



Estime de soi

Table des matières

Introduction.....	2
Objectifs spécifiques	3
Enfantine	3
1P & 2P	3
3P & 4P	3
5P & 6P	3
CO	3
Exemples pratiques	4
Mon cœur me dit	4
Bonhomme sourire.....	5
Pictogrammes pour vérifier les états d'âme	6
Qui est mon compagnon aujourd'hui ?.....	7
La boîte magique	8
Les lunettes qui parlent.....	8
Liste des qualités	8
Bibliographie & Ressources	10
Ecole enfantine.....	10
Ecole primaire.....	10
CO	12
Enseignants.....	12



Introduction

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

L'estime de soi est la valeur qu'un individu s'accorde globalement et fait appel à la confiance fondamentale de l'être humain en son efficacité et en sa valeur¹.

Le développement de l'estime de soi doit se faire selon un processus continu et intégrer à la vie des enfants. Celui-ci doit être alimenté à la fois par les attitudes éducatives et par les activités².

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

[Début du document](#)

¹ Raynald Legendre, dictionnaire actuel de l'éducation.

² Germain Duclos, quand les tout petits apprennent à s'estimer.



Objectifs spécifiques

Enfantine

- Prendre sa place parmi les autres de manière naturelle.

1P & 2P

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

3P & 4P

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

5P & 6P

- Prendre conscience de sa valeur personnelle.
- Oser investir ses compétences au sein du groupe.
- Développer des intérêts personnels.

CO

- Prendre conscience de son individualité et s'affirmer.
- Développer ses caractéristiques personnelles.
- Oser être soi-même.

[Début du document](#)



Exemples pratiques

Mon cœur me dit

Objectifs

- Amener l'enfant à prendre conscience de ses sentiments et de ses émotions.
- L'amener à exprimer ses sentiments, ses émotions.

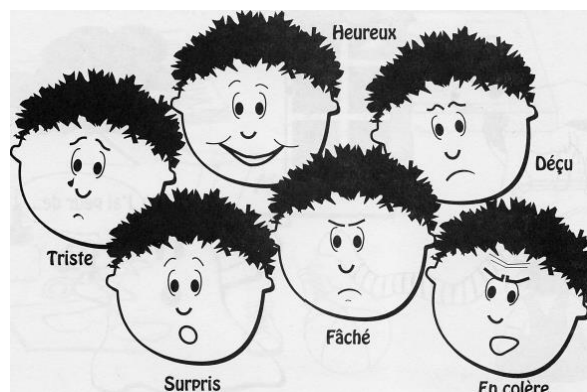
Matériel

- Livre de conte traitant du thème des émotions * Ex.: «La colère d'Arthur», Hiawyn Oram (texte français de Jean-Pierre Carasso), Éd. du Seuil, 1982.
- Dessin 7 - « Les émotions » (*une copie par enfant*)
- Grille des émotions
- Petites bandes de carton et crayons
- Colle

Déroulement

- **Mise en situation** : Introduire l'activité par le conte choisi.
- **Causerie** : Par des questions, amener l'enfant à exprimer les émotions qu'il a ressenties en écoutant le conte, ou celles qu'il ressent le plus souvent.
- **Réalisation** : Présenter la grille sur laquelle l'enfant doit coller chaque jour la bande où son prénom est inscrit vis-à-vis du symbole de l'émotion la plus forte qu'il a ressentie dans la journée (déçu, heureux, triste, surpris, en colère, fâché).
- **Rétroaction** : Faire asseoir les enfants en cercle et demander à chacun la raison de son choix.
- **Variante** : Une seconde grille et d'autres symboles peuvent représenter l'ensemble des émotions vécues au cours de la semaine par chaque enfant. Par exemple : Soleil vert pour une bonne semaine, soleil jaune pour une semaine «moyenne», soleil rouge pour une semaine difficile.

Les émotions : dessin 7



Quand les tout-petits apprennent à s'estimer...



Bonhomme sourire

Objectif

Amener l'enfant à identifier des situations qui le rendent heureux

Matériel

- Dessin # 8 - «Ce qui me rend heureux ou heureuse » (une copie par enfant) - p. 115
- Crayons de couleur

Déroulement

- Mise en situation : Montrer le dessin représentant un bonhomme sourire.
- Causerie : Par diverses questions, amener l'enfant à identifier une situation (vécue à la maison ou au centre ou à la garderie) qui le rend heureux.

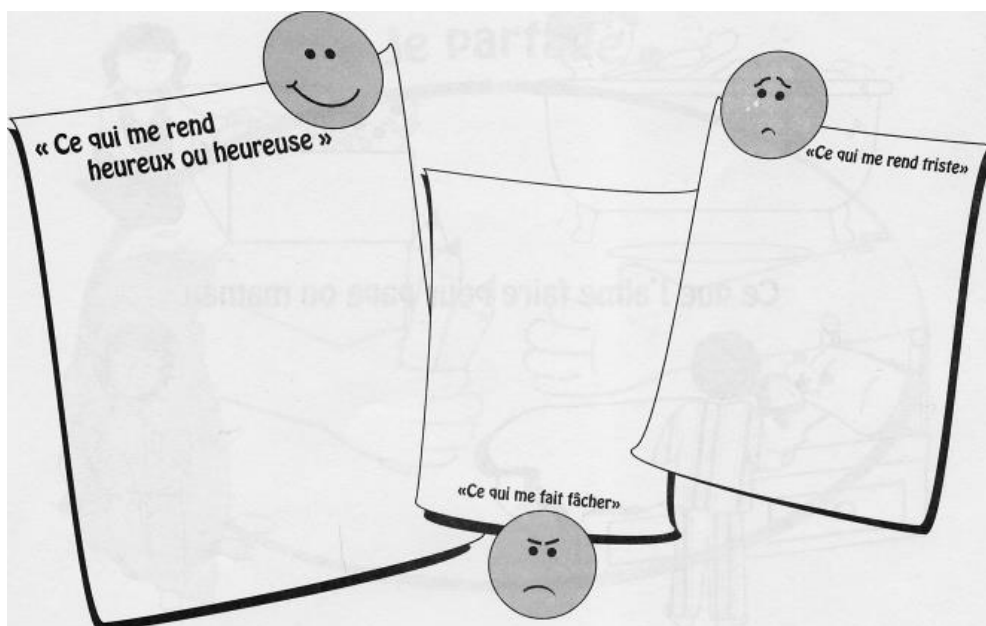
Exemples :

- « Pourquoi es-tu heureux lorsque ton papa joue avec toi? »
- « Aimes-tu prêter tes jouets à ta sœur? »

- Réalisation : L'enfant dessine cette situation heureuse et la présente au groupe.
- Rétroaction : Féliciter chaque enfant pour son dessin et sa présentation.

Variante

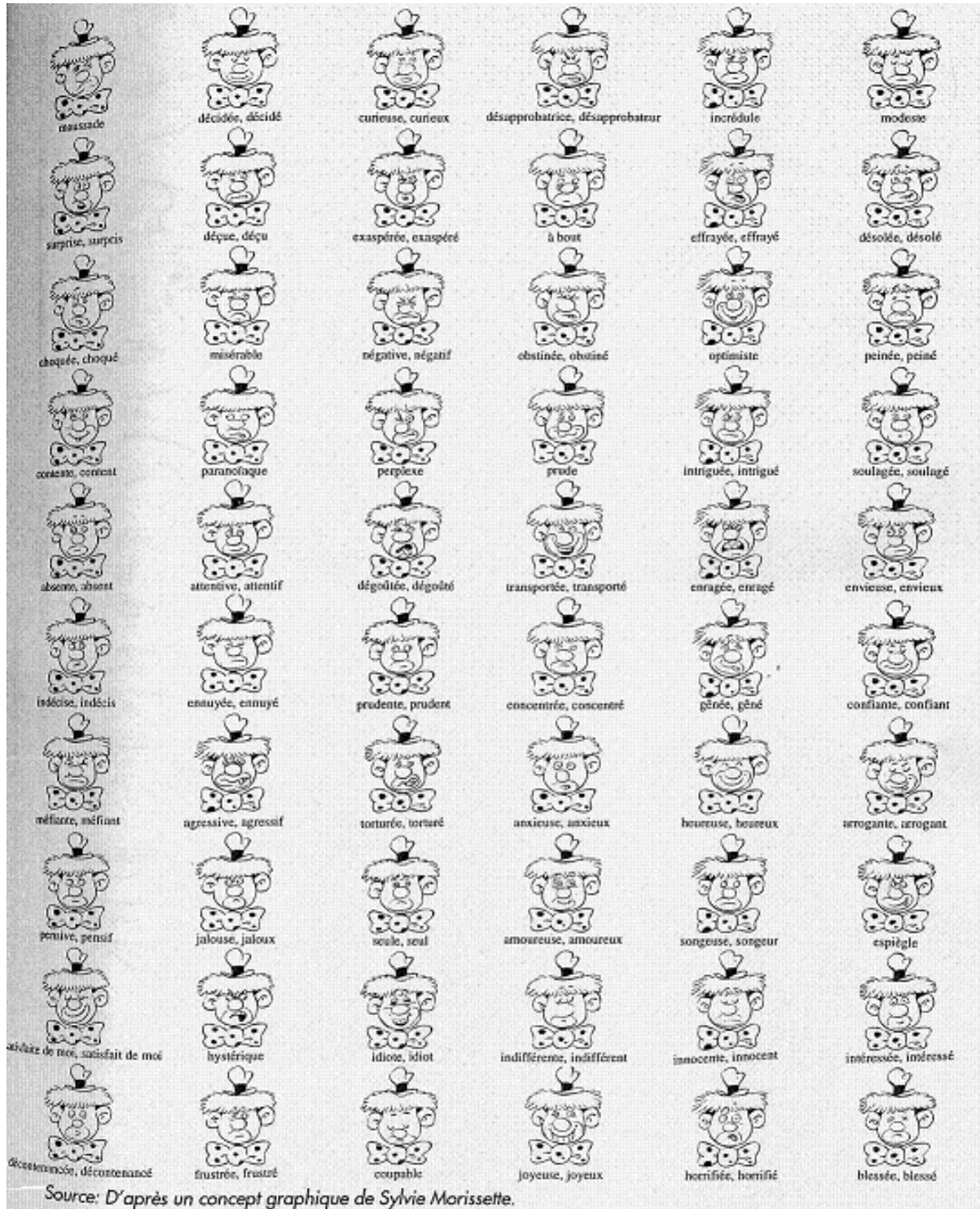
Refaire l'activité à partir des dessins intitulés «Ce qui me fait fâcher» et «Ce qui me rend triste».



Quand les tout-petits apprennent à s'estimer...



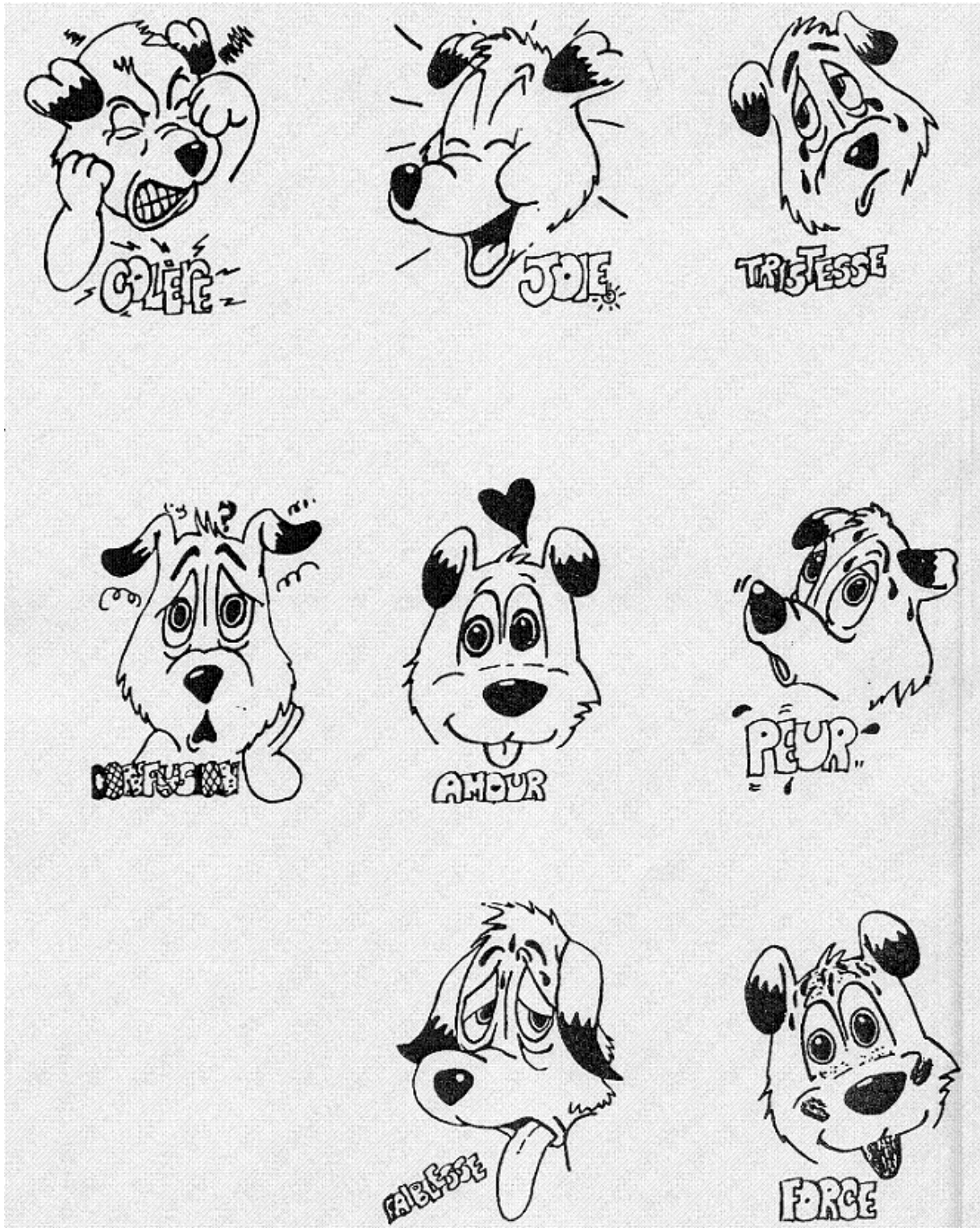
Pictogrammes pour vérifier les états d'âme



Quand revient septembre



Qui est mon compagnon aujourd'hui ?



Quand revient septembre



La boîte magique

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

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

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

Contes sur moi

Les lunettes qui parlent

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

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

Contes sur moi

Liste des qualités

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

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

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

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

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

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

Gentil, gai, galant, généreux, gracieux.

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

Inventif, indulgent, intrépide, imaginatif, indomptable.

Judicieux, juste, joueur, jovial.

Loyal, logique, lucide.



Modeste, merveilleux, minutieux, modèle.

Naturel, noble, nuancé.

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

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

Raffiné, réfléchi, raisonnable, résolu, rassurant.

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

Tranquille, tenace, tempéré, tolérant.

Vrai, vaillant, valeureux, vigilant.

Contes sur moi

[Début du document](#)



Bibliographie & Ressources

Ecole enfantine

[Je coopère, je m'amuse : 100 jeux coopératifs à découvrir](#). Christine Fortin, Chenelière éducation, 1999.

Propose une centaine d'activités très souples qui s'adaptent selon le lieu, le nombre de joueurs, leur âge ou le temps qu'il fait. Avec cet ouvrage, les valeurs coopératives ont dorénavant leur place dans la cour de récréation, lors du camp de vacances ou dans les activités de loisir.

[Quand les tout-petits apprennent à s'estimer...](#), Germain Duclos, 1997, Hôpital Ste-Justine, université de Montréal.

Guide théorique et recueil d'activités pour favoriser l'estime de soi des enfants de 3 à 6 ans

[Contes sur moi](#), Programme de promotion des compétences sociales, Santé Publique de Montréal-Centre, 2003.

Le programme québécois " Contes sur moi " a pour objectif de faciliter l'intégration harmonieuse de l'enfant à la vie en société en développant ses habiletés sociales et ses aptitudes à la gestion constructive et non-violente des problèmes. C'est un outil de prévention de la violence.

Ecole primaire

[L'éducation aux droits et aux responsabilités au primaire](#) : [recueil d'activités] / Maryse Alcindor 1998

[Max est maladroit](#) / Dominique de Saint Mars, Paris, éditions Calligram, coll. « Ainsi va la vie », 1996.

"Cette histoire de Max et Lili parle de la maladresse... Max fait tout de travers et ses copains ne veulent plus de lui pour construire la cabane. Il est tout triste jusqu'à ce que son grand cousin arrive. Un petit livre pour ne plus avoir peur de rater, de retrouver plaisir et confiance en soi, en prenant son temps."

[Les petits plongeurs : éducation aux valeurs par le théâtre](#), Chantale Métivier, Louis Cartier 1998.

[L'estime de soi, 6 à 9 ans](#). Chaque ouvrage de la collection " Rivière bleue " se divise en deux parties. La première comprend une pièce de théâtre reproductible ainsi que des activités qui amènent les enfants à comprendre le sujet et les personnages en approfondissant le sens des mots, des actes et des réactions chez soi et chez les autres. La seconde partie est constituée du guide d'exploitation pédagogique qui présente les objectifs à atteindre, le corrigé des activités, une méthode simple et détaillée pour monter la pièce.

[Education à la paix : fiches pédagogiques pour les enfants de 4 à 12 ans](#) / Richard Fortat, Laurent Lintanf. 1989



[Education aux droits de l'homme : fiches pédagogiques pour les enfants de 4 à 12 ans](#) / Richard Fortat, Laurent Lintanf. 1989

[Le vilain petit canard : une approche pédagogique des préjugés.](#) Comprend un dossier pour les enseignants.

Il existe peu d'œuvres qui aient été aussi souvent adaptées, réécrites, transcrites que les Contes d'Andersen. Le Vilain Petit Canard est l'un des contes les plus connus au monde. C'est à la fois un récit de formation et un texte initiatique. Il permet au lecteur de s'interroger sur la différence, la morale et les comportements en société. On y trouve aussi de nombreuses références à la famille et à l'éducation des enfants.

[Pourquoi les gens sont-ils différents ? : un livre sur les préjugés](#) / Barbara Shook Hazen, 1986.

[Ah ! les jeunes, ne respectent rien \(les préjugés\)](#), Chantale Métivier, Louis Cartier, Edition Chenelière Education, 1998.

Education aux valeurs par le théâtre. Chaque ouvrage de la collection, qui allie théâtre et éducation, se divise en deux parties. La première comprend une pièce de théâtre reproductible ainsi que des activités qui amènent les enfants à comprendre le sujet et les personnages en approfondissant le sens des mots, des actes et des réactions chez soi et chez les autres. La seconde partie est constituée du guide d'exploitation pédagogique qui présente les objectifs à atteindre, le corrigé des activités, une méthode simple et détaillée pour monter la pièce et des activités d'intégration du français, des mathématiques, du développement personnel et social, des arts, de la santé et de l'éducation aux valeurs.

[L'estime de soi des 6-12 ans](#), Danielle LAPORTE ; Lise SEVIGNY, Montréal : Editions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2002. Sur le site d'Addiction Suisse <http://www.addictionsuisse.ch>

La période de 6 à 12 ans constitue une étape cruciale dans le développement de l'estime de soi. En effet, l'image de soi physique et émotionnelle s'enrichit de l'image de soi intellectuelle, l'enfant étant amené à cet âge à réfléchir, à porter des jugements et à coopérer. [...] Ce livre veut aider les parents à vivre en harmonie avec leur enfant.

[Amidou et l'estime de soi – images](#), 16 p., Callicéphale, Strasbourg, 2002.

16 images colorées pour des enfants de 4 à 9 ans (30.-).

Apprendre aux enfants à mieux se connaître tout en rêvant et en jouant avec Amidou! Cet outil pédagogique permet aux élèves de 4 à 9 ans de prendre conscience de leurs compétences et de renforcer leur estime d'eux-mêmes. 16 images colorées de 27,5 cm x 37.

[Amidou et l'estime de soi - cahier pédagogique](#), 34 p., Addiction Suisse, Lausanne, 2002

Outil pédagogique pour des activités en classe à partir de l'histoire, [télécharger le PDF](#).

Amidou et l'estime de soi est un outil pédagogique qui s'adresse aux enseignants, aux médiateurs, aux animateurs de centres de loisirs, aux parents et à toutes les



personnes qui ont envie de favoriser l'estime de soi des enfants qu'ils côtoient (de 4 à 9 ans). Outil pédagogique pour des activités en classe à partir de l'histoire

[Amidou et moi - Cahier pour l'élève](#), 16 p., Addiction Suisse, Lausanne, 2002.

Cahier d'activités pour l'élève, [télécharger le PDF](#).

Contenu: Les réussites d'Amidou /Mes réussites, Amidou se déguise/A toi maintenant de te déguiser, Quand tout va mal/Quand tout va bien, Casse-tête du castor, Amidou se sent en sécurité.

CO

[L'éducation aux droits et aux responsabilités au secondaire](#) :[recueil d'activités] / Ed. de la Chenelière, 1998.

[L'estime de soi des adolescents](#), Germain DUCLOS ; Danielle LAPORTE ; Jacques ROSS, Montréal : Editions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2002.

"Les adolescents sont en quête de leur identité et ont besoin, sur ce chemin parfois ardu, d'une bonne estime de soi. Cet ouvrage est destiné d'abord aux parents afin qu'ils puissent mieux les aider à y parvenir."

[Le vieux qui lisait des romans d'amour](#) : roman / Luis Sepulveda 1995. [Fiche pédagogique en PDF](#).

Enseignants

[Quand revient septembre...](#), Jacqueline Caron, Les éditions de la Chenelière, 1994, disponible au dépôt scolaire, 2^{ème} édition, 2012.

Quand revient septembre constitue un ouvrage de référence indispensable pour mettre en oeuvre une gestion de classe participative. L'approche a fait ses preuves : un très grand nombre d'enseignants peuvent en témoigner. Ce modèle de gestion de classe habilite les praticiens à tenir compte des différences de profils d'apprentissage et de parcours scolaires des élèves. Il leur permet aussi de responsabiliser les élèves dans leurs comportements et leurs apprentissages.

Rédigée à l'intention des enseignants et des enseignantes du préscolaire, du primaire et du 1er cycle du secondaire, la toute nouvelle édition de Quand revient septembre est à la mesure des nombreux défis que les enseignants doivent relever aujourd'hui. En plus d'offrir une variété d'outils supports mis à jour et enrichis, l'auteure traite de la suppléance à court et à long terme, de travail à temps partagé, de travail en partenariat avec une ressource dans la classe, de titulariat au secondaire et de gestion interclasses. Voilà autant de contextes particuliers de vie de classe qu'il faut désormais prendre en compte.

[La tolérance, porte ouverte sur la paix](#) : unité 2 : unité pour l'enseignement primaire / Betty A. Reardon, 1997.

Comment faire de la tolérance un maître mot dans le processus éducatif ? Par quels moyens aider les éducateurs à reconnaître les problèmes d'intolérance quand ils en sont les témoins ? Comment apprendre aux élèves à accepter la diversité humaine, à



gérer les conflits et à agir en responsables ? Les trois unités de cet ouvrage, respectivement destinées aux formateurs d'enseignants, au cycle primaire et au secondaire, tentent de répondre à ces interrogations au moyen de matériels d'étude sélectionnés

Eduquer à la responsabilité : documents et fiches d'activités / Association pour un éveil de la responsabilité à l'école (AERE) – Bruxelles, 1997

La classe interculturelle : guide d'activités et de sensibilisation / Cindy Baily Marie-Antoinette Stolarik., 1994.

Quand on aime ... : mallette / conçue et réalisée par Christine Hibon, 1994.

24 livres sur le thème des sentiments (amitié, amour, jalousie, tristesse, colère, etc.) et des propositions d'activités et de jeux contenues dans un coffret d'animation.

Jeux coopératifs pour bâtir la paix :

http://www.globaleducation.ch/globaleducation_fr/pages/MA/MA_displayDetails?L=fr&Q=detail&MaterialID=1002742

[Début du document](#)