

PARCOURS ELEMENTAIRE : « Vivre ensemble »



L'ESTIME DE SOI

Les objectifs de la séance

- Reconnaître ses qualités, ses compétences et ses ressources ;
- Développer une attitude positive à son égard ;
- Identifier le biais de négativité

ACTIVITÉ 1— Quelles sont mes qualités ?

Question— réflexion

Demander aux enfants de réfléchir sur ces différentes questions :

Quelles sont mes plus grandes qualités ?

Quelles sont mes plus grands défauts ?

Est-il plus facile d'identifier ses qualités ou ses défauts ?

Mes défauts peuvent-ils être des qualités ?

Les enfants qui veulent y répondre à haute voix sont libre de le faire, tout comme les enfants qui ne souhaitent pas en parler sont libres de le faire.

ACTIVITÉ 2— Le sac magique

Matériel :

- Un sac magique (en annexe)
- Une liste des qualités (en annexe)
- Une paire de ciseaux
- De la colle

Demander aux enfants de découper les qualités qu'ils pensent avoir et de les coller sur leur sac magique : leur préciser que le sac pourra être rempli au fur et à mesure après la séance.

ACTIVITÉ 3— Qu'est ce que je sais faire ?

Matériel :

Une fiche « en quoi suis-je doué.e »

Indiquer la consigne suivante aux enfants :

*Regarde la liste ci-dessous. Selon toi, que sais-tu faire parmi toutes ces activités ?
Dessine ce signe « + » à côté des choses que tu es capable de faire.
Nous avons tous des domaines que nous aimerions améliorer. Quels sont les tiens ?*

*Dessine ce signe « < » à côté des compétences que tu souhaiterais améliorer.
Si tu penses à d'autres choses que tu sais faire et qui ne figurent pas ici, tu peux les inscrire dans les espaces libres dans les dernières lignes du tableau.*

Débriefing

Demander aux enfants ce qu'ils ont pensé de ces activités. Ce qu'ils ont appris.

Avez-vous facilement trouvé vos qualités ?

Il est plus facile de se trouver des qualités ou des défauts selon vous? Ces défauts peuvent ils devenir des qualités?

Selon le groupe, il est possible de faire ce bilan à l'oral, en groupe ou à l'écrit, en individuel.

PROLONGEMENT

Quelques idées d'exercices pour travailler cette compétence chez soi

Compléter son sac de qualité ;

Tous les soirs penser à la qualité que j'ai le plus utilisé dans la journée ou ;

Tous les vendredis soir penser à la qualité que j'ai le plus utilisé dans la semaine ou que j'aimerais utiliser la semaine suivante.