, de croire « je suis capable »

**Son but :**

Développer les capacités d'estime de soi de chacun pour permettre

- Une meilleure connaissance de soi, la découverte de ses « trésors cachés ».
- Le changement de regard sur soi.
- Une meilleure acceptation de l'autre.

Afin de créer un climat relationnel de cohésion de groupe, propice au développement des compétences et à l'épanouissement.

**Ses objectifs :**

- Sensibiliser à l'écoute de soi et de l'autre en favorisant l'intériorisation.
- Encourager l'entraide et la coopération.
- Favoriser le développement du regard empathique sur soi et sur l'autre.
- Améliorer en bienveillance les liens interpersonnels.
- Inciter à agir avec discernement, en cohérence avec ses valeurs.
- Favoriser l'expression de soi et ainsi développer la confiance en soi, l'affirmation de soi, dans le respect des différences.
- Favoriser l'esprit d'ouverture et la tolérance.
- Renforcer l'estime de soi.
- Améliorer le vivre ensemble.
- Prévenir le harcèlement.

**Son action :**

- Je fabrique et j'utilise mon coffre à trésors et ses Top-outils.
- Je le complète régulièrement grâce à des vécus en jeux, lectures d'images, débats, échanges, activités,...
- Je l'utilise dans ma vie quotidienne.

**Son déroulement :**

1. Entrer dans la thématique par le conte, l'histoire, l'observation d'images, le roman, l'actualité, les événements de terrain, les jeux coopératifs, diverses activités pour permettre l'émergence de la notion d'estime de soi.
2. Fabriquer les coffres à trésors.
3. Vivre de multiples activités permettant de « nourrir » les coffres à trésors des découvertes en compétences, capacités, valeurs, limites.

*Chaque enseignant, éducateur, animateur,... est appelé à sélectionner dans ce dossier pédagogique les fiches qui l'intéressent pour réaliser ce projet à sa convenance. Chaque groupe, classe, est invité à envoyer à la Coordination quelques photos de ses enfants, jeunes,... avec leurs Top-outils, dans des actions particulières de mise en avant de leurs compétences ; et de les accompagner de témoignages des vécus et découvertes de chacun. La Coordination mettra en ligne sur son site et sa page facebook les photos et écrits reçus.*

## Faites nous parvenir vos réalisations !

### Prenez des photos

Merci de penser à prendre des photos de vos moments importants d'activités, d'échanges/débats, de vos réalisations, écrits, ... pour nous les faire parvenir... et de nous les envoyer à notre adresse postale, ou à notre adresse électronique.

Elles nous permettront de réaliser un compte-rendu illustré de cette 8<sup>ème</sup> Quinzaine de la non-violence et de la paix sur le site Internet de la Coordination ([www.education-nvp.org](http://www.education-nvp.org)) et lors de notre Forum de novembre.

### Identifiez vos photos

Nous vous remercions de bien vouloir penser à les accompagner des informations suivantes :

- le nom et l'adresse de l'établissement, de la structure
- le niveau et la classe
- le nom et les coordonnées de la personne contact une adresse et un mail

### Envoyez-nous aussi

Ajoutez à votre envoi de photos

- des textes individuels et/ou collectifs, des panneaux réalisés,
- votre questionnaire d'évaluation rempli

soit par courrier à : Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix  
148, rue du Faubourg Saint-Denis 75010 Paris

soit par mail : [secretariat@education-nvp.org](mailto:secretariat@education-nvp.org)

### PES de participation

Tout groupe qui nous enverra des réalisations (photos, témoignages, histoires et fresques réalisées, etc) recevra un modèle de PES (Passeport pour l'Estime de Soi), à remplir pour chacun de ses participants et un PES, Passeport pour l'Estime de Soi, collectif remplis et signés par la Coordination pour attester de votre participation à cette quinzaine 2016 « Je suis valable, je suis aimable, je suis capable ».

## Suite de l'aventure 2016-2018

**2016** : la visée de cette année est d'accéder à une meilleure connaissance de soi, en capacités, compétences, valeurs.... Pour une découverte de nos « trésors cachés », être plus à l'écoute de soi, renforcer son estime de soi et ainsi approcher l'autre différent de nous plus calmement, communiquer plus aisément avec lui. Les enseignants, les éducateurs, les animateurs sont invités à faire réfléchir les enfants, les jeunes, à les faire s'interroger au fur et à mesure des activités vécues : Etait-ce facile d'utiliser le miroir ? Le carnet de défis ? Les Top-outils ? Pour me rassurer ? Pour oser me lancer des défis ? Ai-je changé ? Sur quel point ? Suis-je devenu plus sûr de moi ? Ai-je plus osé prendre la parole, me lancer dans les activités avec plus d'assurance?

Est-ce que je m'accepte mieux dans mes forces comme dans mes faiblesses ? Ai-je développé mes capacités à observer ? écouter ? Suis-je plus capable de percevoir les compétences de chacun ? De les différencier des miennes ? Quelles difficultés ai-je rencontrées pour y arriver ? Quels ont été mes freins ?

**2017 et 2018** : En répondant à toutes ces questions du questionnaire (page18) vous nous permettrez de continuer ensemble cette aventure « Je déclare la paix » développée sur 5 ans , de prévoir au mieux l'étape suivante, 2017, pour répondre à vos besoins d'éducateur, continuer l'aventure avec vos groupes d'élèves, de jeunes, d'enfants. Merci à vous !





## Le coffre à trésors et ses Top-outils pour renforcer l'estime de soi

### NIVEAU SCOLAIRE

De la maternelle au collège avec adaptation de l'activité et des Top-outils selon l'âge. Le projet est une invitation à un travail par entrées multiples, à vivre de manière transversale pour les niveaux maternelle et primaire, dans un projet à plusieurs pour les collèges et lycées.

Les disciplines scolaires en jeu sont : expression orale – expression écrite – activités mathématiques – activités physiques – arts visuels et activités technologiques – éducation morale et civique - activités spécifiques (théâtre, atelier philosophique).

### MOTS-CLÉS

Ouverture à soi – Connaissance de soi – Estime de soi – Confiance en soi – Affirmation de soi – Ouverture à l'autre – Écoute de soi – Soutien – Expression – Expression de soi – Potentiel – Échange – Entente – Coopération – Cohésion

### RÉALISATION

#### • Je vis selon 4 domaines d'activités :

- Lecture et écoute d'albums, romans, contes, philo-fables, ...

- Ateliers d'écriture

- Activités coopératives, de communication

- Activités diverses: yoga, expression corporelle, mime, théâtre, bricolage, ateliers philosophiques, arts visuels, jeux coopératifs.

#### • J'ai mon outil "mon coffre à trésors" toujours à portée de main

- A compléter au fil de mes découvertes lors des activités me permettant de mettre à jour mes capacités, compétences, valeurs

- A ouvrir dans les moments où j'en ai besoin pour oser prendre confiance en moi : lire pour me rassurer, écrire une décision dans mon carnet de défi

• **J'écoute** mes émotions et sentiments, mes pensées, mes croyances, je dépasse mes préjugés pour me permettre une réelle découverte et un développement conscient de mes compétences selon quatre axes :

1. Observer/écouter

2. Sentir

3. Reconnaître

4. Partager/échanger

Le non-verbal, les ressentis et l'intuition sont très importants dans ce processus : penser à les prendre en compte est indispensable (d'où l'intérêt des activités mettant en avant le corps).

### OBJECTIFS ÉDUCATIFS

- Sensibiliser à l'écoute de soi et de l'autre ;

- Permettre et favoriser la connaissance de soi ;

- Permettre à chacun de mettre en avant ses qualités, ses compétences et facultés, ses valeurs, ses succès ;

- Permettre à chacun de reconnaître ses difficultés, ses limites et de trouver comment y faire face, oser se lancer des défis ;

- Renforcer l'estime de soi de chacun ;

- Améliorer l'expression de soi et, de ce fait, la communication relationnelle entre les personnes pour une cohésion bienveillante du groupe ;



- Renforcer la confiance en soi, l'affirmation de soi et ainsi permettre des relations empathiques bienveillantes envers soi et l'autre ;
- Permettre à chacun de déterminer ce qui le différencie des autres, ce que les autres apprécient en lui/elle, et l'accepter ;
- Faciliter le respect de soi et de l'autre ;
- Développer le sens des responsabilités de chacun, de ses choix ;
- Prévenir le harcèlement ;

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Apprendre à reconnaître, exprimer par oral et par écrit les notions de qualités, compétences, capacités, valeurs ;
- Découvrir l'aspect relatif de qualités et « défauts » ;
- Comprendre la notion de faiblesse/limite, plus explicite et constructive que la notion de défauts dans l'estime de soi ;
- Apprendre à décrypter, reconnaître tout ceci en soi, en l'autre ;
- Apprendre à écouter les points de vue des autres, différents des siens et à les prendre en compte sans que cela atteigne notre intégrité ;
- Enrichir son vocabulaire ;
- Développer sa capacité à s'exprimer à l'oral, à développer sa pensée ;
- Développer sa capacité à s'exprimer à l'écrit, à développer sa pensée ;
- Développer ses compétences en communication relationnelle ;
- Développer entraide et coopération, reconnaître la richesse des différences

### DÉROULEMENT

Chaque enseignant, éducateur, animateur qui se lance dans le projet est invité à la vigilance pour que les enfants progressent sans jamais se sentir jugés ou moqués et puissent faire le choix de leurs défis librement.

L'écoute empathique est essentielle dans cette approche.

#### 1. Lecture commentée

Nous vous proposons de commencer par des lectures suivies d'échanges et débats permettant de faire émerger les différentes facettes de l'estime de soi.

#### 2. Fabrication et utilisation

- Fabriquer le **coffre à trésors** (voir fiche d'activité 1) sera une étape importante où chacun le personnalisera à sa guise.

Pour les collégiens : soit cette fabrication est assumée par le professeur d'arts plastiques, soit les élèves sont invités à le fabriquer seuls en leur donnant en soutien la fiche de fabrication.

- Compléter, consulter régulièrement leur coffre à trésors renforcera la connaissance de soi et favorisera l'estime soi. Ainsi, dans une dynamique interactive, ils prendront conscience de leurs qualités et forces, compétences et facultés, valeurs, succès. Ils apprendront à regarder avec bienveillance leurs limites et faiblesses, pour oser se lancer des défis choisis. Ils pourront dépasser leurs peurs, surtout celle du regard de l'autre, ou celle de l'inconnu. Ils oseront se lancer plus facilement dans les activités scolaires d'apprentissage grâce à une meilleure connaissance de leurs intelligences diverses.

- **Prévoir des temps d'échanges** comme par exemple en conseil de coopération : les enfants ayant une bonne estime d'eux-mêmes seront le moteur pour aider les autres à voir leurs « trésors cachés ».



## Fiche de fabrication et d'utilisation du coffre à trésors et ses Top-outils

1. Prendre une boîte rectangulaire en carton de type boîte à chaussures ou en fabriquer une en cartonnage
2. La décorer pour qu'elle devienne coffre aux trésors unique et personnel. Les enfants personnaliseront à l'envie : éléments de la nature ou autre, animal fétiche, photo d'un lieu qu'il/elle aime beaucoup, qui l'apaise,... sans oublier la phrase vedette « je suis valable, je suis aimable, je suis capable ».
3. Fabriquer les Top-outils qui prendront place à l'intérieur :
  - Un petit miroir sous le couvercle pour nous renvoyer notre image vraie et authentique, sans déformation pour pouvoir nous accepter tel que nous sommes.
  - Des lunettes de l'année dernière pour développer son changement de regard sur soi, sur l'autre.
  - Une lampe de poche pour la mise à jour de nos trésors cachés.
  - Un balai pour éloigner notre « saboteur ».
  - Un carnet de défi pour noter les défis que nous nous lancerons.

Prévoir 4 rangements : sac, boîte, pochette, enveloppe, pour classer à l'intérieur, à partir du CM :

- mes qualités, forces,...
- mes valeurs
- mes savoir-faire et succès
- mes limites, faiblesses, difficultés, ...

Pour les plus jeunes, en maternelle/CP/CE1, prévoir 3 rangements :

- ce que j'aime bien faire et être
- ce que je sais bien faire et être
- ce que je ne peux pas encore faire ni être (car pas prêt, pas envie, pas intéressé)

### Utilisation

- Prévoir un petit temps par semaine pour inviter chacun à compléter les compartiments de sa boîte à trésors avec ses succès, réussites vécus, qualités, valeurs et savoir-faire découverts lors des activités (pour les plus jeunes, en maternelle, le faire au fil des découvertes, réussites).
- Permettre à chacun de consulter son coffre aux trésors selon les besoins du moment : quand une peur s'installe face à une activité à entreprendre, quand l'enfant, le jeune se bloque pour une raison ou pour une autre, quand il, elle, se sent perdu(e), triste,... face à une situation difficile ou perturbante,...
- Prendre en compte toute la diversité des compétences déclinées par les professionnels: compétences académiques (rendement scolaire, conduite à l'école) mais aussi compétences sociales (relations avec les pairs) et compétences physiques (capacités athlétiques, apparence physique)
- Pour l'utilisation des top-outils, veuillez consulter nos fiches pédagogiques

## Supports bibliographiques, activités et démarche pour le niveau maternelle/CP

### **Supports bibliographiques :**

- ◆ Gigi la girafe et l'arbre Corentin , Alberto Benevelli et Loretta Serofilli, Editions Esserci, 2012
- ◆ Marcel et Hugo, Anthony Browne, Editions Kaléidoscope, 1993
- ◆ Arc-en-ciel le plus beau poisson de tous les océans, Marcus Pfister, Editions Nord-Sud, 2003
- ◆ Léo, Robert Kraus et José Aruego, Edition école des loisirs, 1980
- ◆ Le vilain petit canard, conte d'Andersen, chez de nombreux éditeurs
- ◆ Petites histoires du Père castor pour devenir plus grand, Collection Père castor, Editions Flammarion, 2006
- ◆ Autres contes : la jarre abîmée, le pot de fleurs, la vraie valeur de chacun, ....) dont quelques-uns en fiche pédagogique.

Films : *Rio, le monde de Nemo, Moi moche et méchant, Oliver et compagnie, Mune le gardien de la lune, les mondes de Ralph*

### **Activité / Démarche**

#### **1. Créer les conditions :**

- Placer un grand miroir dans la classe et inviter les enfants à venir s'y regarder, seul, à plusieurs, pour découvrir leurs spécificités, se voir exprimer des émotions, en action, ... leur suggérer de parler à leur reflet comme à un copain/une copine : l'enseignant peut écrire sous la dictée de l'enfant une petite lettre à ce reflet : « Bonjour Lilou, j'ai envie de te dire que, je voudrais te raconter, te dire, ....
- Choisir une marionnette pas très jolie, représentant un animal, un être, poilu, .... qui va devenir leur mascotte, simplifier la démarche, permettre toutes les découvertes aux enfants (cf la marionnette « Tif » de Jeanne Gerber dans son livre Pour une éducation à la non-violence, Editions Chronique Sociale).

#### **2. Introduire la notion d'estime de soi - Découvrir l'importance de l'unicité de chacun**

- Présenter Tif aux enfants en plusieurs séances ([voir fiche pédagogique page 28](#)).
- Raconter des livres tels « Léo », « Gigi la girafe et l'arbre Corentin » pour permettre à chacun de comprendre ce qu'il/elle en ressent sous le regard de l'autre, ce qui le/la bloque, ce qui est au contraire aidant, stimulant, de découvrir.
- Permettre à chaque enfant d'exprimer ses ressentis et ses pensées, ce qu'il/elle sait faire, ce qu'il /elle ne sait pas encore faire, a envie de découvrir... ou pas, tout cela sans se sentir jugé, critiqué, pointé.

#### **3. Faire fabriquer à chacun son coffre à trésors personnalisé**

La décoration de chaque coffre a besoin d'être un moment fort pour que celui-ci devienne le « reflet » de celui/celle auquel il appartient avec ce qui est important pour lui/elle, ce qu'il aime particulièrement. Il/elle pourra garder ce coffre, l'emporter à la maison pour le poursuivre seul ou aidé d'un parent, continuer à grandir en bonne estime de soi.

Pour l'intérieur, prévoir un petit miroir à coller sous le couvercle, 3 boîtes/enveloppes/sachets et, dans la classe, des boîtes faciles d'accès avec des cœurs, des pétales de fleurs, des carrés en papier pour compléter les trésors du coffre au fur et à mesure des découvertes et activités.



#### 4. Alimenter le projet selon les besoins des enfants

Proposer des activités spécifiques, des temps d'expression orale par groupes, tout en profitant aussi des découvertes sur soi faites lors des activités quotidiennes (habillage/déshabillage, installation, activités diverses, récréation, événements,...) pour permettre la mise en valeur des qualités, nouveaux savoirs, nouveaux savoir-faire, nouvelles compétences acquises.

Chaque responsable, enseignant, éducateur est invité à collecter dans les fiches, à créer ses propres outils pour permettre une avancée en estime de soi en employant une démarche facilitant l'émergence des spécificités propres à chacun. Le groupe peut aider à l'expression de ces spécificités en félicitant un camarade : « j'ai bien aimé que tu m'aides à ..... », « j'aime chez toi... »

#### Des activités à privilégier :

► **Lectures de livres, albums, contes** : activités essentielles pour s'enrichir, comprendre, intégrer le concept d'estime de soi. Selon une étude canadienne menée en 1996 par Sylvie Roberge-Blanchet, la lecture de contes, d'histoires parlant d'estime de soi est capitale pour un développement harmonieux ; en voici le lien : [http://www.ac-grenoble.fr/ien.aubenas2/file/AP/11\\_12\\_Estime\\_de\\_soi/Developper\\_estime\\_par\\_les\\_contes.pdf](http://www.ac-grenoble.fr/ien.aubenas2/file/AP/11_12_Estime_de_soi/Developper_estime_par_les_contes.pdf)

a) découverte de l'histoire : discussion sur les ressentis des personnages, les capacités/compétences/limites observées : « si j'étais lui, je réagisrais.... », « il a réussi à .... »

b) séance de dessin, représentation invitant chacun à exprimer ce qui est important pour lui, ce qui fait écho en lui/elle dans cette histoire ; des paroles en dictée à l'adulte seront ajoutées en bas du dessin ;

c) jouer l'histoire en théâtre/expression en direct ou avec marionnettes pour permettre aux enfants d'accéder à l'étape de l'expression de ses compétences, savoir-faire, questionnements, limites : histoire du livre théâtralisée dans laquelle chacun choisit d'entrer dans la peau du personnage de son choix,

d) ou rencontre-dialogue avec la marionnette TIF : histoire créée par eux et jouée en direct.

e) découvertes en compétences/réussites/capacités relationnelles impulsées par l'histoire pourront être retranscrites sur l'élément correspondant : cœur = ce que j'aime faire ou être, pétale de fleurs = ce que j'ai réussi à faire ou être, carré = ce que je ne peux pas encore faire ou être, pour enrichir le coffre à trésors ; prévoir la possibilité de lecture autonome par l'enfant des éléments-trésors de son coffre.

### ► **Jeux coopératifs**

Les jeux coopératifs sont des jeux précieux car les compétences propres à chacun sont mises en jeu pour réussir ensemble. En stimulant l'émergence des idées, en favorisant l'entraide, en permettant la mise en œuvre des spécificités, l'adulte permet le renforcement de l'estime de soi en chacun ([voir fiche pédagogique page 37](#))

a) vivre le jeu coopératif,

b) faire le point des découvertes de chacun en capacités, compétences, savoir-faire, savoir-être, qu'elles soient naissantes ou déjà intégrées,

c) noter cette découverte sur l'élément correspondant : cœur = ce que j'aime faire ou être, pétale de fleurs = ce que j'ai réussi à faire ou être, carré = ce que je ne peux pas encore faire ou être

### ► **Jeux de défis**

Ces moments peuvent être collectifs, en petits groupes ou individualisés

a) Prévoir des jeux de défis lors d'activités motrices, sportives, bricolage ou autres mais aussi temps de récréation, actes du quotidien : chacun est invité à choisir de se lancer un défi : monter jusqu'en haut du mur d'escalade, faire un parcours en vélo, compter le plus loin possible, réaliser une création qui roule en bricolage, découper sur le trait, enfiler et boutonner son vêtement, mettre ses chaussures tout seul, se réconcilier avec son camarade, arroser les plantes, ranger au bon endroit, trouver une solution à son problème avec son/ses camarades, .....

b) Noter le défi choisi librement par l'enfant (avec dessin pour les non-lecteurs) dans son carnet de défi et le vivre grandeur nature.

c) Faire le point pour évaluer sa réussite : un nouveau pétale pour le coffre à trésors ?

### ► **Yoga/relaxation**

Vivre des moments de yoga, de relaxation permet à l'enfant de s'arrêter, d'être à l'écoute de lui-même, de ses ressentis, de se recentrer, de pouvoir faire des choix ([voir fiche pédagogique page 41](#))

### ► **Temps d'expression orale en plénière**

Ces temps pourront stimuler chaque enfant et l'aider à prendre conscience de ses compétences/capacités/savoir-faire, savoir-être ; notamment pour les enfants inhibés, peu aventureux. La marionnette/mascotte Tif sera très utile dans ses moments.

***L'adulte organisera chaque temps d'expression avec beaucoup de bienveillance en évitant tout jugement, obligation, moralisation.***

## Fiche démarche/activité 2

Supports bibliographiques, activités et démarche  
pour le niveau CE/CM

Supports bibliographiques :

- **Gigi la girafe et l'arbre Corentin**, Alberto Benevelli et Loretta Serofilli, Editions Esserci, 2012
- **Le vilain petit canard**, conte d'Andersen, chez de nombreux éditeurs
- **Max se trouve nul**, Dominique de St Mars et Serge Bloch, Editions Calligram, 2007
- **Max décide de faire des efforts**, Dominique de St Mars et Serge Bloch, Editions Calligram, 2009
- **Je me trouve nulle**, tome 9 de C'est la vie Lulu !, Florence Dutruc-Rosset, collection Editions Bayard Poche, 2006
- **C'est moi**, Julie Broski et Ann Lamontagne, Editions Scholastic, 2008
- **Le tunnel**, Anthony Browne, L'école des loisirs/Kaléidoscope, 1989
- **Les cinq affreux**, Wolf Erlbruch, Éditions Milan, 1994
- **Les trois vœux de Barbara**, Franz Hohler, Editions la Joie de lire, 2006
- **Les malheurs de Sophie, les petites filles modèles**, la comtesse de Ségur, Editions Seuil, Actes Sud
- De nombreux **contes** (La jarre abîmée, Le pot de fleurs, La vraie valeur de chacun,...) dont quelques-uns en fiche pédagogique.

Et pour les CM essentiellement :

- **Elliot peut mieux faire**, Chantal Cahour, Editions Oskar, 2011
- **L'enfant qui dessinait les chats**, A.A.Levine, L'école des loisirs/Pastel, 1993
- **Malika et le Chat Borgne**, A. Sabbagh, Éditions Ipomée Albin Michel, 1990
- «**Le vaillant petit tailleur**», Conte de Grimm

Films : *Rio, le monde de Nemo, le monde de Dory, Moi moche et méchant, Toy Story, Oliver et compagnie, Mune le gardien de la lune, les mondes de Ralph, Wall-E*

### Activités / Démarche

#### 1. Introduire la notion d'estime de soi - Découvrir l'importance de l'unicité de chacun

- Une séance d'éducation morale et civique avec TIF la marionnette peut permettre de lancer la thématique, à la découverte de soi, de ses qualités/forces/savoir-faire, savoir-être, d'ouvrir à l'acceptation de ses faiblesses, et de découvrir comme essentiel l'outil « miroir » ([voir fiche pédagogique page 28](#)). Bénéfice collectif : gagner en tolérance et en empathie.
- Des lectures commentées d'histoires, de contes ouvriront au questionnement sur l'importance de l'estime de soi, l'acceptation des différences. Pour leur proposer de les regarder autrement que comme des faiblesses. En titre pertinent, un livre : *Gigi la girafe et l'arbre Corentin*, 3 contes : *La jarre abîmée, Le pot de fleurs, La valeur de chacun*.

#### 2. Faire fabriquer à chacun son coffre à trésors personnalisé

- La décoration de chaque coffre a besoin d'être un moment fort pour que celui-ci devienne le « reflet » de celui/celle auquel il appartient avec ce qui est important pour lui/elle, ce qu'il aime particulièrement. Il/elle pourra garder ce coffre, l'emporter à la maison pour le poursuivre seul-e ou aidé d'un parent, continuer à grandir en bonne estime de soi.
- Pour l'intérieur, prévoir un petit miroir à coller sous le couvercle, 4 boîtes/enveloppes/sachets où seront

- Placer dedans les top-outils présentés :
- le petit miroir
  - les lunettes
  - la lampe de poche
  - le balai
  - le carnet de défis

### 3. Nourrir le sujet selon les besoins des enfants dans de nombreuses activités scolaires

Proposer des activités variées, spécifiques, des temps d'expression orale par groupes, profiter des découvertes faites sur soi lors des activités quotidiennes (accueil, installation, tenue des responsabilités, activités diverses, récréation, évènements,...) pour permettre la mise en valeur des qualités, nouveaux savoirs, nouveaux savoir-faire, nouvelles compétences acquises.

Chaque responsable, enseignant, éducateur est invité à collecter dans les fiches, à créer ses propres outils pour permettre une avancée en estime de soi en employant une démarche facilitant l'émergence des spécificités propres à chacun.

Le groupe peut aider à l'expression de ces spécificités en félicitant un camarade : « j'ai bien aimé que tu m'aides à... », « ce que j'aime chez toi, c'est... », « j'aime quand tu... ».

La bienveillance de l'adulte sera une aide précieuse pour mener chacun-e à la découverte de ses spécificités personnelles.

### Voici de nombreuses activités possibles dont la diversité permettra aux capacités diverses et variées des enfants d'émerger dans le respect de leurs intelligences multiples :

#### - Activités de lecture suivie et/ou commentée :

elles sont essentielles pour s'enrichir, comprendre, intégrer le concept d'estime de soi. Selon une étude canadienne menée en 1996 par Sylvie Roberge-Blanchet, la lecture de contes, d'histoires parlant d'estime de soi est capitale pour un développement harmonieux ; en voici le lien : [http://www.ac-grenoble.fr/ien.aubenas2/file/AP/11\\_12\\_Estime\\_de\\_soi/Developper\\_estime\\_par\\_les\\_contes.pdf](http://www.ac-grenoble.fr/ien.aubenas2/file/AP/11_12_Estime_de_soi/Developper_estime_par_les_contes.pdf)

La bibliographie que nous vous proposons vous permettra d'alimenter ces temps selon vos choix et besoins des enfants.

Vous pouvez trouver une aide par fiches sur internet pour aborder les livres suivants :

<http://ekladata.com/TcJ03v11c1L9bWaNrvvcGITcBmQ.pdf> pour *Le tunnel* d'Anthony Browne

[http://ww2.ac-poitiers.fr/ia17-pedagogie/IMG/pdf/fiche\\_defi\\_les\\_5\\_affreux.pdf](http://ww2.ac-poitiers.fr/ia17-pedagogie/IMG/pdf/fiche_defi_les_5_affreux.pdf) pour *Les cinq affreux* de Wolf Erlbruch

- Lecture individuelle ou collective** suivie de questions sur les personnages, la situation, permettant de mettre en relief l'estime de soi, la sous-estime ou la surestime, la découverte par les héros de leurs compétences, qualités, savoirs, .... Partager le groupe en 3 sous-groupes et donner à chacun sa mission à mener lors d'une 2ème lecture. Groupe 1 : se met dans la peau du personnage A, Groupe 2 : se met dans la peau du personnage B, Groupe 3 : se met dans la peau d'un éventuel personnage C ou est spectateur de la situation. A l'issue de cette lecture, chaque groupe exprime ses ressentis, son vécu.
- Partage des découvertes** pour comprendre ensemble ce qui provoque ces situations, la mésestime de soi, la surestime de soi. Cette étape est profitable car chacun va réagir différemment par transfert à sa propre vie, ce qui permettra une ouverture vers de nouveaux champs.
- Possibilité de **mettre un passage en BD, en dessin** d'un moment important ; chaque élève pourra présenter au groupe sa production, l'afficher.
- Possibilité de **jouer, mettre en scène tout ou partie de l'histoire** pour pointer un moment important: ces temps de théâtre peuvent amener à jouer la situation de diverses manières y compris en théâtre-forum pour trouver des solutions qui changent/améliorent la situation.
- Utiliser aussi la **lecture d'image** : nous vous proposons la lecture du poster de NVA « l'estime de soi ça s'apprend tôt » (voir [fiche pédagogique 27](#)) qui permet de bien définir ce qu'est l'estime de soi, la surestime de soi et la sous-estime de soi.



- Ateliers philo à partir de textes ou contes très courts, phrases, maximes, images, ... :

Ces temps spécifiques permettront aux enfants d'échanger leurs points de vue, de parler de leurs besoins, de faire des demandes. Bénéfice : améliorer la cohésion du groupe, développer l'estime de soi. Pour les images choisir des reflets dans le miroir ou ombres de nous-mêmes (le chat qui se voit lion, l'oiseau qui se voit aigle, ....)

- Vocabulaire : cette activité spécifique est essentielle pour permettre aux enfants de définir les mots qualités, compétences, ressentis et émotions, besoins et de les décliner avec le champ lexical approprié.

- Expression écrite : l'écriture personnelle est un vecteur infini d'introspection, de déploiement de soi, d'affirmation de soi. Voici de nombreux sujets qui peuvent le permettre :

- a) **Mon arbre noir et mon arbre blanc** (exploitable en arts plastiques) : les branches de l'arbre noir descendent vers la terre comme celles du saule pleureur ; sur chacune, l'enfant écrit les phrases, remarques qui l'ont marqué et bloqué en estime de soi ; les branches de l'arbre blanc montent vers le ciel ; sur chacune, l'enfant écrit les phrases, remarques, compliments qui l'ont nourri en estime de soi.
- b) **La lettre d'amour à soi-même** : chaque enfant est invité à se regarder dans son miroir sans jugement, sans croyance, avec le regard d'un nouveau-né, tout en douceur, en acceptant toutes ses imperfections ... et se lancer dans l'écriture de sa lettre !
- c) **La lettre de gratitude à un camarade, jeu de « l'agent secret »** : chaque enfant vient tirer dans un chapeau le nom d'un camarade qu'il va avoir à observer pendant quelques jours. A l'issue de ces journées, il se lancera dans une lettre à son adresse : « Cher ....., j'apprécie beaucoup chez toi quand....., j'aime ta manière de ....., tes qualités de ....., j'aime quand tu ....., ».
- d) **Le kasala** : une manière originale d'écrire une lettre de gratitude à soi-même ou à l'autre ; [voir la fiche pédagogique page 35](#) pour cette activité.
- e) **Mon défi de la semaine** : chacun va décider du défi qu'il se lance pour cette semaine pour faire reculer une des limites de son choix : il note ce défi dans son carnet de défis et s'en inspire pour rédiger un texte qu'il pourra lire à la classe ... ou pas. Possibilité d'écriture également après un défi réussi ou non, en texte libre.

- Arts plastiques en lien avec le coffre à trésors, les enfants peuvent être invités à réaliser : • **la fleur de ce que j'aime**, • **la fleur de ce que je sais bien faire**, • **mon blason** ([voir fiche pédagogique page 29](#)), • **le mandala** de mes qualités, celui de mes valeurs, ...

- Education morale et civique : diverses possibilités s'offrent à votre choix : **un travail-recherche sur les valeurs** (valeurs personnelles, valeurs sociales, valeurs universelles, ...) ; **un travail-recherche sur la tolérance**, l'ouverture à l'autre, permettant de changer son regard : échanger sur les préjugés, les stéréotypes, la différence entre faits et jugements avec appui possible sur des images montrant des personnes en situations inattendues (père qui passe l'aspirateur, fille qui joue aux voitures, garçon qui fait le ménage, ...) et le livre « un élève de trop » pour les faire émerger ; **des conseils de coopération** qui permettront l'expression de chacun sur ses découvertes en qualités, savoir-faire, savoir-être chez les autres.

- Activités physiques :

- **jeux coopératifs** : mener des jeux coopératifs qui permettent de mettre en avant les compétences particulières de chacun pour réussir grâce à elles
- **yoga et relaxation** : mener des activités de yoga permettant l'enracinement, le renforcement de soi, l'affirmation de soi ([voir fiche pédagogique page 41](#) et le livre CD « calme et attentif comme une grenouille »).
- **défis choisis lors des activités sportives** : prévoir la possibilité de mettre en avant des défis individuels dans certaines activités sportives : améliorer son tem



## Supports bibliographiques, activités et démarche pour le niveau Collège

Supports bibliographiques :

- **La confiance en soi ça se cultive**, Marie-Josée Auderset et Gaëtan de Seguin, Editions de la Martinière Jeunesse, 2007
- **Comment survivre quand on se trouve nul**, Emmanuelle Rigon et Sylvie Baussier, Editions Albin Michel Jeunesse, 2004
- **Contes à aimer Contes à s'aimer**, Jacques Salomé, livre de poche, 2009
- **Les Misérables**, Victor Hugo, Pocket, 2013 (au programme des collèges)
- «**Riquet à la Houppe**», Conte de Perrault
- De nombreux contes (la jarre abîmée, le pot de fleurs, le petit lièvre qui se sentait épuisé, la petite poule qui perdait ses plumes, la vraie valeur de chacun,...) dont quelques-uns en fiche pédagogique  
Plutôt pour 6ème /5ème :
- **Max se trouve nul**, Dominique de St Mars et Serge Bloch, Editions Calligram, 2007
- **Max décide de faire des efforts**, Dominique de St Mars et Serge Bloch, Editions Calligram, 2009
- **Elliot peut mieux faire**, Chantal Cahour, Editions Oskar, 2011
- **Les BD Titeuf**, Zep, Editions Glénat

Pour tous :

- **Un élève de trop**, Julia Jarman, Editions livre de poche, 2001
- **Black Blues**, Flake et Sharon, livre de poche, 2000
- **Le bon gros géant**, Roald Dhal, Éditions Gallimard, 2007.
- **Le voyage de Malegica** : il était une fois un conte de fée qui charmait tout le monde... Tome 1, Louise Courey Nadeau, Editeur Louise Courey Nadeau
- **Moi et la mer de Weddell**, Arnaud Tiercelin, Editions du Rouergue, 2012
- **Hé petite !**, Yaël Hassan, Editions de la Martinière, 2003
- **Isis, 13 ans, 1m60, 82 kilos**, Sophie Rigal Goulard, Editions Rageot, 2016
- **Billy Elliot**, Melvin Burgess, Folio Junior, Editions Gallimard
- **Tempête au haras**, Chris Donner, Collection Neuf, Ecole des loisirs
- **L'étrange cas origami Yoda**, Tom Angleberger, Editions Seuil, 2012
- **Harry Potter et le prisonnier d'Azkaban**, Joanne K .Rowling, Editions Gallimard, 2003
- **Les BD Tamara**, Christian Darasse, Bosse et Zidrou, Editions Dupuis
- **La BD Malika Secouss** tome 8, Téhem, Editions Glénat, 2006

Pour 4ème 3ème :

- **Les petites reines**, Clémentine Beauvais, Editions Sarbacane, 2015
- **Le premier qui pleure a perdu**, Sherman Alexie, Coll. Wiz, Editions Albin Michel, 2007
- **Nulle et grande gueule**, Joyce carol Oates, Editions Gallimard, 2004
- **Filer droit**, Michael Loleman, Collection DoAdo noir, Editions du Rouergue, 2003

Films : *Pourquoi j'ai pas mangé mon père, Les puissants, Hook la revanche du capitaine Crochet, Les Goonies, The Truman Show, Cœur de dragon, la vie rêvée de Walter Mitty, Une nuit au musée*

### Activités / Démarche

Mener ce projet au collège à plusieurs professeurs permettra de nombreuses entrées dans le sujet pour les élèves d'une classe et renforcera son efficacité.

Cette démarche peut être menée conjointement entre professeurs de Français, d'Histoire-Géographie et Arts Plastiques, sur des heures d'Accompagnement Personnalisé (AP), d'Education Morale et Civique (EMC) et/ou de Parcours Citoyen.



## 1. Introduire la notion d'estime de soi - Découvrir l'importance de l'unicité de chacun

Par une ou plusieurs séance-s d'atelier philosophique, à votre préférence :

- **Les deux contes** « la jarre abîmée » et « le pot de fleurs » (à trouver en fiche jointe) pour lancer le débat sur le sujet afin de permettre à chacun de réaliser l'importance de l'estime de soi dans la construction de lui/elle-même, d'avoir envie de se lancer dans le projet.
- **Un photo-langage** autour de photos de personnes au « look » très divers (punk, en jogging et casquette à l'envers, en mini-jupe, voilée, ...) ou qui touchent nos représentations classiques (hommes maquillés, body-building, femme qui bricole, ...) peut permettre d'échanger sur l'image de soi : celle que je veux donner de moi, que j'aimerais donner, .... puis faire le lien avec l'estime de soi ;
- **Un photo-langage** autour d'images de personnes, d'animaux qui voient un reflet différent d'eux-mêmes dans un miroir ou en ombre chinoise pour découvrir le top-outil principal : le miroir. Un débat philosophique peut éventuellement suivre autour de la question : « j'aime, je n'aime pas me regarder dans un miroir un peu, beaucoup, passionnément, pas du tout » « ce que j'aime voir de moi, ce que je n'aime pas voir de moi ». Chacun peut l'écrire pour lui et n'en divulguer que ce qu'il/elle veut partager aux autres.
- **Une activité transversale** « Du balai, le saboteur ! » (voir fiche pédagogique page 24) pour réfléchir autour de nos phrases assassines qui détruisent l'estime de soi, coupent l'élan à prendre des initiatives.

Par des lectures suivies et commentées d'histoires, de contes

Elles sont essentielles pour s'enrichir, comprendre, intégrer le concept d'estime de soi. Selon une étude canadienne menée en 1996 par Sylvie Roberge-Blanchet, la lecture de contes, d'histoires parlant d'estime de soi est capitale pour un développement harmonieux ; en voici le lien : [http://www.ac-grenoble.fr/ien.aubenas2/file/AP/11\\_12\\_Estime\\_de\\_soi/Developper\\_estime\\_par\\_les\\_contes.pdf](http://www.ac-grenoble.fr/ien.aubenas2/file/AP/11_12_Estime_de_soi/Developper_estime_par_les_contes.pdf)

La bibliographie que nous vous proposons vous permettra d'alimenter ces temps selon vos choix et besoins des enfants.

**2. Faire fabriquer à chacun son coffre à trésors personnalisé en cours d'arts plastiques** ou leur proposer de le faire seul à la maison en leur fournissant une fiche de construction/organisation

- La décoration de chaque coffre a besoin d'être un moment fort pour que celui-ci devienne le « reflet » de celui/celle auquel il appartient avec ce qui est important pour lui/elle, ce qu'il aime particulièrement. Ce coffre, il/elle pourra le garder, l'emporter à la maison pour le poursuivre seul-e ou aidé d'un parent, continuer à grandir en bonne estime de soi.
- Pour l'intérieur, prévoir un miroir à coller sous le couvercle, 4 boîtes/enveloppes/sachets où seront placées les étiquettes : **boîte 1.** qualités/forces, **boîte 2.** compétences/savoir-faire, **boîte 3.** valeurs et **boîte 4.** Limites ; au fur et à mesure des découvertes, activités, elles deviendront les trésors du coffre...
- Placer dedans les top-outils présentés :
  - le petit miroir ;
  - les lunettes ;
  - la lampe de poche ;
  - le balai ;
  - le carnet de défis

**3. Nourrir le sujet selon les besoins des jeunes dans de nombreuses activités scolaires**

Proposer des activités variées, spécifiques, des temps d'expression orale par groupes, profiter des découvertes faites sur soi dans les multiples activités de classe, ... pour permettre la mise en valeur des qualités, nouveaux savoirs, nouveaux savoir-faire, nouvelles compétences acquises.

Chaque adulte est invité à collecter dans les fiches, à créer ses propres outils pour permettre une avancée en estime de soi en employant une démarche facilitant l'émergence des spécificités propres à chacun.

Le groupe peut aider à l'expression de ces spécificités en félicitant un camarade : « j'ai bien aimé que tu m'aides à ..... », « ce que j'aime chez toi, c'est... », « j'aime quand tu..... ». Le jeu du cadeau magique est opportun pour ce moment : pour le découvrir, suivez le lien : <https://www.facebook.com/jeannesiaudfacchin/videos/10151412223750777/?pnref=story> La bienveillance de l'adulte sera essentielle pour accompagner les jeunes à la découverte d'eux-mêmes.



**Voici de nombreuses activités possibles dont la diversité permettra aux capacités diverses et variées des jeunes d'émerger, dans le respect de leurs intelligences multiples :**

Activités de lecture suivie et/ou commentée :

La bibliographie que nous vous proposons vous permettra d'alimenter ces temps selon vos choix et besoins des jeunes. Vous pouvez trouver une aide par fiches sur internet pour aborder les livres suivants avec les 6ème/5ème :

<http://ekladata.com/TcJ03v11c1L9bWaNrvvcGITcBmQ.pdf> pour **Le tunnel** d'Anthony Browne

[http://ww2.ac-poitiers.fr/ia17-pedagogie/IMG/pdf/fiche\\_defi\\_les\\_5\\_affreux.pdf](http://ww2.ac-poitiers.fr/ia17-pedagogie/IMG/pdf/fiche_defi_les_5_affreux.pdf) pour **Les cinq affreux** de Wolf Erlbruch

Pour les 4ème/3ème, les romans un élève de trop, le bon gros géant, ...

**Lecture individuelle ou collective** suivie de questions sur les personnages, la situation, permettant de mettre en relief l'estime de soi, la sous-estime ou la surestime, la découverte par les héros de leurs compétences, qualités, savoirs, savoir-faire, savoir-être. Partager le groupe en 3 sous-groupes et donner à chacun sa mission à mener lors d'une 2ème lecture : se centrer sur les ressentis, émotions et réactions. **Groupe 1** : se met dans la peau du personnage A, **Groupe 2** : se met dans la peau du personnage B, **Groupe 3** : se met dans la peau d'un éventuel personnage C ou est spectateur de la situation. A l'issue de cette lecture, chaque groupe exprime ses ressentis, son vécu.

**Partage des découvertes** pour comprendre ensemble ce qui provoque ces situations, la mésestime de soi, la surestime de soi. Cette étape est profitable car chacun va réagir différemment par transfert à sa propre vie, ce qui permettra une ouverture vers de nouveaux champs.

Possibilité de **mettre un passage en BD**, en dessin d'un moment important ; chaque élève pourra présenter au groupe sa production, l'afficher.

Possibilité de **jouer, mettre en scène tout ou partie de l'histoire** pour pointer un moment important: ces temps de théâtre peuvent amener à jouer la situation de diverses manières y compris en théâtre-forum pour trouver des solutions qui changent/améliorent la situation.

Utiliser aussi la **lecture d'image** : nous vous proposons la lecture de l'affiche NVA « l'estime de soi ça s'apprend tôt » ([voir fiche pédagogique page 27](#)) qui permet de bien définir ce qu'est l'estime de soi, la surestime de soi et la sous-estime de soi.

Ateliers philo à partir de textes ou contes très courts, phrases, maximes, images, ... :

Ces temps spécifiques permettront aux enfants d'échanger leurs points de vue, de parler de leurs besoins, de faire des demandes. Bénéfice : améliorer la cohésion du groupe, développer l'estime de soi.

Exemples, idées : le texte La vraie valeur de chacun ([voir fiche pédagogique sur les contes page 33](#)), de courts passages des Misérables, de romans, de contes et livres cités dans la bibliographie ci-dessus, la vidéo de la casserole d'Anatole : <https://www.youtube.com/watch?v=4SXcF6oOS-s&feature=youtu.be> , l'affiche NVA sur l'estime de soi,

Vocabulaire : cette activité spécifique est essentielle pour permettre aux jeunes de définir les mots qualités, compétences, ressentis et émotions, besoins et de les décliner avec le champ lexical approprié.

Expression écrite : l'écriture personnelle est un vecteur infini d'introspection, de déploiement de soi, d'affirmation de soi. Voici de nombreux sujets qui peuvent le permettre :

**Mon arbre noir et mon arbre blanc** (exploitable en arts plastiques) : les branches de l'arbre noir descendent vers la terre comme celles du saule pleureur ; sur chacune, le jeune écrit les phrases, remarques qui l'ont marqué et bloqué en estime de soi ; les branches de l'arbre blanc montent vers le ciel ; sur chacune, le jeune écrit les phrases, remarques, compliments qui l'ont nourri en estime de soi.

**La lettre d'amour à soi-même** : chaque jeune est invité à se regarder dans son miroir sans jugement, sans croyance, avec le regard d'un nouveau-né, tout en douceur, en acceptant toutes ses imperfections ... et se lancer dans l'écriture de sa lettre !

**La lettre de gratitude à un camarade**, jeu de « l'agent secret » : chaque jeune vient tirer dans un chapeau le nom d'un camarade qu'il va avoir à observer pendant quelques jours. A l'issue de ces journées, il se lancera dans une lettre à son adresse : « Cher ....., j'apprécie beaucoup chez toi quand....., j'aime ta manière de ....., tes qualités de ....., j'aime quand tu ....., »

**Le kasala** : une manière originale d'écrire une lettre de gratitude à soi-même ou à l'autre ; [voir la fiche pédagogique page 35](#) pour cette activité

**Mon défi de la semaine** : chacun va décider du défi qu'il se lance pour cette semaine pour faire reculer une des limites de son choix : il note ce défi dans son carnet de défis et s'en inspire pour rédiger un texte qu'il pourra lire à la classe ... ou pas. Possibilité d'écriture également après un défi réussi ou non, en texte libre.

Arts plastiques en lien avec le coffre à trésors, les jeunes peuvent être invités à réaliser

**mon blason** ([voir fiche pédagogique page 29](#)),

**le mandala** de mes qualités, celui de mes valeurs, .....

**le mandala à 4 ou 6** des valeurs communes au groupe

Education morale et civique : diverses possibilités s'offrent à votre choix :

**un travail-recherche sur les valeurs** (valeurs personnelles, valeurs sociales, valeurs universelles,);

**un travail-recherche sur la tolérance**, l'ouverture à l'autre, permettant de changer son regard : échanger sur les préjugés, les stéréotypes, la différence entre faits et jugements avec appui possible sur des images montrant des personnes en situations inattendues (père qui passe l'aspirateur, fille qui joue aux voitures, garçon qui fait le ménage, ...) et le livre « un élève de trop » pour les faire émerger ;

**des recherches** suivies de débat sur la vision de l'estime de soi ailleurs dans le monde : le kasala d'Afrique sub-saharienne <http://vivre-un-projet.com/le-kasala-un-art-africain-pour-dvelopper-la-confiance-et-destime-de-soi/> + [notre fiche pédagogique page 35](#), la vie dans la communauté des Ndébélés <http://www.mieux-vivre-autrement.com/la-belle-lecon-dhumanite-de-la-tribu-ndebele.html#sthash.8G6gndzK.dpbs>

**des temps d'échanges coopératifs** qui permettront l'expression de chacun sur ses découvertes en qualités, savoir-faire, savoir-être chez les autres. Exemple : le jeu de la feuille qui tourne de type cadavre exquis : chacun écrit son nom en bas de la feuille ; chaque personne du groupe, tour à tour, écrit un message- qualité, compliment, ... à la fin du tour, chaque jeune retrouve sa feuille pleine de messages-cadeaux.

Activités physiques :

jeux coopératifs : mener des jeux coopératifs qui permettent de mettre en avant les compétences particulières de chacun pour réussir grâce à elles ([voir fiche pédagogique page 37](#))

yoga et relaxation : mener des activités de yoga permettant l'enracinement, le renforcement de soi, l'affirmation de soi ([voir fiche pédagogique page 41](#)) et le livre CD « calme et attentif comme une grenouille ».

défis choisis lors des activités sportives : prévoir la possibilité de mettre en avant des défis individuels dans certaines activités sportives : améliorer son temps de course, sa performance en saut, ses passes, sa coopération avec le groupe, ...

## Questionnaire d'évaluation

**Afin de mesurer l'impact de cette initiative, la Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix vous propose de remplir le questionnaire ci-dessous et de le retourner par email à [secretariat@education-nvp.org](mailto:secretariat@education-nvp.org) ou par courrier à l'adresse suivante : Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix, 148 rue du Faubourg Saint-Denis, 75010 Paris.**

Nom et adresse de l'établissement :

Nom de l'enseignant, de l'animateur ou de l'éducateur :

Quelle(s) classe(s) a/ont bénéficié de cet atelier :

Nombre total d'enfants ayant participé à l'élaboration des vœux

Avez-vous envoyé les productions à la Coordination ?

Oui

Non

Si oui, combien de productions ont été envoyées ?

Si non, pourquoi ?

Qu'avez-vous pensé de cette initiative ?

Etes-vous prêts à continuer l'expérience l'année prochaine ?

Oui

Non

Remarques et/ou suggestions :

Les enfants ont-ils changé de regard sur eux-mêmes ? sur les autres ? Ont-ils développé leur estime de soi ? Ont-ils une meilleure confiance en leurs capacités ? Se sont-ils aidés ? Ont-ils osé se lancer des défis ? simples, modestes ? ou... ? l'ambiance de la classe s'est-elle améliorée grâce à ce projet ? La cohésion du groupe a-t-elle permis l'émergence de « trésors cachés » ?

Quelles difficultés ont-ils rencontrés dans l'observation, l'écoute de l'Autre ? Comment, à cause de quoi se sont-ils retrouvés en situation de blocage ?

De quoi ont-ils besoin maintenant pour développer encore mieux leurs compétences, leurs relations à l'autre ?

Autres remarques/suggestions :

**La Coordination vous remercie pour votre énergie et vos réalisations que nous serons très fiers de valoriser pendant le Forum "La non-violence à l'école".**

## Fiche pédagogique 1

### Le Top-outil "miroir"

Le **miroir** est un élément essentiel pour apprendre à s'accepter tel que nous sommes, ne pas y voir seulement ce que l'on regarde comme nos défauts, nos problèmes, ... (souvent grossi par nos ressentis), se voir sous diverses approches (y compris celles de l'imaginaire).

Se regarder régulièrement dans le but d'accepter notre « image du jour » ou réaliser qu'aujourd'hui « je ne m'accepte pas » est bon pour développer l'estime de soi.

De multiples activités sont intéressantes à mener avec ce top-outil :

- La valise mystère apportée par TIF (voir fiche pédagogique page 28)
- Un atelier philo sur les reflets du miroir différents de la réalité : ce que cela nous inspire en réactions, questionnement, .....
- Activité de photo-langage où chacun choisit l'image, la photo de son choix et exprime devant tous les raisons de son choix
- Se regarder régulièrement dans le miroir de son coffre à trésors pour savoir où j'en suis dans l'acceptation de moi-même comme je suis, comment je me trouve aujourd'hui, .....
- Lecture d'extraits de contes, histoires où le miroir est mis en avant : celui de la belle-mère de Blanche-Neige, celui d'Alice au pays des merveilles, .... Ce lien vous aidera à ce sujet pour les collégiens : <http://www.unidivers.fr/miroir-contes-legendes-alice-narcisse/>

Voici des exemples de photos trouvées sur internet pour vous donner des idées : [https://www.google.fr/search?tbm=isch&q=reflets+diff%C3%A9rents+de+soi+dans+le+miroir&gws\\_rd=cr,ssl&ei=SGB1V\\_KcFIPL6ASik7kl](https://www.google.fr/search?tbm=isch&q=reflets+diff%C3%A9rents+de+soi+dans+le+miroir&gws_rd=cr,ssl&ei=SGB1V_KcFIPL6ASik7kl)



## Fiche pédagogique 2

## Le Top-outil "balai"

**Durée :** 2 fois 1h

**Matériel :**

Petits tuteurs fins en bambou, coupés à 12 / 15 cm de long

Brindilles pour confectionner un petit balai

Fil de fer ou bande adhésive de type Chaterton pour fixer les brindilles sur le manche à balai.



**Objectifs :**

Prendre conscience des petites phrases assassines qui empoisonnent ma vie et coupent mes élan.

Me dire des choses positives qui contribuent à me redonner élan et confiance.

**Démarche et déroulement :**

**Point de départ :** je raconte un témoignage personnel : "l'autre jour, vous ne savez pas ce qui m'est arrivé ... J'avais un rdv important à l'extérieur de la ville et je devais prendre ma voiture. Au moment de partir, un peu en retard, je vais chercher mes clés, là où je les dépose toujours et surprise, mes clés ne s'y trouvent pas ... Plus je cherchais, plus je m'en voulais et me disais « tu es vraiment trop bête, ma pauvre fille, tu as encore perdu tes clés. Tu vas rater ton rendez-vous, c'est sûr, vraiment trop nulle ... Qu'est-ce que ça m'énerve... Je suis vraiment idiote... »

*Après avoir distribué des petits papiers aux enfants, nous leur demandons d'écrire quelque chose de vécu qui leur fait penser à l'histoire que je viens de raconter, avec ce qu'ils se disent dans leur tête, dans ces cas-là. Les enfants qui le désirent, lisent ce qu'ils ont écrit.*

**Mener un débat** autour de cette situation : apporter le terme "phrase assassine", "saboteur", "phrase poison".

Des pistes pour mener le débat :

- Est-ce que parfois tu te dis des phrases dans ta tête qui t'empêchent d'agir, qui coupent ton élan ?
- Qu'est-ce que tu te dis, par exemple, quand tu te dis du mal de toi, quand tu te dénigres, quand tu as peur de faire...
- Alors qu'est-ce que tu fais dans ces cas- là ?
- ...

**Fabriquer le balai** (à la taille de la boîte maxi, pour pouvoir l'y ranger) :

- dans un premier temps, on taira le lien avec la réflexion menée juste avant,
- puis le balai fabriqué nous revenons sur la longue liste des phrases assassines et nous donnons un grand coup de balai en disant "du balai, le saboteur !"

**Jeu de rôle par deux :** un enfant pioche une phrase poison dans un sac, il joue le saboteur de lui-même, c'est à dire l'ennemi. Son camarade joue l'ami, il cherche ce qu'il pourrait dire pour se rassurer. Après quelques minutes de jeu : échange et débriefing.

**Constituer une liste** en 2 colonnes : Qu'est-ce que je pourrais bien me dire lorsque je perçois ces phrases poison qui surgissent et détruisent mon élan ? : Cf Tableau en annexe bientôt sur le site.

**Ancrage du top-outil balai :** avec le balai en main, je peux fermer les yeux et me dire « du balai, le saboteur ! » Je me vois en train de donner un grand coup de balai. Ancrage du geste, de la phrase, du balai que je tiens en main.

Ancrage visuel, auditif, kinesthésique.





## Fiche pédagogique 3

## Le Top-outil "carnet de défis"

**Durée** : 1 fois 45mn + un temps régulièrement chaque semaine, par la suite, pour que chaque enfant choisisse un nouveau défi et l'accomplisse.

**Matériel** : Un petit carnet par enfant

**Objectifs** :

- Prendre conscience qu'un défi accompli nous enrichit, nous renforce, améliore l'idée que l'on se fait de soi-même ;
- Se donner l'idée que l'on prend pouvoir sur sa vie ;
- Se choisir des actions inédites et les réaliser ;
- Mettre en jeu sa créativité ;
- Se dépasser développer son potentiel.

**Démarche et déroulement** :

1. Amorcer par une explication pour donner sens à ce projet de carnet de défis :

- Un défi : qu'est-ce que c'est ?
- Que va-t-on faire avec ce petit carnet ?
- Quand décider de son défi ?
- Comment décider d'un défi ? ce sont des défis faisables, à petit pas.

2. Distribuer les carnets à chaque enfant. La couleur a peu d'importance puisqu'on va proposer une personnalisation/ appropriation du carnet.

3. Personnaliser la page de couverture du carnet par des collages, photos, maximes, phrases poétiques décorées ou/et acrostiches ...

4. Se choisir un défi : cette étape peut se faire une multitude de fois au fil de l'année, à des L'important étant que les enfants ou les jeunes puissent exprimer leur défis à la classe, ainsi cela les engage ensuite à le réaliser. L'adulte veillera à ce que les défis choisis soient des actions faisables, adaptées à leur âge, limitées dans le temps et visibles. On aura le souci de restituer l'action, pour le carnet :

prendre une photo et l'imprimer, faire raconter par écrit, par oral, l'action accomplie et l'inscrire dans le carnet : « ce qui s'est passé, comment je me suis senti ». Garder une trace dans le carnet.

*On évitera les comparaisons entre enfant sur ce qui a été accompli, on stimulera celui qui a peu d'idée. On peut imaginer que certains défis soient accomplis à plusieurs, cela peut être facilitant. Pour être stimulantes, motivantes et mettre l'enfant en situation de réussite, les actions seront choisies à hauteur de ses capacités : ni sous-estimées, ni surestimées...*

Quelques idées de défis à adapter à l'âge :

- ◇ Aller dire bonjour à ma grand-mère
- ◇ Préparer un repas à la maison
- ◇ Laver les carreaux de ma chambre
- ◇ Repasser mon jean, plier mes chaussettes
- ◇ Laver la voiture pour rendre service
- ◇ Jouer avec des camarades avec qui je joue rarement
- ◇ Expliquer un travail à un camarade
- ◇ Faire ... km en vélo
- ◇ Préparer un goûter pour mes camarades
- ◇ Faire un dessin pour un enfant plus petit
- ◇ Faire un gâteau, seul et ranger la cuisine
- ◇ Ecrire une lettre à quelqu'un pour faire plaisir
- ◇ Dire merci à quelqu'un, dire pardon à quelqu'un
- ◇ Faire 6 sourires à des gens aujourd'hui
- ◇ Faire un compliment à 3 personnes aujourd'hui
- ◇ Eviter de râler quand on me demande une chose
- ◇ Me mettre au travail sans qu'on me le demande
- ◇ Prendre une initiative précise : ...



## Le Top-outil "lampe de poche"

On aura un choix pédagogique à faire ici, qui sera fonction du temps imparti, des finances disponibles et de l'âge des enfants :

- Soit on utilisera des petites lampes de poche auto-rechargeables et à friction.

- Soit on profitera de cette activité pour faire de la technologie et fabriquer des lampes de poche avec pile et petite ampoule (voir les sites internet et faire un choix pédagogique et financier).

Durée : selon le choix fait, cette activité demandera 1 heure ou 3 fois 1h. Chaque enfant pourra ainsi, ranger sa lampe de poche dans son coffre à trésor.

Matériel :

- Petite lampe de poche

à friction (parfois offerte en cadeau publicitaire)

- Ou confection de lampe de poche : Cf vidéo pour confectionner pour chaque élève une lampe de poche à led : deux piles rondes, une ampoule led, 20 cm de fil électrique par enfant, un rouleau de scotch pour électricité pour toute la classe, une feuille de papier par élève  
<https://www.youtube.com/watch?v=A-8vBk7bTzI>

Objectifs :

Pour la technologie : Comprendre des petites notions de base en électricité

Pour le top-outil : Saisir la symbolique de la lampe pour voir dans la nuit, dans le brouillard. Accepter que d'autres puissent nous indiquer le chemin. On peut mener en parallèle une activités rapide qui démontrent cela dans la réalité quotidienne.

Démarche et déroulement :

1) **Point de départ**, réflexion et débat : Parfois, je suis dans la nuit, dans le brouillard, je ne vois pas clair, je ne sais pas quoi dire, quoi faire, quoi décider ... Cela vous arrive-t-il ? Que puis-je faire ? Quand un-e ami-e est dans une telle situation, que puis-je faire ?

**Mener un débat** et permettre à un maximum d'enfants de s'exprimer, sans jugement, sans réponse bonnes ou mauvaises.

2) **Fabriquer une lampe de poche** :

Voir le site indiqué ci-dessus avec la liste du matériel.



3) **Utilisation** la lampe de poche, quand et comment ?

- Je prends conscience que je suis dans le brouillard ou dans la nuit. (c'est parfois le plus difficile !)

- Je peux, à tout moment, proposer à un(e) ami(e) de la classe d'échanger avec lui en lui faisant signe avec ma lampe, pour lui signaler que j'ai besoin d'aide.

- Si c'est une aide d'ordre scolaire : l'ami peut venir m'aider dans la tâche

- Si je ne me vois pas de qualités, ai du mal à mettre en lumière mes compétences, mes savoirs, je peux demander avis aux autres

- Si c'est une aide d'ordre personnel, je peux demander à un plus grand, à l'adulte de la classe, ce qu'il en pense. Cela peut éclairer mon chemin.

- Je peux rédiger avec lui, une liste en trois colonnes : ce dont j'ai peur, ce que j'aimerais, ce que je ne veux pas ... pour m'aider à voir plus clair.

- Si je préfère voir clair seul, je peux respirer, et rédiger les colonnes seul. Mon baromètre sera : qu'est-ce qui est bon pour moi ? Qu'est-ce qui me ferait du bien ? Quand je prends soin de moi, je décide ça, plutôt que ça ...

Je pense à remercier l'ami(e) qui m'a aidé !

L'adulte peut organiser :

- Des temps de **jeux coopératifs** qui permettront de mettre à jour les atouts de chacun et de les aider à les verbaliser par les debriefings.

- Des temps d'**échanges collectifs** et de coopération sur le sujet « quand je suis perdu, pour sortir de la nuit, du brouillard », invitant les enfants à voir clair : idées à piocher dans la fiche pédagogique « jeux coopératifs », et dans la Lettre 34 sur le conte chaud et doux des chaudoudoux, témoignage d'Aurélie Leclère.

*L'adulte portera une attention particulière sur les enfants plus fragiles en estime de soi ou dans le brouillard, et qui pourraient hésiter à demander de l'aide auprès des camarades ou d'elle-même ...*

## Fiche pédagogique 5

### Découverte de l'estime de soi avec le poster de NVA

Pour vous le procurer : auprès d'un groupe MAN ou directement auprès de NVA: [http://www.nonviolence-actualite.org/catalog/index.php?main\\_page=index&cPath=3\\_19\\_61](http://www.nonviolence-actualite.org/catalog/index.php?main_page=index&cPath=3_19_61)

#### Niveau

Maternelle au cycle 3, en collège également

#### Objectifs

Découvrir les 3 manières de s'estimer, penser ses réussites  
Exprimer ce que chacune de ces façons de s'estimer développe en nous : ressentis, émotions, sentiments, pensées, besoins, ....  
Anticiper sur l'influence de ce que tout cela provoque en nous et sur nos comportements.

#### Déroulement

Cacher tous les textes afin que les enfants fassent seuls le chemin intérieurement et se posent toutes les questions possibles, dans le but de pouvoir lancer en conclusion la recherche d'un titre et d'une phrase conseil.

1. **Afficher** le poster de manière à ce qu'il soit visible de tous

2. **Ce que je vois** : Demander aux enfants d'exprimer ce qu'ils voient (laisser venir les détails un à un, leur demander chaque fois ce que cela déclenche en eux comme pensée, pourquoi). Pour ne rien influencer dans leur démarche coopérative, leur demander juste : « où cela se passe-t-il ? » « combien voyez-vous de garçons au bord de la piscine, debout sur leur plot ? » « pourquoi les 3 garçons sont-ils chacun sur un plot ? » « sont-ils de la même taille ? de la même corpulence ? »

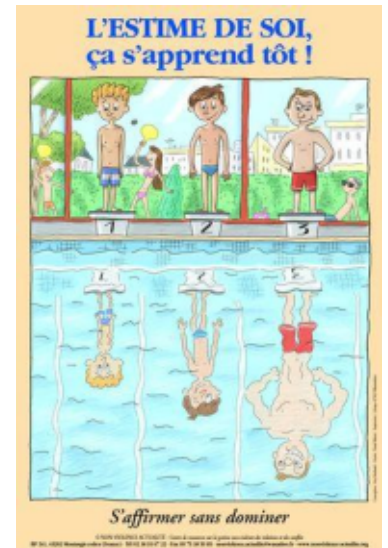
3. **Ce que j'imagine** : Lorsqu'ils vont découvrir que leurs reflets dans l'eau ne sont pas conformes pour deux d'entre eux à leur taille et carrure réelle, leur demander pourquoi ces reflets d'eux-mêmes dans l'eau sont ainsi. Leur permettre ensuite d'anticiper sur les résultats de cette course. Noter leurs remarques.

**Ce qu'ils ressentent** : Permettre un temps de réflexion avec recherche des raisons qui peuvent pousser chacun des 3 enfants à se voir ainsi... temps qui peut faire émerger ce qui provoque la mésestime ou la surestime de soi (avec transfert possible à leurs propres vies...)

4. Les amener à **proposer des titres** pour cette affiche (pertinents comme pour une publicité) : les noter

5. **Compléter ces titres** par une phrase conseil adaptable à chacun des 3 garçons : les noter également

6. **Découvrir** le titre en haut et la phrase en bas du poster ; leur permettre de s'exprimer dessus chacun, de faire le lien entre leurs découvertes et le concept d'estime de soi, l'importance de la phrase « s'affirmer sans dominer », ...



## Se découvrir et découvrir les autres grâce à la marionnette TIF

Fiche inspirée de *Pour une éducation à la non-violence*, Jeanne Gerber, Editions Chronique Sociale

**Niveau** : de la maternelle au CM (en adaptant selon l'âge)

**Objectifs** : - Faciliter la découverte en connaissance de soi

- Favoriser l'acceptation de soi
- Découvrir les autres avec leurs compétences, qualités, savoir-faire, ...
- Renforcer l'estime de soi

**Moyen** : Une marionnette pas très jolie (et poilue) avec ses éléments : son portrait, la fleur de ce qu'elle aime, la fleur de ce qu'elle sait bien faire, sa valise mystère

**Déroulement** : en plusieurs séances (beaucoup plus en maternelle/CP qu'en CM, en adaptant les réalisations à l'âge)

**Séance 1** : Présentation

TIF n'ose pas sortir de son sac, carton, ... car elle a peur que les enfants se moquent d'elle et surtout de son physique. L'animateur de la séance invite les enfants à l'aider à venir (si les enfants se moquent, la faire vite se cacher à nouveau et aider les enfants à l'accepter, les questionnant si besoin sur leurs réactions, le pourquoi, les inviter à dépasser leurs peurs, moqueries, ...) puis la découvrir. Elle s'appelle TIF car c'est le diminutif de « Positif » parce qu'elle aime tout et son contraire : soleil et pluie, sucré et salé, mer et montagne, ressentir toutes les émotions, ... et même les conflits qu'elle adore résoudre. Elle leur montre justement la fleur de tout ce qu'elle aime (les pétales de cette fleur sont en forme de cœur) et invite les enfants à réaliser chacun la leur...

La séance se prolonge donc par ce temps Expression écrite/Arts Visuels où chacun réalise la fleur de ce qu'il/elle aime : POSER JUSTE LES PETALES, NE PAS LES COLLER CAR ILS TROUVERONT PLACE DANS LEUR COFFRE AUX TRESORS

**Séance 2** :

Tif revient découvrir leurs fleurs (possibilité de le faire sous forme de jeu de devinettes en cachant les prénoms écrits dans le cœur des fleurs), y ajoute la sienne ainsi que son portrait et la fleur de ce qu'il sait très bien faire et qu'il explique au groupe.

S'ensuit donc une 2ème activité Expression écrite/Arts Visuels au cours de laquelle chacun réalise la fleur de ce qu'il sait très bien faire (pétales allongés permettant d'écrire chaque compétence) ; il est très probable que de nombreux enfants n'aient pas encore conscience de leurs compétences, savoir-faire, ... CECI SERA A COMPLETER POUR LE COFFRE A TRESORS

**Séance 3** :

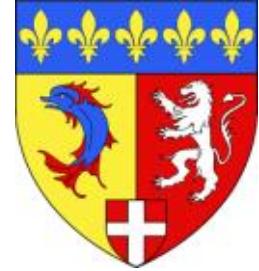
Tif revient avec sa valise mystère et dit : « Chacun va venir tour à tour regarder dans cette valise, on peut y voir la personne la plus importante pour vous ». Silencieusement, chacun son tour, sans rien dire, chacun va venir regarder dans la valise (qui contient un miroir). Quand tout le monde est venu, on lance un débat sur les ressentis et les questionnements, remarques de chacun : c'est bien sûr TIF qui répond... Cette séance se complète avec une activité Arts Visuels sur le portrait (avec blason pour les CM : voir la fiche pédagogique à ce sujet) : chacun se dessine ou, par un travail par deux, se complète à partir du contour de son visage en profil réalisé par un pair en projection (ou corps entier réalisé en direct sur une grande feuille).

**Prolongement** :

Pour les plus jeunes (maternelles, CP, CE1, il sera bon de faire revenir TIF de temps en temps pour les stimuler dans leurs découvertes en connaissance de soi : la marionnette pourra lancer certaines activités ....



## A chacun son blason



**Niveau :** A partir du CM  
Activité Arts Visuels et Histoire

### Objectifs :

Favoriser la connaissance de soi  
Favoriser l'émergence des notions de valeurs, symboles, signes particuliers  
Favoriser la valorisation de chacun, renforcer l'estime de soi, l'affirmation de soi

### But :

Utiliser la symbolique blason, armoiries, écu pour parler de soi  
Permettre à chacun de se représenter dans ce qui le caractérise  
Permettre à chacun de montrer au groupe ce qui le caractérise

### Déroulement

1. *Approche* : Introduire par un travail d'histoire sur les blasons des chevaliers, les enseignes d'artisans,...

Ces liens internet permettent une belle approche des notions de l'époque: [http://brevehistoire.free.fr/Histoire/ActHist5\\_Heraldique.htm](http://brevehistoire.free.fr/Histoire/ActHist5_Heraldique.htm) pour les chevaliers et [http://www.ac-grenoble.fr/savoie/pedagogie/docs\\_pedas/ressources\\_cult\\_hum\\_alb/enseignes.pdf?PHPSESSID=2693e54b1f29bbdbb208c55586859768](http://www.ac-grenoble.fr/savoie/pedagogie/docs_pedas/ressources_cult_hum_alb/enseignes.pdf?PHPSESSID=2693e54b1f29bbdbb208c55586859768) pour les artisans.

Ceci permettra de mettre à jour la symbolique, les termes attachés à celle-ci, ...

2. *Séance* : inviter chaque enfant à créer son blason de citoyen, être humain, chevalier des temps modernes en réfléchissant bien à toutes ses caractéristiques, en appui sur les symboles suivants à choisir :

- la forme (celle qu'il/elle aime le plus toucher, voir, dessiner)
- la couleur de fond (sa couleur préférée)
- l'animal « totem » (celui qui le guide, qui le protège)
- l'élément de la Nature le plus important (celui qu'il/elle apprécie le plus, qui l'apaise, le reconforte...)
- un symbole particulier qui le/la caractérise
- une phrase ou des mots à mettre en avant (valeurs, citation, ...)
- peut-être un ou deux éléments supplémentaires pour montrer aux autres un signe de plus de sa personnalité, de ses rêves, ses espoirs, ....



## Fiche pédagogique 7

Quand tous les blasons seront terminés, ils pourront être affichés et chacun pourra présenter le sien au groupe. Ce temps de présentation est très important pour l'affirmation de soi.

Une photo du blason réalisé pourra « habiller » le coffre aux trésors de chacun-e.

Voici **un tableau avec des exemples de valeurs** qui peuvent être affichées, distribuées, discutées, complétées, pour permettre à chacun d'y puiser les siennes :

Valeurs personnelles		Valeurs sociales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sécurité;</li> <li>• Liberté;</li> <li>• Autonomie;</li> <li>• Partage;</li> <li>• Amour;</li> <li>• Ordre;</li> <li>• Convivialité;</li> <li>• Amitié;</li> <li>• Créativité;</li> <li>• Famille;</li> <li>• Sagesse;</li> <li>• Courage;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compétition;</li> <li>• Respect de soi;</li> <li>• Respect des autres;</li> <li>• Obéissance;</li> <li>• Honnêteté</li> <li>• Excellence;</li> <li>• Sens du devoir;</li> <li>• Sens de l'effort;</li> <li>• Responsabilité;</li> <li>• Indépendance;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discipline;</li> <li>• Égalité des droits;</li> <li>• Démocratie;</li> <li>• Tolérance;</li> <li>• Participation;</li> <li>• Solidarité;</li> <li>• Travail;</li> <li>• Justice;</li> <li>• Paix;</li> <li>• Respect de la vie;</li> <li>• Éducation;</li> <li>• Individualisme;</li> <li>• Épanouissement;</li> <li>• Autoritarisme;</li> <li>• Soumission;</li> </ul>



## Le Gigi la girafe et l'arbre Corentin

### Niveau :

Maternelle au cycle 3

Possibilité pour les CM de transmettre une lecture à des plus jeunes ...

### Objectif:

Ressentir grâce à l'empathie les émotions, les questionnements, la mésestime de soi de l'arbre Corentin, puis comment lui vient l'estime de soi, grâce à qui

### Objectifs opérationnels:

- Utiliser les lunettes de l'an dernier pour entrer en empathie avec l'arbre Corentin (pouvoir être totalement à l'écoute de ses émotions, pensées, ....)
- Développer ses qualités d'observateur pour comprendre chaque personnage qui intervient, pourquoi il/elle réagit ainsi avec Corentin mais aussi ce que cela provoque en Corentin (possibilité de mettre en scène par jeux de rôles les visites de chaque personnage pour mieux saisir les ressentis des personnages)
- Partager avec ses camarades: échanges après la lecture sur ce qu'est l'estime de soi, comment elle se construit, ce qui peut l'amenuiser voire la détruire
- Réfléchir sur ce qui nous marque le plus au moyen d'une œuvre plastique

### Déroulement :

1. *Approche* : lire tout d'abord le livre en entier aux enfants et les laisser réagir à la fin, partager leurs ressentis sur l'histoire, ce qu'ils pensent des personnages (Corentin, la chouette, la vieille femme, le bûcheron, la petite étoile, Gigi)

2. *Temps 1* : la petite graine qui pousse, pleine de rêves : les découvrir ; découvrir ce que cela provoque en Corentin comme émotions et pensées ; permettre aux enfants d'échanger sur leurs rêves

3. *Temps 2* : la visite de la chouette : découvrir ce que ses paroles provoquent émotionnellement et en pensées chez Corentin ; permettre aux enfants d'échanger sur la honte, ce qui la provoque chez Corentin, quand eux-mêmes la ressentent également, pourquoi, .... Ce que cela provoque en eux.



## Fiche pédagogique 8

4. *Temps 3* : la visite de la vieille femme : découvrir ce que ses paroles provoquent émotionnellement et en pensées chez Corentin ; permettre aux enfants d'échanger sur le sens du devoir, pourquoi Corentin se sent obligé de s'y plier, quand eux-mêmes le ressentent également, pourquoi, .... Ce que cela provoque en eux

5. *Temps 4* : la visite du bûcheron : découvrir ce que ses paroles provoquent émotionnellement et en pensées chez Corentin ; permettre aux enfants d'échanger sur la peur/frayeur, ce qui la provoque chez Corentin, quand eux-mêmes la ressentent également, pourquoi, .... Ce que cela provoque en eux

6. *Temps 5* : Corentin face à lui-même après toutes ces visites : ses ressentis, l'état de son estime de soi ; permettre aux enfants de découvrir cette notion, de discuter sur les moments où eux-mêmes se sentent ainsi.

7. *Temps 6* : la visite de la petite étoile : découvrir ce que ses paroles provoquent émotionnellement et en pensées chez Corentin ; permettre aux enfants d'échanger sur le changement dans l'estime de soi de Corentin au fur et à mesure des paroles de la petite étoile, comprendre le changement dans ses ressentis, ses pensées, sa vision de la vie.

8. *Temps 7* : Inviter les enfants à discuter des paroles qui leur redonnent confiance en eux, dans quelles circonstances, avec qui, .....

### Idées complémentaires

Ces temps peuvent être accompagnés de moments d'illustration montrant les différents ressentis de l'arbre Corentin.

Afficher les illustrations des 3 moments qui ont provoqué la mésestime de lui-même chez Corentin (à la fin du livre) + le moment (tout à la fin) où Corentin a retrouvé son estime de soi, comment il continue à la développer : très important comme repère pour toute la suite des activités.



## Les contes

*Dans une étude canadienne réalisée par Sylvie Roberge Blanchet sur l'estime de soi en 1996, il est affirmé en hypothèse: « Puisque, dans le conte, l'affectivité est grandement exploitée par l'imaginaire, il apparaît que cette fonction affective joue un rôle primordial dans le développement de l'image de soi. En prenant conscience de ses problèmes et en les objectivant, l'enfant a plus de facilité à s'en dégager. Le contexte du conte permet cette objectivation, car les situations qui y sont décrites inspirent l'enfant à rechercher des solutions à ses propres difficultés. À cela, Boyes (1988) ajoute que la sympathie éveillée par les personnages bienfaisants conduit l'enfant à s'approprier alors que l'antipathie que lui inspirent les sujets maléfiques le protège contre un contact prématuré avec les forces négatives de son être. »*

*Les résultats obtenus ont permis de déduire que les contes ont contribué, dans une certaine mesure, au développement positif de l'estime de soi, de sorte que l'attitude ou le comportement de près de la moitié des enfants du groupe expérimental en classe s'est modifié de façon perceptible. Compte tenu de la période de temps relativement brève durant laquelle s'est déroulée cette expérience, les résultats s'avèrent extrêmement encourageants.*

Au vu de l'importance du conte dans la construction de l'estime de soi, voici ci-dessous quelques-uns d'entre eux particulièrement pertinents que nous avons choisi pour vous pour lancer le sujet de l'estime de soi auprès des élèves :

**La jarre abîmée**

Un porteur d'eau indien transportait deux grandes jarres aux extrémités de sa planche. L'une des jarres était fêlée et perdait presque la moitié de son précieux contenu au cours de chaque voyage, alors que l'autre conservait toute son eau de source jusqu'à la maison du maître. La situation dura ainsi pendant deux ans. Deux ans au cours desquels le porteur d'eau ne livra qu'une jarre et demie d'eau, chaque jour, à son maître. Bien sûr, la jarre sans défaut était fière de sa performance : elle parvenait à remplir sa fonction du début à la fin sans faillir. Mais la jarre abîmée, elle, avait honte de son imperfection. Et se sentait démoralisée de ne pouvoir accomplir que la moitié de sa tâche. Au bout de ces deux ans, qu'elle considérait comme un échec complet, la jarre abîmée dit au porteur d'eau, un jour qu'il la remplissait à la source : « Je me sens coupable et je te prie de m'excuser... Pourquoi? demanda le porteur d'eau. De quoi as-tu honte? Depuis deux ans, je n'ai réussi à porter que la moitié de ma charge à notre maître à cause de cette brèche qui fait fuir l'eau. Par ma faute, malgré tous tes efforts, tu ne livres à notre maître que la moitié de l'eau prévue. Tu n'obtiens pas la reconnaissance complète de tes efforts », lui expliqua la jarre abîmée. Touché par cet aveu et plein de compassion pour la jarre, le porteur d'eau lui répondit : « Je vais te demander quelque chose. Tout à l'heure, quand nous reprendrons le chemin du retour vers la maison du maître, je veux que tu observes les fleurs qui poussent sur le bord du sentier... » Au fur et à mesure que le porteur d'eau avançait le long de la colline, la vieille jarre apercevait le bord du chemin couvert de fleurs baignées de soleil. Sur le moment, celles-ci lui mirent du baume au cœur. Mais à la fin du parcours, la tristesse l'envahit de nouveau : la jarre avait encore une fois perdu la moitié de son eau! Le porteur d'eau dit alors à la jarre : « Ne t'es-tu pas aperçue que toutes ces belles fleurs, elles poussent de ton côté du chemin, alors qu'on n'en voit à peine du côté de la jarre en bon état? » « J'ai toujours su que tu perdais de l'eau et j'en ai tiré parti. J'ai planté des semences de ton côté du chemin. Et chaque jour, tu les as arrosées de ton précieux contenu. Grâce à toi, j'ai pu pendant ces deux ans cueillir de magnifiques fleurs qui ont décoré la table du maître.



## Fiche pédagogique 9

Sans toi, jamais je n'aurais trouvé de fleurs aussi fraîches, aussi gracieuses, aussi colorées. » C'est ainsi que la jarre abîmée apprit, attendrie, qu'elle apportait elle aussi sa part de bonheur dans la vie.

### Le pot de fleurs

Tang était un petit ouvrier dans un royaume d'Orient. Il travaillait le cuivre et fabriquait de magnifiques ustensiles qu'il vendait sur le marché. Il était heureux de vivre et avait une bonne estime de lui-même. Il n'attendait que de trouver la femme de sa vie. Un jour, un envoyé du roi vint annoncer que celui-ci désirait marier sa fille au jeune homme du royaume qui aurait la meilleure estime de lui-même. Au jour dit, Tang se rendit au château et il se trouva au milieu de plusieurs centaines de jeunes prétendants. Le roi les regarda tous et demanda à son chambellan de remettre à chacun cinq graines de fleurs, puis il les pria de revenir au printemps avec un pot de fleurs issues des graines qu'ils avaient eues. Tang planta les graines, en prit grand soin, mais rien de se produisit, ni pousse, ni fleurs. A la date convenue, Tang prit son pot sans fleurs et partit au château. Des centaines d'autres prétendants portaient des pots remplis de fleurs magnifiques et se moquaient de Tang et de son pot de terre sans fleurs. Alors le roi demanda que chacun passe devant lui pour présenter son pot. Tang arriva, un peu intimidé devant le roi : "Aucune des graines n'a germé votre majesté", dit-il. Le roi lui répondit : "Tang, reste ici auprès de moi !" Quand tous les prétendants eurent défilé, le roi les renvoya tous, sauf Tang. Il annonça à tout le royaume que Tang et sa fille se mariaient avant l'été prochain. Ce fut une fête extraordinaire ! Tang et la princesse devenaient toujours plus amoureux l'un de l'autre. Ils vivaient très heureux. Un jour, Tang demanda au roi, son beau-père : "Majesté, comment se fait-il que vous m'avez choisi pour gendre alors que mes graines n'avaient pas fleuri ?" "Parce qu'elles ne pouvaient pas fleurir, je les avais fait bouillir durant toute une nuit ! Ainsi, tu étais le seul à avoir assez d'estime de toi-même et des autres pour être honnête ! C'était un tel homme que je voulais comme gendre !" répondit le roi.

### La vraie valeur de chacun

Un conférencier bien connu commence son séminaire en tenant bien haut un billet de 100 euros. Il demande aux participants : "Qui aimerait avoir ce billet ?" Les mains commencent à se lever, alors il dit : "Je vais donner ce billet de 100 euros à l'un d'entre vous mais avant laissez-moi faire quelque chose avec." Il chiffonne alors le billet avec force et il demande : "Est-ce que vous voulez toujours ce billet ?" Les mains continuent à se lever. "Bon, d'accord, mais que se passera-t-il si je fais cela." Il jette le billet froissé par terre et saute à pied joints dessus, l'écrasant autant que possible et le recouvrant des poussières du plancher. Ensuite il demande : "Qui veut encore avoir ce billet ?" Évidemment, les mains continuent de se lever ! "Mes amis, vous venez d'apprendre une leçon... Peu importe ce que je fais avec ce billet, vous le voulez toujours parce que sa valeur n'a pas changé, il vaut toujours 100 euros. Alors pensez à vous, à votre vie. Plusieurs fois dans votre vie vous serez froissé, rejeté, souillé par des gens, par des événements. Vous aurez alors l'impression que vous ne valez plus rien ! Mais en réalité votre valeur n'aura pas changé et les personnes qui vous aiment le savent, elles ! N'oubliez jamais de les écouter" La valeur d'une personne ne tient pas à ce qu'elle a fait ou pas, réussi ou échoué, car il est toujours possible de recommencer jusqu'à atteindre ses objectifs... la valeur de la personne reste intacte ; et, elle peut toujours se relever surtout si une main se tend vers elle.

## Le Kasala

**Niveau** : CE/CM/collège

Activité d'Expression écrite

### Objectifs

- Favoriser l'expression de soi de manière originale
- Développer l'imaginaire
- Favoriser l'affirmation de soi
- Renforcer l'estime de soi

### Ce qu'est un kasala

Le kasala est une tradition orale africaine, une auto-louange ; l'idée du kasala est de se proclamer, d'oser être, en beau !

Il permet d'affirmer ses qualités, d'honorer ses racines

Il y a plusieurs façons de la pratiquer selon Ngo Semzara Kabuta, spécialiste du transfert de cette tradition en Occident:

1. Pour renouer avec sa puissance : « Je suis l'insubmersible, la tenace, celle que l'on assaille de contrariétés et qui jamais n'abdique... »

2. Pour tordre le cou à ses défauts : « Nul ne m'égale dans l'art de la procrastination, je remets toujours à plus tard. Tout à coup, je me surprends devant une montagne d'œuvres inachevées [...]. Les blâmes s'accumulent, il faut réagir, la honte menace, mais je refuse de rougir. »

3. Pour se défaire de l'emprise de son ennemi : « Tu es la personne la plus indispensable et en même temps la plus détestable. Pourtant, merci à toi de m'avoir permis d'être moi... »

4. Pour célébrer quelqu'un d'autre que soi : « Tu es une personne unique, aimable, valable, capable. Merci à toi de ... »

### Préalable

Pour se lancer dans cette activité d'expression écrite, il est bon d'avoir déjà vécu des moments de connaissance de soi permettant l'émergence des compétences, qualités, savoir-faire, valeurs

### Séances

Il est bon d'essayer différentes formes de kasala, permettant à chacun d'exprimer ce qui est caché au plus profond de sa personne d'une manière très originale mais aussi mettant en avant un camarade qui en a besoin.

Voici quelques consignes de lancement :

Sujet 1 : Imagine-toi dans la peau d'un animal (celui de tes rêves, ton totem protecteur), d'un élément de la Nature (soleil, vague, arbre, rivière, ...) et écris les diverses actions qui te viennent à l'esprit, que tu mènes grâce au fait que tu es lui, elle.

Sujet 2 : Imagine-toi sortir de toi-même et te transformer en clown, humoriste célèbre, ... Tu te mets à parler de toi en pointant tous tes défauts de manière cocasse, invitant toi-même et les autres à rire de toi.

Sujet 3 : Tu penses à quelqu'un que tu n'aimes pas. Tu t'adresses à lui, à elle, en détaillant à la fois ce qui te dérange en lui, elle et ce que cela a permis en toi pour changer, voir « les choses » autrement.



## Fiche pédagogique 10

Sujet 4 : Tu penses à une personne (dont tu reçois le nom par tirage dans un chapeau pour que chacun du groupe puisse recevoir un kasala en cadeau), à tout ce qu'elle a comme qualités, compétences, savoir-faire et tu lui écris en la présentant comme unique, décrivant chacune de ses particularités, ce que cela t'apporte dans ton « avancée » personnelle.

*Pour lancer chaque sujet, prévoir un temps de relaxation/détente/évocation mentale pour faire venir les idées avant de se lancer dans l'écriture elle-même.*

**Voici les consignes de ce temps relaxation/évocation mentale avant écriture qui peut, même en ne durant que 5 à 7 mn, permettre une belle production :**

Préalable : préparer le matériel nécessaire à l'écriture qui suivra ce temps sur la table

1) s'installer le plus confortablement possible, les pieds bien posés au sol, les coudes posés sur la table de façon à mettre les mains devant les yeux (mains légèrement bombées pour ne pas appuyer sur les yeux, juste pour obscurcir et aider au retrait de la vue), assis sur la chaise (donner la possibilité d'avancer ou de reculer la chaise afin de régler le confort du corps)

2) inviter à écouter les bruits lointains et de plus en plus proches (pour aller vers son intérieur)

3) porter attention à sa respiration (peut-être jusqu'à entendre les bruits de cette respiration)

4) quand ce qui précède est plus ou moins installé pour l'ensemble des élèves, annoncer le sujet : « dans ta tête tu vas imaginer être ... » « tu vas produire un dessin ou un film » « ce qui te vient peut être pour de vrai ou pour de faux, tu peux inventer ; laisse faire ton imagination, »

5) suggérer en donnant des exemples, inciter à aller au-delà de ces exemples « tu peux choisir autre chose, sens-toi libre d'inventer ». Inciter aussi, si possible, à mettre des couleurs, des formes, des bruits, des textures, des odeurs, des goûts ...

6) annoncer la fin de l'exercice « maintenant tu vas arrêter ce travail dans ta tête » « prends le temps de frotter tes yeux, de les ouvrir tranquillement, étire ton corps comme il a besoin »

7) garder une trace : « maintenant, prends la feuille et le crayon que tu avais préparé et lance-toi dans l'écriture du sujet grâce à tout ce qui t'es venu à l'esprit »



## Jeux coopératifs pour développer l'estime de soi

**Niveau**

Tous, en choisissant les jeux selon les âges, adaptant certains à l'âge requis  
 Activités diverses pour Français, Mathématiques, Education Civique et Morale, Sport

**Objectifs**

- Faciliter la mise en jeu des compétences, capacités, savoirs, savoir-faire, savoir-être de chacun-e,
- Favoriser la connaissance de soi, des autres,
- Favoriser l'expression de soi, la communication, la cohésion du groupe, l'entente,
- Développer la confiance en soi, en l'autre,
- Favoriser la valorisation de chacun, renforcer l'estime de soi, l'affirmation de soi, la confiance en soi et ses capacités/compétences.

**But**

- Entrer en contact les uns avec les autres par des activités ludiques, des jeux de connaissance, de communication, ...
- Se découvrir selon des facettes diverses et variées, inhabituelles,
- Mettre en jeu les intelligences multiples,
- Permettre à chacun de montrer au groupe ce qui le caractérise

**Déroulement**

1. Présenter l'outil, le jeu, permettre la découverte aux enfants
2. Réaliser différents jeux ou diverses possibilités offertes par l'outil : aborder chaque jeu par une histoire pour mettre les individus dans le coup de réussir tous ensemble.
3. Faire un point après chaque jeu en donnant la parole, tour à tour, à chacun :
  - expression des ressentis face au vécu de l'activité, du jeu,
  - si gagnants : pourquoi avons-nous gagné? Ce qui l'a permis ?
  - si perdants : pourquoi avons-nous perdu ? que nous faut-il développer, améliorer pour gagner la 2ème partie ? (en regard sur l'activité vécue, ce qui a été ou non mis en jeu, sans jugement sur l'autre, en recherchant plutôt ce qu'il faut mettre en œuvre pour réussir dans un second essai)
  - qu'avons-nous découvert ? ce qui nous a plu ? moins plu ? ce que nous aimerions découvrir maintenant ? pour continuer comment ?

Voici quelques jeux et référence de liens internet pour en trouver, choisir par vous-mêmes :

<http://www.occe.coop/~ad42/IMG/pdf/fichier-jeux.pdf>

- Jeux de société : <http://www.non-violence-mp.org/outils-pedagogiques/>

**Visionary, Bhavati, Bamboléo, Le crayon coopératif**, mettent en mouvement attention, concentration, organisation spatiale, réalisation commune, de manière ludique en développant les compétences variées et en poussant à la communication pour réussir ensemble. **Des jeux sans bleus**, un jeu de table pour en savoir plus sur chacun en une heure qu'en une année de conversation : <http://www.universitedepaix.org/pdf/jeuxsansbleus.pdf>

## Fiche pédagogique 11

• Jeux de parachute : L'outil parachute permet que tout le monde s'amuse et prenne sa place dans le groupe, avec énergie et dynamique, le corps tout entier en mouvement. Les jeux, divers et variés, ouvrent à de très nombreuses approches, ouvertures, facilitent l'esprit coopératif : **Bonjour prince ou princesse, la mer** (calme, agitée) et ses vagues , **la banquise, l'igloo** (ou yourte), **le manège, la machine à laver, la montagne** (ou le champignon), **123 parapluie, la crêpe**... Pour choisir :

[http://www.occe.coop/~ad07/IMG/pdf/Dossier\\_Jeux\\_de\\_parachute\\_cooperatif.pdf](http://www.occe.coop/~ad07/IMG/pdf/Dossier_Jeux_de_parachute_cooperatif.pdf)

• Jeux de connaissance : Ils permettent à chacun de se découvrir et découvrir les autres beaucoup plus intensément que dans le quotidien partagé :

♦ **qui suis-je ?** après que chacun ait réalisé en arts plastiques la fleur de ce qu'il aime faire et être avec son nom au milieu, l'adulte fait deviner à qui appartient chaque fleur en lisant ce qui est écrit dans les pétales. (de même avec la fleur de ce que je sais bien faire)

♦ **le portrait** : Chacun est dessiné par plusieurs autres, par étapes lors desquelles chacun échange avec chaque fois quelqu'un d'autre. étape 1 : la forme du visage → le nom et prénom avec note de ce qu'il/elle aime/n'aime pas de son prénom ; étape 2 : les yeux → quelque chose qu'il/elle aime particulièrement regarder ; étape 3 : le nez → une odeur qu'il/elle adore ; étape 4 : la bouche → quelque chose qu'il/elle aime savourer ; étape 5 : les oreilles → quelque chose qu'il/elle adore écouter ; étape 6 : les cheveux → quelque chose qu'il/elle adore faire comme activité. Les portraits peuvent être affichés, chacun peut exprimer ce qu'il pense du sien et de l'activité vécue, les échanges entre eux, ....

♦ **Tous ceux qui comme moi** : former une ronde ; chacun son tour prend la parole pour dire : « tous ceux qui, comme moi, aiment....., avancent d'un pas » ; ce que font ceux qui aiment comme lui/elle ; ce jeu permet à chacun d'oser prendre la parole pour se dire, choisissant de prendre un risque ou non avec une activité répandue ou non, à découvrir ses points communs avec d'autres du groupe ; il est possible de faire plusieurs tours et de proposer aussi un ou plusieurs tours avec cette autre phrase, pour une dynamique différente : « tous ceux qui, comme moi, savent bien ....., avancent d'un pas »

♦ **je me présente** : former une ronde de chaises ; chacun son tour demande le bâton de parole ou la balle, se lève et se présente aux autres, disant son prénom, donnant quelques informations sur lui/elle, ce qu'il/elle attend de cette année à passer ensemble, de ses besoins pour se sentir bien avec les autres et dans ses apprentissages, ....

♦ **les dominos** : <http://www.universitedepaix.org/pdf/dominos.pdf>

♦ **la balle point commun** : former une ronde ; la balle va circuler d'un enfant à l'autre, selon un point commun exprimé qui les unit : « bonjour ! moi, ..... (prénom), j'envoie la balle à ..... (prénom) car nous avons (ou aimons, ou savons) tous deux ..... (point commun cité) » ; la balle peut refaire un second tour au cours duquel chacun rappelle à tous ce qu'il a proposé

♦ **la ronde coopérative** : former une ronde ; un-e participant-e est choisi-e : tous les autres lui nomment une qualité, une compétence, un savoir-faire, une valeur qu'ils/elles apprécient en lui. Quand tous sont passés, demander à chacun d'exprimer son ressenti à l'écoute de ce qu'il/elle a entendu (si le groupe est nombreux, prévoir 2 voire 3 séances)



• Jeux d'expression, de communication :

♦ **L'abécédaire des qualités** : Les enfants se mettent par deux et reçoivent un abécédaire (une feuille avec à chaque ligne une lettre de l'alphabet) ; pendant 3 mn, ils cherchent le plus possible de qualités commençant par le plus possible des lettres données (il est possible de partager le travail entre les groupes pour recouvrir le plus de lettres possibles) ; un 2ème temps de 3 mn permettra de continuer le travail par 4 ou 6 ; puis dans un temps donné, le groupe entier aura à gagner le plus de mots possibles par un travail coopératif où tous les mots trouvés plus ceux qui viendront à l'esprit de chacun seront notés au tableau. Un jeu très sympa pour permettre de bien définir ce qu'est une qualité et faire acquérir à chacun du vocabulaire sur le sujet

♦ **Le miroir** : l'un des participants exprime ce qu'il/elle ressent en bougeant ; les autres, en reflet de miroir, bougent de même en prêtant attention sur ce que ces gestes déclenchent en ressentis en eux ; puis il/elle prend une attitude ; les autres la prennent et expriment chacun leur tour comment ils se sentent dans cette attitude ; le dernier à parler est celui qui a proposé le geste, il exprime ce qu'il voulait montrer par son attitude et le meneur du jeu permet à chacun de découvrir les différences entre ce qui est perçu de l'autre et la réalité. Jeu à visionner à 23mn40 de cette vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=Eak5NcDOWoQ>

♦ **moi-clown en visite**: chacun tour à tour va jouer devant les autres ; 1. Il/elle se cache derrière une porte, un paravent, enfile son nez de clown, 2. laisse ce personnage entrer en lui puis 3. sort et joue en mime complet ce qu'il ressent à se voir là, seul-e, devant tout ce monde auquel il/elle ne s'attendait pas.....

♦ **et si....** : <http://www.universitedepaix.org/et-si-fiche-outil-creativite>

• Jeux de confiance :

♦ **le guide et l'aveugle et la pieuvre** : [http://portal.unesco.org/education/fr/ev.php-URL\\_ID=6618&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/education/fr/ev.php-URL_ID=6618&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html)

♦ **la bouteille ivre** : [http://hutteenpiste.over-blog.com/pages/Jeux\\_cooperatifs\\_suite-477784.html](http://hutteenpiste.over-blog.com/pages/Jeux_cooperatifs_suite-477784.html)

♦ **nos montagnes et nos soleils** : sur une grande feuille collective sont dessinées collectivement des montagnes qui symbolisent les moments où nous nous sentons fiers d'avoir gagné, d'un ami, d'un parent et des soleils qui représentent nos moments de joie, de bonheur. Sur chaque flanc de montagne seront écrits les fiertés et en chaque soleil les moments de joie individuels ou partagés. L'œuvre sera affichée.

♦ **Notre mandala de la confiance** : sur une grande feuille collective est dessinée en son centre une grosse bulle avec le mot confiance écrit en gros et en couleurs. De cette bulle, faire partir 12 à 24 traits en symétrie. Le long de chacun des traits, en partant du centre, seront notés nos besoins pour nous sentir en confiance les uns avec les autres mais aussi chez nous, dans notre quartier, dans la vie. Tout en cherchant, nous pouvons dessiner en mandala c'est-à-dire en symétrie des dessins entre les traits, à la périphérie d'un cercle dont les traits sont les rayons.



- Jeux de cohésion, d'entente :

- ◆ **la chaise musicale** : jeu très connu, en coopération, il se joue sans aucune élimination. Les chaises sont enlevées une à une, les participants cherchent à s'installer sur les restantes : tous doivent être assis.... Un défi ! de belles recherches de solutions !

- ◆ **le chat et les souris amoureuses et les pingouins sur la banquise**:  
<http://unite4chenes.be/dossiers/jeu/jeuxcoop.htm>

- ◆ **former lettres** et formes géométriques avec nos corps : sans se parler former un rond, carré, un triangle, un O, un T, un A, ....

- ◆ **massage en cercles** : former 2 cercles égaux, le cercle 2 entoure le cercle 1 ; chaque personne du cercle 2 a devant lui quelqu'un ; c'est lui qu'il va masser en 1er ; en petits cercles concentriques qui montent et descendent le long de la colonne ; puis passe à celui/celle du cercle 1 à gauche et cette fois le/la masse en pattes de chat (petits poings fermés qui se déplacent en tous sens) dans tout le dos ; puis passe à celui/celle du cercle 1 à gauche et cette fois scie le dos de ce partenaire en tous sens ; puis passe à celui/celle du cercle 1 à gauche et cette fois masse les épaules de ce partenaire ; puis passe à celui/celle du cercle 1 à gauche et cette fois appuie de chaque côté de la colonne en montant et descendant avec les index et majeurs collés ensemble pour chaque main ; puis passe à celui/celle du cercle 1 à gauche et cette fois dessine très vite de ses deux mains qui s'écartent les branches d'un sapin en partant du haut du dos jusqu'en bas ; ensuite, les deux groupes-cercles s'inversent et, cette fois, les massés deviennent les masseurs....

- ◆ **la traversée du gué** : les joueurs disposent d'une caissette de plus que de joueurs ; ils doivent faire circuler de l'un à l'autre cette caissette supplémentaire pour aller d'une rive à l'autre de la rivière, traverser le gué (possible de le faire contre la montre car poursuivis par un monstre ou.... Pour un 2ème passage)

- ◆ vous trouverez de nombreux **autres jeux** sur ces autres sites :

- <http://www.universitedepaix.org/ressources/boite-a-outils>

- [http://www.occe.coop/~ad48/IMG/pdf/jeux\\_de\\_cooperation\\_ac\\_poitiers.pdf](http://www.occe.coop/~ad48/IMG/pdf/jeux_de_cooperation_ac_poitiers.pdf)

- [http://www.icem-pedagogie-freinet.org/sites/default/files/ifc\\_syll\\_jeux\\_coop.pdf](http://www.icem-pedagogie-freinet.org/sites/default/files/ifc_syll_jeux_coop.pdf)



## Yoga et relaxation

**Tous Niveaux**, séances à adapter selon l'âge

**Objectifs :**

- Apprendre à se centrer sur soi, à se concentrer en douceur
- Favoriser l'acceptation de soi, le lâcher-prise
- Faciliter la connaissance de soi, de son corps, de ses ressentis, .....

**Méthodologie pour les séances de yoga**

- Par petites séances de 30 à 45 mn pour une avancée dans la connaissance de soi par étapes
  - Pour organiser vos séances, découvrez l'article d'Annick Menuet du RYE pages 17-18 de la Lettre envp n°29 : <http://education-nvp.org/wp/wp-content/uploads/2014/09/Lettre-29-1.pdf>
- pour compléter votre choix d'activités sa fiche-Activité 5 du livret pédagogique de la quinzaine 2015 : <http://education-nvp.org/wp/wp-content/uploads/2015/06/Quinzaine-20154.pdf>

- Quelques activités d'approche théâtrale en supplément pour favoriser la cohésion du groupe, la confiance en soi et en l'autre :

**La marionnette** : les enfants sont invités à se mettre par deux ; la marionnette s'assoit et pose ses mains sur ses genoux ; le marionnettiste se place derrière sa marionnette, prend les fils (imaginaires) qui relient ses mains à celles de la marionnette et la met en mouvement ; puis inversion des rôles.

**Le miroir** : face à face, en duos, l'un étant l'enfant, le jeune, l'autre étant son reflet, ils se regardent ; chaque mouvement de l'enfant doit être fait en reflet par l'enfant-image dans le miroir.... Jusqu'à très bien s'accorder l'un l'autre ; puis inversion des rôles.

**L'arbre qui s'enracine et pousse vers le ciel** : Chacun se place debout, les deux pieds bien au sol ; dans sa respiration, il s'imagine être un arbre dont les racines s'enfoncent dans la terre ; puis son tronc grandir vers le ciel ; puis les deux à la fois

**Déroulement d'une activité de lancement en écriture**

- Pour les plus jeunes (CP, CE1) il est possible de vivre ces séances en remplaçant l'écriture par un temps d'expression orale, une expression par le dessin
- Voir les fiches par niveau scolaire pour les idées de sujets.

Suivre ces consignes dans l'ordre :

- 1 - s'installer le plus confortablement possible, les pieds bien posés au sol, les coudes posés sur la table de façon à mettre les mains devant les yeux (mains légèrement bombées pour ne pas appuyer sur les yeux, juste pour obscurcir et aider au retrait de la vue), assis sur la chaise (donner la possibilité d'avancer ou de reculer la chaise afin de régler le confort du corps)
- 2 – inviter à écouter les bruits lointains et de plus en plus proches (pour aller vers son intérieur)
- 3 – porter attention à sa respiration (peut-être jusqu'à entendre les bruits de cette respiration)
- 4- quand ce qui précède est plus ou moins installé pour l'ensemble des élèves : annoncer le sujet « dans ta tête tu vas imaginer être ... » « tu vas faire comme un dessin ou un film » « laisse faire ton imagination, ce qui vient peut être pour de vrai ou pour de faux, tu peux inventer »
- 5- suggérer en donnant des exemples, inciter à aller au-delà de ces exemples « tu peux choisir autre chose, sens toi libre d'inventer » ; inciter aussi, si possible, à mettre des couleurs, des formes, des bruits, des textures, des odeurs, des goûts ...



- 6 – annoncer la fin de l'exercice « maintenant tu vas arrêter ce travail dans ta tête » « prends le temps de frotter tes yeux, de les ouvrir tranquillement, étire ton corps comme il a besoin »
- 7- garder une trace : inviter à se lancer dans l'écriture (le matériel nécessaire aura été prévu avant, sur la table)

### Déroulement d'une activité de relaxation pour favoriser le renforcement de l'estime de soi

« L'arbre qui ne pouvait pousser »

#### Préalables :

- adapter le texte (que vous trouverez ci-dessous) ainsi que les suggestions selon les âges ;
- travailler en plusieurs parties

#### Séances :

1. comprendre la situation de l'arbre au début : seul, triste, entouré de murs hauts empêchant de voir de l'autre côté, de découvrir le monde, avec des racines écrasées par des dalles. Mimer par le corps et ressentir la situation, faire dire les ressentis (se mettre à la place de cet arbre) ; faire dessiner ou peindre ou ... cet arbre empêché de grandir (pour une bonne représentation mentale)
2. Vivre par le corps « l'oiseau qui arrive » : mimer de différentes façons cet oiseau joyeux et libre ; le représenter en dessin, peinture ... ; faire pratiquer sur style yoga avec mouvements et respiration
3. Mettre en scène le dialogue entre l'arbre et l'oiseau (donner des rôles aux élèves) : pour vivre et ressentir la plainte de l'arbre, sa tristesse, ses interrogations, son envie et sa peur, ses doutes, son rêve de grandir et sa « petite voix intérieure » (il sait au fond de lui qu'il est fait pour grandir et donner des fruits), l'encouragement de l'oiseau à décider pour soi et sa proposition de solution pour aller vers le « bonheur » comme lui

### **Si tu étais cet arbre comment ferais tu pour grandir, te libérer des murs trop hauts, des dalles pesant sur tes racines ?** (recherche individuelle ou en groupe)

Faire dire ou exprimer par le corps, le dessin, la peinture, ...

#### **Relaxation, visualisation :**

S'installer confortablement, imaginer, visualiser (selon âge) cet arbre dont l'envie est la plus forte ... Utiliser le texte à partir de « tu es cet arbre ! Tu as entendu l'oiseau ! Tu as envie de grandir ...

**Yoga : posture de l'arbre** (posture d'équilibre encourageant la confiance en soi , la solidarité, la croissance ...

- bien préparer ses pieds (racines) : marcher au ralenti en appuyant un peu pour bien sentir dessous pieds, sol solide ...
- sur place appuyer d'un côté, de l'autre ...
- placer poids du corps sur une jambe
- tranquillement et concentré sur respiration monter l'autre jambe
- faire pousser branches avec les bras au-dessus de la tête



**Voici l'histoire**L'arbre qui ne pouvait pousser ou Voyage au fond de soi-même

Ferme les yeux et imagine un arbre: il se trouve au centre d'une petite cour intérieure entourée de 4 murs très hauts, beaucoup trop hauts pour voir de l'autre côté! Il est là, tout seul, tout triste de sa solitude, de la vue de ces 4 murs gris ! A son pied, des dalles en pierre très lourdes écrasent ses racines! Malgré ses efforts en tous sens, il ne bouge pas ! Il se tord mais ne pousse pas d'1 mm! Un jour, un petit oiseau ose pénétrer dans sa cour, se poser sur l'une de ses branches et siffloter doucement. L'arbre, tout étonné, l'écoute, le regarde et lui demande: « Que tu es joyeux toi ! Qui es-tu? D'où viens-tu? Je suis un oiseau, je voyage d'arbre en arbre au fil du vent et de mes envies. D'arbre en arbre ? il y a d'autres arbres que moi ? Bien sûr ! des petits, des grands, des gros, des minces, .... Tu verras quand tu seras grand... mais je ne serai jamais grand ! je n'arrive pas à pousser! Regarde ces énormes dalles qui écrasent mes racines! Elles me font mal! Elles me déchirent! Je vois qu'elles sont posées l'une contre l'autre : cela veut dire qu'il y a de l'espace entre chacune. Moi, pour me déplacer, je suis les courants d'air formés par le vent. Si tu essayais de suivre les sillons entre chacune, ça pourrait peut-être marcher.... Tu es un arbre: tu peux décider du chemin de tes racines! de choisir où placer tes efforts! T'es bon toi! Tu crois que c'est facile! Et puis d'abord, à quoi cela va-t-il me servir ? qu'est-ce qu'il y a de l'autre côté du mur de si intéressant? Le soleil, la lumière, la pluie, de l'herbe, des fleurs, plein d'autres arbres qui donnent de très beaux fruits dont je me régale chaque jour. » La pluie je connais ! mais l'herbe, le soleil, c'est quoi ? De l'herbe, j'en vois quelques touffes qui ont réussi à pousser à ton pied entre les dalles, mais cela ne vaut pas une belle prairie ! Quant au soleil, il te faut grandir pour le voir ! il ne peut venir jusqu'à toi car les murs sont trop hauts et te laissent dans l'ombre ! Le soleil, c'est plein de lumière et de chaleur! Un vrai bonheur ! L'arbre frissonne, il envie l'oiseau, ce monde qu'il lui raconte... mais il a peur aussi: « si ce n'était pas vrai! S'il mentait ? Si ce n'était pas aussi beau qu'il le dit! Si... » L'oiseau ajoute: « tu devrais te dépêcher de grandir! Ici, il fait sombre, il fait froid et il n'y a rien pour me nourrir. Je ne m'y sens pas bien ! Je préfère retourner là-bas! Adieu! » Et il s'envole prestement. L'arbre, resté seul, se sent encore plus triste mais doute aussi des paroles de l'oiseau. Il ne connaît que sa cour! Et même s'il rêve parfois de grandir pour voir de l'autre côté du mur car, au fond de lui, il sait bien qu'il est fait pour pousser et donner de beaux fruits, il abandonne toujours ses efforts pour soulever les dalles et ... il reste chétif avec peu de feuilles, toutes petites, et sans fruit aucun. Tu es cet arbre ! Tu as entendu l'oiseau ! Tu as envie de grandir, de te réaliser : devenir un bel arbre, fort, avec de beaux fruits, un arbre sur lequel les oiseaux auront envie de venir se nourrir comme celui que tu viens de rencontrer, un arbre qui sourira au soleil, à la terre, à la vie! Cette envie devient soudain plus forte que tes peurs, tes coups de blues journaliers ! Elle emplit ton corps, prends vie en toi ! Tu regardes ces quatre murs gris qui te rendent triste et te font douter de ce qu'il y a de l'autre côté ... L'envie de découvrir l'inconnu qui te faisait si peur jusqu'à maintenant devient soudain forte, très forte! Tu te rappelles des paroles de l'oiseau. Tu réveilles tous tes sens dans tes racines ; tu sens tous les petits sillons entre les dalles ; oui, c'est là que tu vas pouvoir passer pour les soulever... tu prends bien fort ta respiration et tu te mets à pousser, pousser de toutes tes forces. Wouah! Ça marche! Tu prends alors confiance en toi et découvre toutes tes capacités à sentir, évaluer, chercher, comprendre! Tu cherches encore plus loin, fait naître d'autres racines plus petites, plus fines ; tu pousses encore et autrement.... Et, petit à petit, tes racines grandissent, s'étalent, soulèvent les dalles... Cela te donne des forces et te voilà qui grandit, grandit! ... Ton besoin de t'affirmer est maintenant entier. De plus, tu vois le haut du mur se rapprocher petit à petit... Cela te donne des ailes, encore plus de force. Et tu progresses encore. Le haut du mur est là..... Tu sens alors une clarté toute douce comme un lever de je ne sais pas quoi d'indéfinissable, d'inconnu, qui t'apporte une lumière indescriptible. Tu sens en toi une chaude clarté, un grand calme, une douceur enivrante... Te voilà arrivé au sommet du mur ! Tu sens la chaleur douce dans tout ton être: serait-ce le soleil dont te parlais l'oiseau? Que c'est bon! Que c'est chaud! Tes espoirs grandissent, grandissent ... puis soudain, Tu ouvres les yeux! Car tu as dépassé le haut du mur! Tu découvres l'autre côté ! Tu en restes bouche bée:

Que c'est beau! Que c'est bon! Tu regardes et t'émerveilles....



Membres de la Coordination  
- Mai 2015 -

- ACAT
- ACCES - Clairières de Paix
- ACNV
- AIRE
- Alliance Nationale des UCJG
- AMELY (Accès Droit et Médiation)
- ANV
- APEPA
- Arche de Lanza del Vasto
- ARIV
- ARP
- AP3
- Association Centre Nascita du Nord
- Association Ecole Changer de Cap
- Association Enfance Télé Danger
- Association La Salle
- Association La Vie en Marche
- Association Le Petit Prince
- Association Montessori France
- Association Montetibou
- Association pour une Fondation de Corse-UMANI
- Atelier de paix du Clunisois
- BICE
- CCFD
- Centre de ressources sur la non-violence Midi-Pyrénées
- Centre Quaker International
- Collège Lycée international Cévenol
- Conflits sans violence
- Coopérations A la Paix
- Coordination parisienne pour une culture de non-violence et de paix
- CPCV Ile-de-France
- Cultivons la paix
- Démocratie et spiritualité
- DIH Mouvement de Protestation Civique
- École de la Paix
- École soufie Internationale
- EEdF
- EEUdF
- Emmaüs France
- EPP Midi-Pyrénées
- Esperanto
- Étincelle
- FAB
- Famille Franciscaine
- Fédération des Aroéven-Foéven
- FUAJ
- Génération Médiateurs
- Gers Médiation
- Graine de Citoyen
- IECCC
- IFMAN
- Initiatives et changement
- IPLS
- IRNC
- ISMM
- Jeunesse et Non-Violence
- Justice et Paix France
- Korhom
- 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 Maisons de Paix
- Ligue de l'Enseignement
- Maison des Droits de l'Enfant
- MAN
- MDPL – Saint Etienne
- Mémoire de l'Avenir
- MIR
- Montessori pour tous
- Non-Violence XXI
- OCCE
- Paix Sans Frontière
- Partage
- Pax Christi - France
- Psychologie de la Motivation
- Réseau Espérance
- REVEIL
- RYE France
- Secours catholique - Caritas
- UNIPAZ
- Vivance

## La Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix

Les années 2001-2010 ont été proclamées par l'Assemblée générale des Nations unies « Décennie internationale de la promotion d'une culture de la non-violence et de la paix au profit des enfants du monde ». La Coordination française pour la Décennie a été créée pour promouvoir cette Décennie en France. Après avoir adopté le nom de « Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix » en avril 2011, elle continue aujourd'hui son action et regroupe des associations qui souhaitent coordonner et faire connaître leurs actions pour contribuer à promouvoir l'éducation et la formation pour développer une culture de non-violence et de paix.

Elle réunit 86 associations membres, compte 4 coordinations locales et bénéficie du soutien de plus de 130 personnalités membres de son Comité de parrainage. Elle est membre de la Coordination internationale pour une culture de non-violence et de paix participe au programme européen Grundtvig pour l'éducation et la formation tout au long de la vie. Elle développe son action dans plusieurs directions : la Campagne pour l'éducation à la non-violence et à la paix, l'organisation du Forum annuel « La non-violence à l'école », l'animation de la Quinzaine de la non-violence et de la paix et l'organisation des Journées d'été.

La Coordination met à disposition des enseignants et des éducateurs de nombreux outils pédagogiques réalisés avec l'aide de spécialistes :

### - 100 questions-réponses pour éduquer à la non-violence (2011) :

Cet ouvrage, paru chez Chronique Sociale, s'adresse aux personnes qui s'intéressent à l'éducation à la non-violence et à la paix, qui est aussi un instrument de prévention des violences en milieu scolaire, sous toutes leurs formes, y compris le harcèlement.

### - le Programme pour l'éducation à la non-violence et à la paix :

Dans le cadre de la campagne pour l'éducation à la non-violence et à la paix à l'école, la Coordination 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. Celui-ci présente les objectifs et le contenu de cet enseignement et propose des méthodes pédagogiques adaptées aux différents niveaux de la scolarité obligatoire.

### - La Lettre Éduquer à la non-violence et à la paix :

Elle est éditée chaque trimestre. Chacune des compétences proposées dans le programme y est illustrée par des récits d'expériences, des analyses et des fiches pédagogiques.

### - Les Journées d'été de la Coordination :

La Coordination organise tous les ans au mois d'août ses Journées d'été. Elles sont l'occasion pour les participants d'échanger sur des situations, des ressources, des techniques, des outils et des projets d'éducation à la non-violence et à la paix. Elles ont lieu cette année du 18 au 22 août à l'Arche de Saint-Antoine sur le thème "Renforcer l'estime de soi : Enjeux, Démarche, Outils".

### - Le Forum "La non-violence à l'école" :

Nous vous invitons également à participer à notre 14<sup>e</sup> Forum annuel "La non-violence à l'école" le samedi 19 novembre 2016 à la Mairie du 10<sup>ème</sup> à Paris, sur le thème de l'estime de soi également.

Pour plus de renseignements, rendez-vous sur notre site internet : [www.education-nvp.org](http://www.education-nvp.org).

