

PROGRAMME ESPACE

Estime de soi et compétences psychosociales



Programme 6^{ème}



Education, Sensibilisation et Prévention Alcool
au Collège avec l'appui de l'Environnement

Sommaire

Introduction

De l'absence de maladie à la promotion de la santé.....	page 1
Facteurs de protection et santé	page 2
Les programmes de prévention	page 5

1. Première séquence : Ma bulle de bien être

Fiche enseignant	pages 8-10
• Doc 1.1 : Charte de participation	
• Doc 1.2 : Les récrés d'Oscar et Safia	
• Doc 1.3 : Ma bulle de bien-être	
• Doc 1.4 : Fiche d'observation séquence 1	

2. Deuxième séquence : Le portrait

Fiche enseignant	pages 11-13
• Doc 2.1 : Les récrés d'Oscar et Safia	
• Doc 2.2 : Le portrait chinois	
• Doc 2.3 : Je suis un garçon	
• Doc 2.3 bis : Je suis une fille	
• Doc 2.4 : Mon sac à malice	
• Doc 2.5 : Fiche d'observation séquence 2	

3. Troisième séquence : Mes réussites

Fiche enseignant	pages 14-15
• Doc 3.1 : Les récrés d'Oscar et Safia	
• Doc 3.2 : L'action dont je suis fier/fière	
• Doc 3.3 : Diplôme	
• Doc 3.4 : Fiche d'observation séquence 3	

4. Quatrième séquence : Mes numéros d'urgence

Fiche enseignant	pages 16-17
• Doc 4.1 : Les récrés d'Oscar et Safia	
• Doc 4.2 : Mes numéros d'urgence	
• Doc 4.3 : C'est mon meilleur ami/ma meilleure amie	
• Doc 4.4 : Fiche d'observation séquence 4	

5. Cinquième séquence : Moi et les autres

Fiche enseignant	pages 18-19
• Doc 5.1 : Les récrés d'Oscar et Safia	
• Doc 5.2 : Fiche d'observation séquence 5	

6. Sixième séquence : Ma cible

Fiche enseignant	pages 20-22
• Doc 6.1 : Les récrés d'Oscar et Safia	
• Doc 6.2 : Ma cible	
• Doc 6.3 : Fiche d'observation séquence 6	

Introduction

Depuis un siècle les définitions de la santé, de la prévention et de l'éducation ont évolué en parallèle à l'évolution sociale et sociétale.

Après avoir été contemplative, incantatoire, empirique, la médecine est devenue technique et efficace, alors elle s'est concentrée, un temps, sur le corps et ses défaillances, avant de revenir à une définition plus globale de la santé. La prévention a de son côté oublié l'hygiène, la moralisation et la peur pour accompagner chacun à devenir acteur de sa propre santé. L'éducation, pour sa part, a dû ranger le bonnet d'âne dans le tiroir de l'instituteur et le martinet dans celui de la cuisine familiale, adopter, dans un milieu comme dans l'autre, des méthodes plus participatives et démocratiques.

Les nouvelles approches préventives sont aujourd'hui empreintes d'écologie, sans verte référence politique... Il s'agit de considérer l'individu en interaction avec son milieu, familial, éducatif, social. Comme le dit Philippe JEAMMET, Professeur de Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, « *les enfants fragiles sont des enfants en insécurité intérieure* » ; il faut alors aujourd'hui les aider à renforcer leur identité et leur intelligence adaptative, dans un monde où les repères évoluent vite et où les sollicitations se multiplient.

1. De l'absence de maladie à la promotion de la santé

Après la seconde guerre mondiale, l'explosion du savoir et des techniques porte la science au pinacle. L'humain est examiné, sondé, radiographié, sa physiologie percée à jour. La médecine est centrée sur la pathologie, d'autant plus que les médicaments se multiplient et sont efficaces. Le médecin s'intéresse à l'organe plus qu'à son propriétaire. La santé se résume à l'absence de maladies physiquement observables.

Le médecin sait : il enseigne magistralement au patient ignorant qui doit se conformer aux informations et injonctions. C'est le règne du modèle **biomédical**.

C'est avec et après la création de l'OMS en 1948 qu'apparaît le modèle **biopsychosocial**.

En devenant membres de l'OMS, les Etats s'engagent à orienter leur médecine vers la santé, et non contre la maladie, comme le nom même de la nouvelle organisation l'indique. La notion de «santé», telle qu'elle est définie dans la Constitution de l'OMS, exige une action positive mettant en œuvre toutes les ressources de la médecine préventive et curative, et tous les facteurs d'amélioration physique et psychique des individus et des peuples.

Le Préambule de la Constitution de l'OMS contient une définition universelle de la santé :

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas en une absence de maladie ou d'infirmité. »

Le modèle biopsychosocial intègre l'homme à son contexte de vie, et fait enfin une place aux déterminants psychiques et sociaux dans la définition de la santé. L'homme n'est plus seulement un animal composé de cellules normales ou pathologiques, il peut aussi souffrir parce qu'il est pauvre ou « malheureux ».

La prévention suit la même voie.

Le français Louis PASTEUR met en évidence le phénomène de contagion microbienne, base de **l'Hygiénisme**, qui se préoccupe avant tout de salubrité publique, organise les égouts, le ramassage des ordures, la prophylaxie, les bains publics...

Les premiers organismes privés chargés d'éduquer la population se constituent : Comité national de lutte antituberculeuse, Ligue française contre les maladies vénériennes, Comité national de défense contre l'alcoolisme...

On pratique **l'éducation sanitaire** : on indique au public les risques d'une pathologie et/ou de comportements défavorables à la santé. Nourri de cette information, le public doit adopter les

« bons » comportements pour sa santé. On croit très fort qu'il suffit d'éclairer le sujet pour qu'il se conduise selon les normes transmises...

C'est l'OMS, en 1986, qui énonce la Charte d'Ottawa pour **la promotion de la santé**.

La promotion de la santé a pour objectifs de conférer aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci. Cette démarche relève d'un concept définissant la "santé" comme la mesure dans laquelle un groupe ou un individu peut d'une part, réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins et, d'autre part, évoluer avec le milieu ou s'adapter à celui-ci. La santé est perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie ; ce concept, positif, met en valeur les capacités physiques de l'individu, mais aussi ses ressources sociales et individuelles. La promotion de la santé ne relève pas seulement du secteur sanitaire : elle dépasse les modes de vie sains pour viser le bien-être.

L'éducation pour la santé est l'un des leviers de la promotion de la santé, elle a pour objectif d'aider les individus à **acquérir des aptitudes individuelles**.

L'éducation pour la santé est un moyen essentiel au service de la prévention santé. C'est un processus global qui prend en compte les dimensions biologiques, psychologiques, sociales et culturelles de la santé des individus. Contrairement à l'éducation sanitaire, elle considère l'humain comme un individu « pensant », susceptible de choisir, de prendre (ou pas) de « bonnes » décisions pour sa santé.

« C'est un processus créant avec les individus et les groupes les conditions du développement de leurs capacités vis-à-vis de la santé, valorisant leur autonomie et leur responsabilité. »¹

L'éducation pour la santé met en œuvre des démarches pédagogiques participatives, qui impliquent les personnes, font appel à leurs ressources pour renforcer leurs capacités à prendre des décisions, à **devenir acteurs de leur propre santé**.

« A côté d'objectifs cognitifs, l'éducation [pour la santé] prend en compte les désirs, les émotions et les perceptions de la personne. La réalisation de soi est revendiquée comme but éducatif et se confond ici avec la définition de la santé en tant qu'état complet de bien-être. »²

Quant à l'éducation, qu'elle soit publique ou familiale, elle a été influencée par divers mouvements sociaux, par la loi qui transmute la « puissance paternelle » en partage de l'autorité parentale, par la déclaration des droits des enfants... L'enseignant et le parent savent que « l'enfant est une personne », qu'il faut non seulement instruire mais aider à s'épanouir...

➤2. Facteurs de protection et santé

Partant de la définition de la santé de l'OMS, aujourd'hui communément adoptée, nombreux sont les déterminants qui vont conduire un individu à adopter des comportements favorables à la santé, à maintenir ou améliorer son état de santé.

Parmi ces déterminants, on parle plus facilement des facteurs de risque ou de vulnérabilité, encore dits « pathogènes », peut-être parce qu'ils sont plus bruyants et visibles : une constitution physique fragile, des anomalies biologiques ou génétiques, un environnement social et/ou familial peu favorables, des événements de vie stressants...

À l'opposé se trouvent les facteurs de protection, baptisés « salutogènes ». Ils modulent, tempèrent ou dépassent l'influence des facteurs pathogènes, permettent au sujet d'envisager des stratégies d'adaptation face à des situations difficiles, de trouver plus facilement des solutions, de se sentir mieux armé face aux aléas de la vie.

Parmi les facteurs de protection, on trouve l'estime de soi, les compétences psychosociales, la résilience, certains traits de personnalité.

1- CORES de Basse-Normandie, Caen, 2000, *Vers un langage commun en éducation et promotion de la santé*

2- JOURDAN.D, BERGER.D, *De l'utilité de clarifier les référents théoriques de l'éducation pour la santé*, La Santé de l'homme, mai-juin 2005, n° 377.

2.1 L'Estime de soi

C'est la valeur positive qu'un individu se donne, le résultat d'une évaluation de ses forces et de ses faiblesses. Elle est en lien avec notre propre système de valeurs, notre vision du monde et de nous-mêmes. Elle repose sur notre histoire, nos apprentissages, notre vécu. Elle facilite l'actualisation du potentiel de chaque être humain.

« Une bonne estime de soi rend capable de se faire accepter et de mieux résister à la réprobation. C'est elle qui nous pousse à essayer, à entreprendre, à risquer à la mesure de nos possibilités, ni au-delà, ni en deçà. »³

C'est l'américain William JAMES qui l'a définie le premier en 1890, comme le rapport entre nos succès et nos prétentions. Plus nous avons de succès, plus notre estime de soi augmente... à condition que nos prétentions ne soient pas trop élevées.

L'estime de soi s'enracine dans la qualité et la stabilité de la relation du petit enfant à ses proches, puis aux réactions de son entourage à sa présence et à ses actes. Ainsi il perçoit progressivement ses capacités, ses différences, son identité. Plus tard, il confirme ou ajuste cette image qu'il a de lui-même en la confrontant aux remarques de ses pairs et d'autres adultes.

On dit aussi que l'estime de soi est un miroir social : « c'est la perception de soi construite par l'intériorisation de l'opinion d'autrui à notre égard. »

Estime de soi : un facteur protecteur, un mécanisme d'adaptation et d'épanouissement

- Une estime de soi élevée permet un regard positif sur les aléas de la vie, facilite la résilience et le bien-être, améliore la capacité à mettre en place des stratégies adaptées. Elle est un gage de réussite personnelle car elle permet d'oser et de décider. Les succès obtenus la renforcent, les échecs peuvent être relativisés.
- Une estime de soi basse favorise l'irrespect des autres et de soi, elle ne permet pas d'oser, prive de réussites renforçantes. Elle rend plus vulnérable aux troubles psychiques, aux conduites à risque et aux conduites addictives, peut entraîner repli sur soi ou agressivité.

Faible estime de soi	Bonne estime de soi	Attitudes favorables pour valoriser l'estime de soi
Sentiment d'incompétence	Respect de soi et des autres, être égal aux autres	Être présent de façon chaleureuse, être à l'écoute
Dévalorisation ou survalorisation	S'accepter tel qu'on est	Établir des règles stables, sécurisantes et claires : les exprimer et s'y tenir
Effacement ou agressivité	S'affirmer sans blesser	Utiliser un langage positif et valorisant, souligner succès, forces, compétences, talents
Difficulté à parler de soi en termes positifs	Assumer ses responsabilités	Favoriser l'expression des sentiments et des émotions
Généralisation des situations d'échec	Élaborer ses opinions à partir de faits	Donner des responsabilités adaptées
Tendance à attribuer ses échecs à des sources externes	Avoir un but dans la vie	Faire participer, encourager les initiatives
Voir tout en noir	Avoir de l'humour !	Encourager à faire des choix, à développer son autonomie

Il n'y a pas de « norme » dans l'estime de soi. On peut avoir une bonne estime de soi parce qu'on est banalement beau et intelligent... On parvient au même résultat en étant souriant, adroit, sportif, curieux, solidaire, discret, fidèle, généreux, imaginatif, réfléchi, rassurant, rusé...

La valorisation de l'estime de soi c'est regarder l'autre comme un être pétri de talents et de possibilités.

Et l'estime de soi évolue toute la vie...

2.2 Les compétences psychosociales

Savoir s'affirmer dans le respect des opinions des autres, gérer son stress, ses émotions, sont autant de « compétences psychosociales », parfois aussi appelées habiletés sociales.

Définies par la division santé mentale et prévention des toxicomanies de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), elles s'articulent avec les connaissances de l'individu pour l'aider à adopter des comportements favorables à la santé, pour l'aider à faire face aux petits défis du quotidien.

L'OMS reconnaît dix compétences psychosociales, appariées deux à deux :

- avoir conscience de soi, avoir de l'empathie
- savoir gérer son stress, savoir gérer ses émotions
- avoir une pensée critique, avoir une pensée créative
- savoir communiquer, développer des relations interpersonnelles harmonieuses
- savoir résoudre les problèmes, savoir prendre des décisions.

« Les compétences psychosociales, ou habiletés sociales, sont issues des champs de la psychologie sociale et cognitivo-comportementaliste⁴. Elles se définissent comme « une stratégie, un système de connaissances et d'aptitudes qui permettra d'engendrer une action. C'est un ensemble de processus orientés vers une finalité, elles sont plus ou moins conscientes, volontaires et organisées... Elles sont l'art de bien conduire sa vie personnelle, professionnelle et sociale, l'art de se gérer soi-même avec efficacité. »

On peut considérer les compétences psychosociales comme une « courroie de transmission » entre les connaissances d'un individu et la mise en place de comportements adaptés à ces connaissances. Elles augmentent la capacité des individus à transformer leurs connaissances en comportements spécifiques et positifs.

La pédagogie de l'éducation des compétences psychosociales est basée sur l'apprentissage actif, participatif (processus verbal utilisant des méthodes telles que le débat, le remue-méninge, l'analyse de situations, de scénarios, de documents) et expérientiel (pratique de ce qui a été discuté au travers de jeux et de jeux de rôle).

• Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique

« La pensée créative contribue à la fois à la prise de décision et à la résolution de problèmes en nous permettant d'explorer les alternatives possibles et les diverses conséquences de nos actions ou de notre refus d'action. Cela nous aide à regarder au delà de nos propres expériences. [...] La pensée créative peut nous aider à répondre de façon adaptative et avec souplesse aux situations de la vie quotidienne.

La pensée (ou l'esprit) critique est la capacité à analyser les informations et les expériences de façon objective. Elle peut contribuer à la santé en nous aidant à reconnaître et à évaluer les facteurs qui influencent nos attitudes et nos comportements, comme les médias et les pressions de nos pairs. »

• Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles

« La communication efficace signifie que nous soyons capables de nous exprimer à la fois verbalement et non verbalement, de façon appropriée à notre culture et aux situations. Cela peut signifier être capable d'exprimer nos désirs à propos d'une action dans laquelle on nous demande de nous impliquer. Cela peut également signifier être capable de demander des conseils

4- PEYRE.P., *Compétences sociales et relations à autrui*, L'HARMATTAN, 2000

quand cela s'avère nécessaire. Les aptitudes relationnelles nous aident à établir des rapports de façon positive avec les gens que nous côtoyons. Cela signifie être capable de lier et de conserver des relations amicales, ce qui peut être d'une grande importance pour notre bien-être social et mental. Cela signifie également garder de bonnes relations avec les membres de notre famille, source importante de soutien social. Il s'agit aussi de savoir interrompre des relations d'une manière constructive. »

- **Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres**

« Avoir conscience de soi-même, c'est connaître son propre caractère, ses forces et ses faiblesses, ses désirs et ses aversions. Cela nous aide à reconnaître les situations dans lesquelles nous sommes stressés ou sous pression. C'est indispensable aussi pour établir une communication efficace, des relations interpersonnelles constructives et pour développer notre sens du partage d'opinions avec les autres.

Avoir de l'empathie pour les autres signifie qu'il s'agit d'imaginer ce que la vie peut être pour une autre personne même dans une situation familière. Cela peut nous aider à accepter les autres qui sont différents de nous et à améliorer nos relations sociales, par exemple dans le cas de diversité ethnique. [...] »

- **Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions**

« Apprendre à résoudre les problèmes nous aide à faire face à ceux que nous rencontrerons inévitablement tout au long de notre vie. Apprendre à prendre des décisions nous aide à les prendre de façon constructive. Cela peut avoir des conséquences favorables sur la santé, si les décisions sont prises de façon active, en évaluant les différentes options et les effets de chacune d'entre-elles. »

- **Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions**

« Faire face à son stress suppose d'en reconnaître les sources et les effets et de savoir en contrôler le niveau. Nous pouvons alors agir de façon à réduire les sources de stress, par exemple, en modifiant notre environnement physique ou notre style de vie. Nous pouvons également apprendre à nous relaxer pour que les tensions créées par un stress inévitable ne donnent pas naissance à des problèmes de santé.

Pour faire face aux émotions, il faut savoir reconnaître les siennes et celles des autres. Il faut être conscient de leur influence sur les comportements et savoir quelles réactions adopter. Les émotions intenses comme la colère ou la tristesse peuvent avoir des effets négatifs sur notre santé si nous ne réagissons pas de façon appropriée. »

2.3 La Résilience

La résilience est la capacité d'un individu à rebondir, à se construire, à poursuivre un développement normal malgré des conditions difficiles, à retrouver une existence positive malgré un traumatisme psychique. C'est un processus complexe, l'effet d'une relation entre l'individu et son environnement. Au sens large, la résilience concerne les ressources dont fait preuve une personne pour faire face aux épreuves habituelles de l'existence, ou même pour se prémunir contre la survenue de telles épreuves, par exemple en se maintenant en bonne santé.

Valoriser l'estime de soi et les compétences psychosociales d'une personne l'aide à développer sa résilience.

>3. Les programmes de prévention

Dans les années 70-80, l'échec des programmes de prévention primaire des toxicomanies reposant sur la peur, puis l'épidémie de SIDA ont conduit les professionnels de la prévention à modifier leurs approches. Philippe Jean PARQUET, dans son Rapport de 1997 sur la prévention des consommations de produits psychoactifs, annonce qu'il faut arrêter de focaliser les actions sur les produits dangereux et « remettre l'homme au centre de la prévention ». Il y écrit aussi que « développer et soutenir

les facteurs de protection est essentiel. Ce sont eux qui, en donnant des repères aux jeunes, leur permettent d'acquérir estime de soi et respect des autres, capacités à choisir et s'autonomiser, capacité à mener leur vie, c'est-à-dire pouvoir résister à des sollicitations d'origines diverses... »

Progressivement les recommandations nationales et internationales s'élaborent pour privilégier les actions participatives, sur le long terme, qui mêlent à l'information sur les produits une approche sur le développement de l'estime de soi et des compétences psychosociales, une amélioration de la capacité à demander de l'aide et une meilleure connaissance des lois.

Le « *Guide d'intervention en milieu scolaire, Prévention des conduites addictives* »⁵ rappelle en introduction la circulaire n°98-237 du 24 novembre 1998 qui précise qu'« à l'opposé d'un conditionnement, l'éducation à la santé vise à aider chaque jeune à s'approprier progressivement les moyens d'opérer des choix, d'adopter des comportements responsables, pour lui-même comme vis-à-vis d'autrui et de l'environnement ».

On peut aussi y lire : « *les travaux conduits depuis de nombreuses années sur le sujet montrent que plusieurs types de facteurs sont susceptibles d'interagir avec le développement des conduites à risque. D'une façon très générale, il s'agit des facteurs liés à la personne (compétences sociales), aux comportements (effets des produits ou des conduites) et à l'environnement (influence de l'environnement social ou médiatique). Dans le cas du décrochage scolaire, on va trouver des éléments communs comme ceux en lien avec une faible confiance en soi, des difficultés dans les relations interpersonnelles, des difficultés à décoder les attentes du milieu, des difficultés dans la mise à distance de la pression des pairs, mais aussi d'autres éléments tels que des spécificités sociales...* »

Les programmes basés sur le développement des compétences psychosociales se développent tout particulièrement dans le monde anglo-saxon et au Québec, où ils rencontrent un franc succès et sont appliqués dès la maternelle, également dans le cadre de la prévention de la violence. Ils sont mis en place dans le nord de l'Europe et commencent à prendre place en France.

Le dernier « *référentiel des bonnes pratiques* » de l'INPES évoque par exemple « *Life Skills Training* ». Développé par le Dr Gilbert J. Botvin, Professeur de santé publique aux États-Unis, il s'agit d'un programme de prévention des consommations de cannabis, de tabac et d'alcool en milieu scolaire (école primaire, secondaire). Il est centré sur les jeunes et vise à développer leurs compétences sociales (affirmation de soi, résolution de conflits, communication, compétences pour résister à la pression sociale), leur capacités émotionnelles et cognitives (image de soi, gestion de l'anxiété et de la colère, prise de décision) et leurs connaissances des produits psychoactifs. Chaque programme est composé de trente sessions et s'appuie sur des lectures, des discussions, des exercices pratiques et du tutorat... Les sessions sont animées par les enseignants eux-mêmes ou par des intervenants extérieurs ayant été formés au programme.

Life Skills Training Program a été développé et évalué depuis une vingtaine d'années. Une quinzaine d'études évaluatives ont pu démontrer son efficacité sur la réduction de la consommation de substances addictives (à court et à long terme). Le taux de consommation de cannabis, d'alcool et de tabac serait de 59 % à 75 % plus faible (selon les études) dans le groupe ayant bénéficié du programme comparativement à un groupe contrôle. Cette réduction se maintiendrait à environ 45 %, six ans après (Botvin, 2006).

Les programmes de prévention novateurs se développent globalement selon les mêmes stratégies : mieux se connaître, reconnaître ses qualités et celles des autres, démarches qui ouvrent à l'appréciation et au respect des différences. Connaître son réseau de ressources, ses stratégies de réussite, savoir tisser des liens, savoir dire non, résister aux pressions des médias... font aussi partie de ce cheminement.

5- *Prévention des conduites addictives. Guide d'intervention en milieu scolaire.* Mission interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie. Ministère de l'Éducation nationale de l'Enseignement supérieur et de la Recherche. Direction de l'enseignement scolaire. Centre national de documentation pédagogique

Au-delà de ces éléments factuels, **être acteur de prévention impose d'avoir en mémoire que son action a pour limites le champ psychoéducatif**, qu'elle n'a en aucun cas d'objectif clinique et n'est pas une alternative à un suivi psychologique.

L'animation de ce type de programme nécessite une implication personnelle. Valoriser l'estime de soi et les compétences psychosociales, c'est d'abord savoir comment on regarde l'autre qui vous fait face et si, d'emblée, on est prêt à lui accorder -presque !- toutes les qualités de la terre, -presque !- toutes les chances de réussir, quels que soient son parcours, ses origines, etc. C'est reconnaître qu'on vit au travers des autres, de leurs regards, de leurs gestes, de leurs paroles. C'est identifier ses propres filtres, accepter de rencontrer l'autre tel qu'il est, sans jugement, en se méfiant des étiquettes. C'est avoir en mémoire qu'en la matière il n'y a pas de norme à imposer, qu'il est bon d'accueillir et de valoriser les compétences, les qualités, les talents d'un individu quels qu'ils soient.

En prévention santé comme dans toute démarche éducative, l'engagement relationnel est plus important que les outils qu'on utilise.

On s'estime aussi - d'abord - dans le lien et le regard de l'autre.

Petite bibliographie :

- *L'estime de soi, un passeport pour la vie*, Germain DUCLOS, éditions de l'Hôpital Sainte Justine, Montréal
- *L'estime de soi*, de Christophe ANDRE et François LELORD, éditions Odile Jacob
- *Pour des enfants autonomes, Guide pratique à l'usage des parents*, Jean MONTBOURQUETTE, éditions Novalis
- *Repères pour une attitude éducative : guide à l'usage de tous les parents*, Association PHARE ENFANTS PARENTS (www.phare.org)
- *La résilience, le réalisme de l'espérance*, ouvrage collectif de la Fondation pour l'Enfance, éditions Erès
- *Les concepts fondamentaux de la psychologie de la santé*, FISCHER et TARQUINIO, éditions Dunod
- *Bienveillances : mieux traiter familles et professionnels*, sous la direction de Marceline GABEL, éditions Fleurus psychopédagogie
- *Référentiel de bonnes pratiques. Comportements à risque et santé : agir en milieu scolaire*, INPES, Sous la direction de Martine BANTUELLE et René DEMEULEMEESTER

1) Première séquence Ma bulle de bien-être

La classe est organisée autant que possible en cercle ou en U. Les enfants sont invités à s'asseoir et à ne garder sur leur table que leurs trousseaux. On leur demandera de mettre devant eux un chevalet avec leur prénom.

Introduction, présentation du programme dans son intégralité

10'

- Salutations,
- Introduction large sur les différentes compétences utiles dans la vie (cognitives et relationnelles),
- Les objectifs généraux du programme, le mode de déroulement participatif, le calendrier, les animateurs,
- Les objectifs de la première séquence,
- Un temps pour accueillir les questions des élèves.

Exemple d'introduction :

« Nous allons participer ensemble à un programme très particulier intitulé « Espace ». Je m'appelle... et je vous accompagnerai tout au long de ce programme : nous nous retrouverons à 6 reprises, et nous passerons ensemble deux heures à chaque fois. Voici le calendrier de nos rencontres.

Vous savez comme moi qu'il est important pour se débrouiller dans la vie de savoir lire, écrire, compter... Vous savez aussi que chacun d'entre nous, chacun d'entre vous est unique dans ce monde. Bien sûr nous sommes tous des êtres humains et nous avons tous besoin de respirer, de manger, de dormir, de bouger, de découvrir, de s'amuser, d'être entouré, d'aimer et d'être aimé. Nous avons tous la capacité de marcher, de parler, d'observer, de comprendre, de jouer, d'inventer, de nous faire des amis... Mais chacun d'entre nous a sa manière de le faire, parce que chacun d'entre nous est vraiment unique. Chacun a sa propre personnalité, ses propres qualités qui lui permettent d'être naturellement apprécié des autres, de réussir ce qu'il entreprend.

Vous avez déjà remarqué que dans la vie en général certaines personnes ont plus d'assurance que d'autres, qu'elles semblent atteindre leurs buts plus facilement. On dit qu'elles ont « confiance en elles ». Et l'objectif de ce programme est précisément de vous aider à développer votre confiance en vous-mêmes, de mieux vous connaître, de savoir quelles sont vos qualités, vos ressources pour faire face aux petits défis de la vie. Il s'agit de vous aider à être plus à l'aise dans les différentes situations de votre vie quotidienne, d'être plus tranquille, de prendre de meilleures décisions pour vous.

La confiance en soi, ça ne s'apprend pas comme l'orthographe ou la géographie, aussi nous allons ensemble partir à sa découverte au travers d'histoires, de jeux, d'expériences où votre participation est fondamentale. Pendant que je parle, vous avez déjà sans aucun doute des idées sur ce qui est utile et bon pour vous.

Aujourd'hui pour notre première rencontre chacun va définir, dessiner, trouver sa « bulle de bien-être et de sécurité », celle où il peut trouver à la fois du réconfort et des forces, où il peut se sentir bien, en sécurité et où il peut trouver des ressources. Lors de nos rencontres suivantes, nous découvrirons quelles sont nos qualités personnelles, nos compétences, nos réussites, les ressources de notre environnement, de nos amis, de notre famille.

....

Quelles questions avez-vous à poser sur notre programme ? »

Présentation aux élèves de leur cahier de bord

5'

(cahier spécifique sur lequel l'enfant écrit son prénom et l'initiale de son nom)

Exemple de présentation

« Ce cahier est votre « carnet de bord ». Il vous appartient et vous le garderez toute l'année pour le programme espace. Vous pourrez y coller différents documents, dessiner, prendre des notes, et pourquoi pas le relire entre deux rencontres, ajouter des observations que vous auriez envie de nous faire partager. Il sera votre aide-mémoire. Vous pouvez bien entendu le personnaliser comme il vous plaît, c'est **votre** cahier. »

Lecture et commentaires de la charte de participation (doc 1.1)

10'

(une charte format A4 par enfant, à coller dans le cahier)

Exemple de présentation

« Avant de commencer, je vous propose de découvrir ensemble la « règle du jeu » que nous appliquerons. J'ai besoin de vous pour m'aider à la respecter, pour faire en sorte que le climat soit détendu, agréable. J'ai besoin de votre attention, de votre avis. Au cours de ce programme original, différent, nous aurons à parler de nous, à parler des autres, d'où la nécessité de s'écouter, d'accepter les ressemblances comme les différences. » ⚠ Pour la dernière phrase "garder le secret", l'animateur précise qu'il sera obligé de lever le secret s'il juge que l'enfant est en danger.

Lecture de « les récrés d'Oscar et Safia » (doc 1.2)

10'

« Nos compagnons de voyage s'appellent Oscar et Safia. Ils seront nos éclaireurs. Ils nous aideront à démarrer chacune de nos rencontres. »

- Questions après la lecture:
 - De quoi se souviennent les élèves ?
 - Qu'est-ce qui les fait se sentir bien ?
 - Que pensez-vous de l'idée d'Oscar ?

Exposition/projection d'un photolangage simplifié (12 photos)

15'

- Règle du jeu : choisir dans sa tête celle qui pour soi représente le mieux le bien-être, en termes de décor, d'ambiance, d'activités, de personnes
- Quand on a choisi, fermer les yeux, s'imaginer dans la scène et écouter son corps, ses sensations : les décrire
- Demander à 2 ou 3 jeunes (ceux qui le souhaitent) d'expliquer leur choix; ceux qui ont choisi la même photo peuvent compléter la description

Exemple de présentation

« Pour compléter l'expérience de nos héros, je vais vous montrer une douzaine de photos et je vais demander à chacun d'entre vous de choisir, dans sa tête, celle qu'il préfère, où il se sentirait le mieux. Vous préférez certains types de paysages, vous appréciez un décor particulier : si vous avez le choix, vous allez plutôt dans la nature, à la mer, à la montagne, ou vous préférez peut-être votre maison, votre jardin, votre chambre. Dans ce décor, ce qui est important, est-ce la compagnie de vos copains, de certains membres de votre famille, de vos animaux familiers ? Dans la vie, avez-vous besoin de bouger, de faire du sport, ou plutôt de vous relaxer, d'écouter de la musique, de lire, de discuter, de partager des moments d'activité ou de jeu ? Et quand vous avez dans votre tête fait votre choix, imaginé cette situation où vous ressentez du bien-être, qu'est-ce qui est vraiment important pour vous, finalement ? La paix, l'amitié, l'affection, le partage, le calme, la justice, être ensemble... ? »

(L'animateur se met en scène) : « *Moi par exemple je préfère la mer, le bleu, le bruit des vagues, nager, plonger ma tête sous l'eau, découvrir les fonds marins. Et je sais que j'ai besoin que ma famille soit autour de moi, pour partager ces moments avec eux, j'ai besoin d'être entourée de leur présence, de leur affection. Dans les moments difficiles, c'est cette scène que j'imagine pour me ressourcer, pour trouver des forces. Ma meilleure amie, elle, a besoin de s'isoler dans sa chambre et d'écouter de la musique, son disque préféré...*
Et vous, de quoi avez-vous besoin pour vous sentir bien et en sécurité ? »

Réalisation individuelle sur le cahier de bord, par chaque enfant, de la situation dans laquelle il se sent bien

25-30'

Distribution d'une feuille de dessins à découper pour constituer sa propre « bulle de bien-être et de ressources » (doc 1.3). Cette feuille est forcément incomplète.

• Chacun choisit ses éléments personnels de bien-être sur la feuille, les dessine ou les décrit ou indique ceux qui lui manquent. On écrit au tableau les éléments qui doivent y figurer :

- Les éléments de décor
- Les personnes
- Les activités (y compris être allongé, buller, ne rien faire...)
- Les bruits, les sons
- Les ressentis, les sentiments attachés à la scène

L'animateur passe dans la salle derrière chacun pour faciliter si besoin l'évocation de cette situation.

Partage des expériences

15-20'

- Une dizaine d'enfants est invitée à donner les trois mots les plus importants pour décrire sa bulle de bien-être
- On respecte le souhait de se taire de certains

Définition commune de la confiance en soi

10'

- Comment sait-on, voit-on qu'une personne a confiance en elle ?
- Que faut-il faire pour augmenter sa confiance en soi ?
 - Mieux se connaître soi-même
 - Mieux connaître ses besoins (sécurité, affection, solidarité...)
 - Savoir comment se sentir en sécurité
 - Connaître ses ressources, ses qualités
 - S'accepter tel que l'on est
 - Rédiger une définition commune que l'on écrira dans le carnet de bord si on a le temps de le faire. Sinon, noter une première liste de mots au tableau, entourer ceux qui obtiennent l'accord de tous, laisser un point d'interrogation après ceux qui semblent discutables. Garder la feuille !

Clôturer la réunion

- Remercier les enfants de leur participation, indiquer le rendez-vous suivant
- Les encourager à revenir à leur carnet de bord d'ici la prochaine rencontre, et d'y noter les signes de confiance en soi qu'ils ont pu observer chez les adultes et les jeunes autour d'eux, ainsi que dans leur propre comportement.

CHARTRE DE PARTICIPATION

- > **Je suis libre de m'exprimer si je me sens prêt à le faire**
- > **J'écoute et je garde le silence quand quelqu'un prend la parole**
 - > **J'ai le droit de me taire**
 - > **J'ai le droit de garder mes opinions pour moi**
 - > **J'ai le droit d'exprimer poliment mon désaccord**
 - > **J'ai le droit de faire des suggestions**
 - > **J'accepte d'écouter différentes opinions**
- > **Chacun a le droit au respect quand il exprime des émotions**
 - > **Chacun parle de soi et évite de parler des autres surtout en leur absence**
- > **Chacun s'engage à garder le secret des confidences personnelles des membres du groupe**

Les récrés d'Oscar et Safia

C'est la rentrée... Les cartables sont tout plats et dans la cour c'est le temps bruyant des retrouvailles. On échange sur les vacances, les bons moments encore tous frais dans les mémoires. Comme d'habitude, les vantards se font entendre et les timides écoutent.

Mathieu, par exemple, a un club de fans... Mathieu la « vedette » parle fort, part au bout du monde pendant les vacances, aime les sensations fortes. Il raconte l'île lointaine, la mer transparente, les cocotiers, le bateau qui fend l'eau, le ski nautique, les requins qui rôdent... Safia frissonne... ce qu'elle aime dans la mer, c'est la liberté de nager, de plonger, d'éclabousser, d'être au soleil et de se rouler dans le sable avec sa sœur.

Chez Jenny ou Fred, on aime plutôt la montagne, les grands espaces, l'air pur, la randonnée, le vert des arbres et le rouge-orangé des feux de camp. Un retour à la nature qui donne de belles couleurs et fortifie le corps. Fred ajoute fièrement qu'il a aidé plusieurs fois le berger à rentrer le troupeau : une sacrée responsabilité !

Issa et Carmen ont rendu visite à leurs grands parents, à la campagne. Ils ont adoré le contact avec les animaux, l'odeur du foin coupé, les grandes tablées avec les cousins et cousines, les parties de ballon ou les jeux de cache cache dans les granges. Caroline ajoute qu'elle a été contente de voir sa grand-mère à sa sortie de l'hôpital et qu'elle l'a aidée tout le mois d'août à faire ses courses.

Margot et Fouad sont allés au club des jeunes de leur quartier où ils ont appris à faire de la photo : ils en ont profité pour faire des portraits de toute la famille, ce qui a donné lieu à de belles parties de fou-rire... et à quelques disputes : tout le monde n'est pas photogénique !

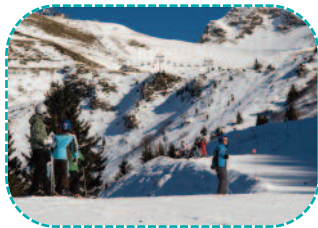
Fouad a également passé beaucoup de temps à écouter ses groupes de musique préférés.

Alors que la sonnerie retentit, Mathieu, Margot, Issa, Fouad, Jenny et tous les autres ont en tête ces situations, ces scènes où ils étaient si biens, heureux, à l'aise... Ce qui est le plus important, pour certains ce sont des lieux, pour d'autres des personnes, pour d'autres des activités, pour certains un sentiment, une sensation... Tout ce qui fait un coin de vie plein de bonheur, un cocon...

Oscar, qui a mille et une idées à l'heure, se dit que cette photo du bien-être, dans laquelle chacun pourra trouver forces et sécurité, chaque élève devrait peut-être la coller dans son agenda, à la première page ? Juste pour se donner du courage avant de regarder l'emploi du temps du jour !



Ma bulle de Bien-être



AMOUR

VERT, BLEU

GENEROSITE

LECTURE

AMITIE

NATURE

JUSTICE

JEUX

FAMILLE

MER, PLAGE

PAIX

RIRE

TENDRESSE

ROUGE, JAUNE

DOUCEUR

SPORT

COPAINS

SOLEIL

ISOLEMENT

CHANSONS

AFFECTION

MAISON

SOLIDARITE

CINEMA

COUSINS

VENT

RESPONSABILITE

DANSE

CHIEN, CHAT

CHEMINEE

SINCERITE

THEATRE

REGARD

NEIGE

PARTAGE

BALLADE

ANIMAUX

CHAMBRE

REVE

BATEAU

VOISINS

PLUIE

IMAGINATION

AVION

GRANDS PARENTS

FORET, ARBRES

CALME

CALINS

ODEURS, PARFUM

RESPECT

FRERE, SŒUR

LIBERTE

MUSIQUE



FICHE D'OBSERVATION SEQUENCE 1

Date :

Lieu /Classe :

Ambiance générale :

- Calme Tendue
- Coopérative Agressive

Pour cette classe, ambiance
 Attendue oui/non
 Inattendue oui/non
 Ne connaît pas la classe

Participation :

(noter de 1 à 10, 1 étant le plus faible)

- Intérêt : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Ecoute : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Réponses aux questions : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Remarques notables ou suggestions des élèves :

.....

Ceux qui n'ont pas ou peu participé :

.....

Définition commune de la confiance en soi :

.....

EVALUEZ LA SEQUENCE 1				
	Très satisfaisant	Satisfaisant	Peu satisfaisant	Pas du tout satisfaisant
Compréhensibilité par les jeunes				
Faisabilité dans le temps imparti				
Qualité des jeux et exercices				
Appréciation libre				

2) Deuxième séquence

Le portrait

Introduction

10'

- Salutations
- Rappel des objectifs de la séquence précédente et de la définition commune de la confiance en soi
- Questions :
 - quand avez-vous repensé à votre bulle de bien-être ?
 - quels signes de confiance en soi avez-vous reconnus autour de vous ?
 - chez vous ?

Présentation des objectifs de la séquence 2

10'

- Mieux se connaître
- Connaître ses qualités
- Développer sa confiance en soi

Exemple d'introduction :

« Quand vous faites du sport ou du sudoku, ou quand vous jouez à des jeux vidéo, vous connaissez vos capacités et vos limites. Vous savez que vous êtes habile, ou rapide, ou rusé, ou intelligent. Alors quand vous commencez à jouer, vous êtes rassuré. Connaître ses possibilités, ses compétences dans d'autres domaines de la vie ça sert aussi à ça : être rassuré sur le fait qu'on va pouvoir réussir, se débrouiller, trouver des solutions. Aujourd'hui nous allons identifier le nombre incalculable de qualités que chacun d'entre vous possède ! »

Lecture des récrés d'Oscar et Safia (Doc 2.1)

10-15'

Il est possible de faire lire le texte par un ou plusieurs élèves.

- Questions après la lecture:
 - que peut-on dire de M. Bricart ?
 - quelles sont ses qualités ?
 - qu'est-ce qu'une qualité ?
 - comment peut-on classer ces qualités en différentes rubriques ?
 - . physique : ce à quoi je ressemble, ce que mon corps me permet
 - . traits de caractère : comment je suis avec les autres, comment je suis dans la vie, quand j'ai un problème à résoudre par exemple
 - les lister au tableau en différenciant les catégories

- Présentation du principe du portrait chinois
- Distribution des feuillets avec les différentes propositions (Doc 2.2)
- Vérification de la compréhension du texte, exemples

Exemple de présentation :

« Il y a différentes manières de se décrire, de se présenter, de parler de soi. Certaines sont directes « je suis comme si ou comme ça », d'autres passent par des images, des comparaisons. Dans cette catégorie il y a le « portrait chinois » que nous allons réaliser ensemble. Il s'agit d'imaginer comment – en quoi ? – on se transformerait si on devenait un animal, un arbre, une couleur, ... Moi par exemple... »

- Rédaction individuelle ; l'animateur passe dans la classe pour aider ceux qui bloquent et répondre aux questions éventuelles.

- Les feuilles sont ramassées par l'animateur qui lit anonymement certaines propositions avec un double objectif :

- envisager la diversité des personnalités qui fait de chacun un être unique, donc irremplaçable
- suggérer que le choix des items n'est pas le fruit du hasard ; si on se voit en lion, on en a sans doute certaines qualités. La question à se poser est « en quoi est-ce que cela me ressemble ? »

Exemples :

- . Si j'étais un animal, je serais un lion : quelles qualités a un lion ? force, courage, beauté...
- . Si j'étais le temps qu'il fait, je serais la pluie : quelles qualités a la pluie ? douce, bienfaitante, discrète, indispensable...
- . Si j'étais une plante, je serais une orange : quelles qualités a une orange ? douce, énergisante, vitaminée, colorée...

- Il engage chacun à comprendre, d'ici à la prochaine séquence, pourquoi il a choisi tel animal, tel fruit, tel objet, et en quoi cela lui ressemble.

- Explication de l'expression : un sac à malice c'est « l'ensemble de moyens secrets dont une personne dispose », c'est aussi comme cela qu'on appelle le sac des prestidigitateurs
 - Présentation du jeu : le principe est pour chacun
 - de compléter son portrait
 - de le « déposer » dans un endroit « ressource »
 - de pouvoir s'y référer, comme dans le cas de la bulle de bien-être
 - Distribution et lecture à haute voix des feuillets « qualités » (Doc 2.3 et 2.3 bis)
 - Distribution des feuillets « mon sac à malice » (Doc 2.4)
 - On peut demander l'aide d'un copain pour compléter le portrait si besoin
 - Passage dans la classe pour aider ceux qui ne trouvent pas et répondre aux questions
- On peut recommander de « doubler » le sac à malice : un reste dans le cahier de bord, l'autre dans un endroit secret à la maison.

Exemple de présentation :

« Vous allez maintenant compléter votre portrait en découpant puis collant dans votre « sac à malice » toutes les qualités que vous vous reconnaissez sur la feuille que je vous ai distribuée. Souvent c'est plus facile de se fier à un autre regard que le nôtre, souvent les autres nous voient mieux que nous-mêmes : ce qui nous semble quelque chose de normal, de naturel peut apparaître aux yeux d'un autre comme une véritable ressource, une belle qualité. Voilà pourquoi vous allez vous entraider pour figurer ce portrait. La « liste des qualités » est là pour vous donner des exemples. Parfois on ne trouve pas spontanément les mots pour décrire un comportement, une attitude, et en le lisant ça devient évident. Il y a aussi des cases blanches, que vous pouvez compléter pour une qualité supplémentaire.

Gardez près de vous les portraits chinois, ils pourront aussi vous guider. On l'a vu, si on pense qu'on pourrait être un lion, c'est aussi parce qu'on est beau, ou rapide, ou fort, ou intelligent...

Lisez ensemble la liste des qualités, choisissez chacun pour soi, et puis vérifiez auprès de vos camarades que vous n'en avez pas oublié ! »

Conclusion

- **S'il reste du temps, revenir sur la définition de la confiance en soi : la compléter**
- Remercier pour la participation
- Demander de coller les différents éléments dans le cahier de bord
- Indiquer la date de la prochaine rencontre
- Suggérer de compléter le portrait chinois à la maison d'ici à la prochaine rencontre



Les récrés d'Oscar et Safia

C'est un drôle de personnage qui est venu dans la classe ce matin. Un vieux monsieur... Enfin, vieux... Tout dépend qui vous parle. Quand on a moins de quinze ans, tous ceux qui en ont plus de 25 ou 30 semblent terriblement âgés... D'une époque où peut-être la voiture et la télé n'existaient pas ?

Bref, ce monsieur avait des rides et des cheveux blancs, ce qui le classe plutôt dans la catégorie des grands pères que dans celle des idoles des jeunes. Il est venu à l'invitation de la professeure de SVT pour parler de... champignons ! Un sujet a priori... bof !

Monsieur Bricart, c'est comme ça qu'il s'est présenté, est un monsieur mince et qui se tient très droit. A part ça et ses cheveux blancs, il n'a pas vraiment de caractéristiques physiques remarquables. Dans la rue, on ne se retourne pas sur son passage.

Mais dès qu'il parle, il devient captivant. Il ouvre plus grand ses yeux bleus, il bouge, il marche, il occupe tout l'espace. Il est passionné par son sujet.

C'est grâce à son métier qu'il est devenu spécialiste des champignons : il était pharmacien, et comme dans la région il y a beaucoup de champignons sauvages et de cueilleurs amateurs, on lui demandait régulièrement des conseils. Tout le monde croit que les pharmaciens savent par cœur quels sont les champignons comestibles et les champignons dangereux... Mais Monsieur Bricart n'avait pas dû bien écouter cette leçon là, alors il a bien été obligé de réviser dans son coin.

Comme il était logique, il a commencé par acheter et lire des livres sur le sujet. Et comme il était aussi sympathique et débrouillard, en posant des questions à ses clients à la pharmacie, en allant régulièrement prendre son café à l'auberge du village, il a fini par rencontrer les vrais spécialistes de terrain, ceux qui connaissaient les bonnes et les mauvaises plantes, ceux qui appelaient les champignons par leur petit nom.

Imaginatif, il a créé un présentoir à champignons dans sa boutique, tellement beau que des clientes lui ont demandé s'il en vendait, d'autres s'il voulait des recettes de cuisine.

Monsieur Bricart est partageur. Il voulait remercier toutes ces personnes qui lui avaient fait confiance en lui révélant leurs secrets, alors il a eu l'idée d'écrire un livre commun.

Le clou du spectacle, c'est quand il raconte son livre... On comprend pourquoi il est vêtu d'une combinaison avec autant de poches. Il attrape un premier champignon et il vous raconte son aventure - de la naissance à la casserole ! - comme si c'était un petit héros... On dirait qu'il lui parle... c'est tout juste s'il ne leur a pas donné de prénom !

Finalement, les élèves ont beaucoup ri. Monsieur Bricart est un original !

Oscar, bien sûr, propose aussitôt à Safia de classer les élèves comme les champignons, en fonction de leur chapeau, de leur pied, de leur chair... Elle lève les yeux au ciel... Comme original, il n'y a pas que Monsieur Bricart !

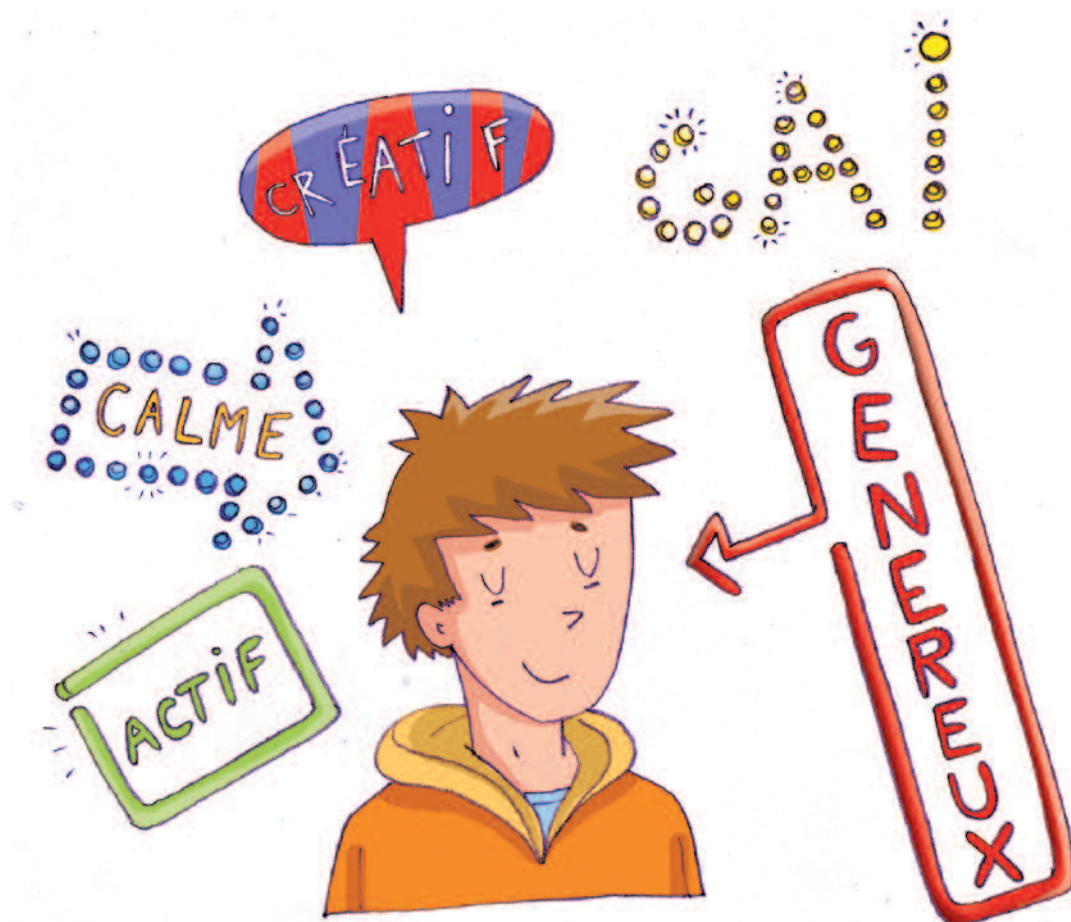
Le portrait chinois

<i>Si j'étais un animal</i>	<i>Je serais...</i>
<i>Si j'étais une plante (un arbre, un fruit, une fleur...)</i>	<i>Je serais...</i>
<i>Si j'étais un objet</i>	<i>Je serais...</i>
<i>Si j'étais une couleur</i>	<i>Je serais...</i>
<i>Si j'étais un héros/ une héroïne (réel ou imaginaire)</i>	<i>Je serais...</i>
<i>Si j'étais le temps qu'il fait</i>	<i>Je serais...</i>



Je suis un garçon :

<i>Aimable</i>	<i>Actif</i>	<i>Courageux</i>	<i>Ambitieux</i>	<i>Sympathique</i>
<i>Fiable</i>	<i>Fidèle</i>	<i>Drôle</i>	<i>Rassurant</i>	<i>Agile</i>
<i>Ordonné</i>	<i>Créatif</i>	<i>Généreux</i>	<i>Sportif</i>	<i>Responsable</i>
<i>Résistant</i>	<i>Amical</i>	<i>Sincère</i>	<i>Attentif</i>	<i>Déterminé</i>
<i>Energique</i>	<i>Attentionné</i>	<i>Honnête</i>	<i>Ouvert</i>	<i>Affectueux</i>
<i>Patient</i>	<i>Organisé</i>	<i>Discret</i>	<i>Intelligent</i>	<i>Prudent</i>
<i>Calme</i>	<i>Efficace</i>	<i>Partageur</i>	<i>Rusé</i>	<i>Juste</i>
<i>Franc</i>	<i>Solidaire</i>	<i>Autonome</i>	<i>Agréable</i>	<i>Aidant</i>
<i>Logique</i>	<i>Gai</i>	<i>Souriant</i>	<i>Prévoyant</i>	<i>Débrouillard</i>
<i>Observateur</i>	<i>Curieux</i>	<i>Réfléchi</i>	<i>Combatif</i>	<i>Sérieux</i>



Je suis une fille :

<i>Aimable</i>	<i>Active</i>	<i>Courageuse</i>	<i>Ambitieuse</i>	<i>Sympathique</i>
<i>Fiable</i>	<i>Fidèle</i>	<i>Drôle</i>	<i>Rassurante</i>	<i>Agile</i>
<i>Ordonnée</i>	<i>Créative</i>	<i>Généreuse</i>	<i>Sportive</i>	<i>Responsable</i>
<i>Résistante</i>	<i>Amicale</i>	<i>Sincère</i>	<i>Attentive</i>	<i>Déterminée</i>
<i>Energique</i>	<i>Attentionnée</i>	<i>Honnête</i>	<i>Ouverte</i>	<i>Affectueuse</i>
<i>Patiente</i>	<i>Organisée</i>	<i>Discrète</i>	<i>Intelligente</i>	<i>Prudente</i>
<i>Calme</i>	<i>Efficace</i>	<i>Partageuse</i>	<i>Rusée</i>	<i>Juste</i>
<i>Franche</i>	<i>Solidaire</i>	<i>Autonome</i>	<i>Agréable</i>	<i>Aidante</i>
<i>Logique</i>	<i>Gaie</i>	<i>Souriante</i>	<i>Prévoyante</i>	<i>Débrouillarde</i>
<i>Observatrice</i>	<i>Curieuse</i>	<i>Réfléchie</i>	<i>Combative</i>	<i>Sérieuse</i>



Mon sac à malice



FICHE D'OBSERVATION SEQUENCE 2

Date :

Lieu /Classe :

Ambiance générale :

- Calme Tendue
- Coopérative Agressive

Pour cette classe, ambiance

- Attendue oui/non
- Inattendue oui/non
- Ne connaît pas la classe

Participation :

(noter de 1 à 10, 1 étant le plus faible)

- Intérêt : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Ecoute : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Réponses aux questions : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mémorisation « bulle de bien-être » :

Pas du tout plutôt non plutôt oui tout à fait

Observation signes de confiance en soi :

Pas du tout plutôt non plutôt oui tout à fait

Exemples :

Remarques notables ou suggestions des élèves :

.....

.....

.....

Ceux qui n'ont pas ou peu participé :

.....

.....

.....

Noter la définition de la confiance en soi :

.....

.....

.....

EVALUEZ LA SEQUENCE 2				
	Très satisfaisant	Satisfaisant	Peu satisfaisant	Pas du tout satisfaisant
Compréhensibilité par les jeunes				
Faisabilité dans le temps imparti				
Qualité des jeux et exercices				
Appréciation libre				

3) Troisième séquence

Mes réussites

Introduction

15'

- Salutations
- Rappel des objectifs de la séquence précédente : mieux se connaître, identifier ses qualités
- Au sujet du portrait chinois, demander aux élèves les qualités qu'ils ont découvertes en complétant le portrait chinois, et qu'ils ont pu ajouter dans leur sac à malices
- Prendre le temps d'insister sur :
 - la diversité des personnalités et l'égalité des qualités : être souriant est aussi important qu'être solidaire ou intelligent
 - la « sécurité » apportée par le portrait et le sac à malice : mieux on se connaît plus on a confiance en soi pour se débrouiller dans la vie

Présentation des objectifs de la séquence 3

10'

- Identifier ses ressources dans une situation de réussite
- Différencier « ce que je suis » de « ce que je fais »

Exemple de présentation :

« Nous connaissons tous des situations où nous réussissons particulièrement bien, facilement. Il ne s'agit pas de sauver le monde, de tuer des monstres... Mais de situations qui arrivent fréquemment, et où nous sommes particulièrement à l'aise, parce qu'elles nous plaisent, parce qu'elles conviennent à notre personnalité. Il nous semble naturel, simple de les réussir. Il arrive aussi parfois que nous nous surpassions, parce qu'une aventure particulière nous arrive. Dans un cas comme dans l'autre, aux yeux des autres nous pouvons passer pour des héros ! Parce que chez eux les mêmes qualités ne sont pas naturelles, ils en ont d'autres. Une fois encore, nous allons nous entraider pour comprendre comment chacun d'entre nous fait pour réussir. Nous en profiterons pour distinguer le fait que si chacun de nous est apprécié, aimé, c'est parce qu'il est unique : impossible de trouver quelqu'un qui puisse le remplacer, chacun est spécial. Par le simple fait d'exister, chacun a sa place dans le monde et les gens qui nous aiment nous donnent des marques d'affection sans que nous ayons à faire quelque chose. »

Lecture des récrés d'Oscar et Safia (Doc 3.1)

10-15'

Il est possible de faire lire le texte par un ou plusieurs élèves.

- Questions après la lecture :
 - quelles sont les qualités dont Safia a fait preuve?
 - comment peut-on décrire « qui elle est », ses traits de caractère
 - comment peut-on décrire « ce qu'elle a été capable de faire »
 - faire 2 colonnes distinctes au tableau

Une situation dont je suis fier

65-70'

- En binôme par affinité,
- Chacun raconte à l'autre une situation où il a été fier de lui. A raconte à B, puis B raconte à A
- Ensemble, ils identifient les qualités dont ils ont fait preuve (on peut s'aider de la grille de qualités de la séquence 2)
- Pour aider les élèves à trouver ces situations, on liste ensemble des exemples :
 - participer à une action caritative

- rendre spontanément un service à la maison
- une réussite scolaire ou sportive
- aider, soutenir une personne de son entourage
- une réalisation personnelle dans le domaine artistique (musique, peinture, dessin, écriture...)
- faire une bonne action
- faire plaisir, faire une surprise
-
- 10' par personne

Exemple de présentation :

« Il s'agit de trouver une situation où vous avez été particulièrement content, heureux de ce que vous avez réalisé. Il ne s'agit pas d'être Zorro ou de sauver le monde... Il y a plein de fois dans la vie où on est contents, parce qu'on a atteint un objectif qu'on s'était fixé, parce qu'on a aidé quelqu'un, parce qu'on est allé chercher le chat du voisin dans un arbre... Pendant que je vous parle, vous avez déjà certainement en tête cette situation où l'on vous a félicité, votre famille, vos copains, ou peut-être vous-même. C'est cette situation que vous allez décrire à votre collègue, et qui va là encore vous aider à trouver les ressources que vous avez et sur lesquelles vous pouvez vous appuyer en toute sécurité. Et vous vous efforcerez de bien distinguer « qui vous êtes », ces qualités que vous possédez et qui vous ont rendu « capable » de faire des actions remarquables. »

- L'animateur passe dans les rangs et aide à la formulation si besoin. Il repère les situations où des qualités différentes ont été mises en évidence : courage, ingéniosité, solidarité...
- Au bout de 20' il demande aux élèves dont il a repéré que les exploits mettaient en évidence des qualités différentes de décrire en quelques mots les situations exposées, de dire de quelles qualités ont fait preuve A et B. A parle de B, puis B parle de A.
- Il note au tableau le prénom et les qualités de chacun. Il cherche avec la classe « l'intitulé » du diplôme : diplôme du courage, de l'imagination, de la solidarité...
- Il est indispensable de remettre un diplôme à chacun des élèves mais il est probable que tous n'auront pas le temps de s'exprimer. On peut alors faire des « familles » de diplômes par catégorie : le diplôme du courage, de la ténacité, de l'imagination, de la solidarité... et remettre à plusieurs enfants le même diplôme. (doc 3.3)
- L'animateur peut alors demander qui se reconnaît dans le diplôme défini et le remettre solennellement à plusieurs enfants, après leur avoir serré la main.
- A la fin, il précise que ces qualités et compétences, puisqu'on les a déjà utilisées, cela veut dire qu'on les possède tout le temps. Ces mêmes qualités, on peut alors aussi les utiliser dans des situations où l'on est moins à l'aise, où l'on a des difficultés.

Conclusion

- Remercier pour la participation
- Demander de coller les différents éléments dans le cahier de bord
- Indiquer la date de la prochaine rencontre
- Suggérer de trouver, d'ici la prochaine fois, une situation où l'on est moins sûr de soi et où l'on pourrait mettre à profit tout ce qu'on a découvert aujourd'hui ; la noter dans la dernière case de la grille

Les récrés d'Oscar et Safia

Attention, les voilà ! Ce lundi dans la cour tout le monde se presse vers Safia, l'héroïne, tout le monde a déjà entendu parler de son aventure ! Quelques professeurs se sont approchés et écoutent eux aussi. Dans un grand sourire, elle commence :

« Voilà... Hier dimanche, il faisait frais mais suffisamment beau pour aller se balader. Avec Nadir, on a demandé à nos parents d'aller à vélo jusqu'à la ferme de Caroline »

« Ben oui », dit Caroline, « il avait eu une naissance de chevrettes ! »

Les enfants hochent la tête d'un air entendu. Qui ne sait pas que Safia voudrait être vétérinaire ?

« On s'est bien amusés, avec les bébés chèvres, à les regarder marcher tout tremblotants, à écouter leurs bêêê minuscules ! J'en ai pris un dans mes bras, j'ai senti son petit cœur qui battait ! Bref le temps a passé vite, et quand on a pensé à rentrer, on a vu les gros nuages gris au dessus de nos têtes et on s'est dit qu'il fallait se dépêcher ! »

« Mais c'était déjà trop tard ! » ajoute Caroline d'un air théâtral.

« On était partis depuis à peine cinq minutes quand l'orage a éclaté, avec d'énormes gouttes. J'ai dit à Nadir d'accélérer, on pédalait comme des fous, la route était devenue glissante et dans un virage, j'ai vu Nadir qui dérapait, il est sorti de la route vers les champs, et tout à coup je l'ai vu qui s'envolait dans un hurlement, le vélo d'un côté et lui de l'autre »

Après un Oh ! général de terreur, la foule attend...

« J'ai sauté de mon vélo pour aller voir. Il avait atterri... dans un arbre ! Et le vélo était tombé au pied de l'arbre. C'était pas un grand arbre, mais il était terrorisé, accroché comme un fou à sa branche. Je lui ai parlé, pour le calmer, pour le rassurer je lui ai dit « je suis là, on va trouver une solution ». Je ne pouvais pas m'approcher trop de lui, sinon je serais tombée moi aussi. Je lui ai demandé s'il avait mal quelque part, mais non, il avait surtout peur. Je savais bien qu'il était capable de descendre de ce genre d'arbre, il l'a fait cent fois ! Mais dans son état, il risquait de s'y prendre mal, de tomber d'un coup, de travers, et de se casser la tête ! Il était scotché là et refusait de bouger, complètement effrayé. Je lui ai proposé d'aller chercher du secours, mais il s'est remis à crier, il ne voulait pas rester tout seul. Bon. Vous connaissez le chemin, il n'y a pas grand monde qui passe, il fallait que je me débrouille toute seule. Je me sentais responsable... J'ai regardé dans ma sacoche et par chance il y avait deux cordes à sauter. Il y avait aussi au bord de la route un pylône électrique. J'ai estimé, à vue d'œil, que je pourrais descendre assez pour rejoindre mon frère si je m'accrochais au pylône avec les cordes. En continuant à lui parler, j'ai fait des nœuds solides et je me suis encordée comme en montagne, et j'ai commencé à glisser sur le talus... J'avais la trouille... Je suis arrivée à sa hauteur, j'ai pu le toucher, il a tourné la tête et il m'a souri. On a regardé ensemble où il pouvait avoir de bonnes prises pour ses mains, ses pieds. Il m'a fait confiance et il a réussi tout doucement à descendre... »

La foule soupire de soulagement...

« Au moment où il sautait par terre, une voiture s'est arrêtée, un couple de voisins qu'on connaissait en est sorti. La dame a dit « oh la la ! » quand elle m'a vue faire l'équilibriste au bout de ma corde, et tous deux nous ont aidé à remonter sur la route et nous ont ramenés chez nous »

Les bravos éclatent. Tout le monde félicite Safia pour sa bravoure !

Tout le monde sauf Oscar, bien sûr, qui ne trouve rien d'autre à lui demander que « et le vélo, il va comment ? »



L'action dont je suis fier/fière

L'action dont je suis fier/fière



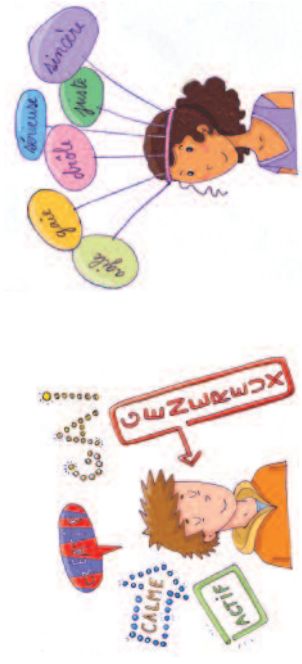
Je suis

-
-
-
-
-
-

Je sais faire, je suis capable de

-
-
-
-
-
-

Dans quelle situation est-ce que je pourrais aussi utiliser toutes ces qualités et toutes ces compétences ?



Diplôme de

.....

Remis à

Le



FICHE D'OBSERVATION SEQUENCE 3

Date :

Lieu /Classe :

Ambiance générale :

- Calme Tendue
- Coopérative Agressive

Pour cette classe, ambiance
 Attendue oui/non
 Inattendue oui/non
 Ne connaît pas la classe

Participation :

(noter de 1 à 10, 1 étant le plus faible)

- Intérêt : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Ecoute : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Réponses aux questions : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mémorisation « portrait chinois » :

Pas du tout plutôt non plutôt oui tout à fait

Identification de nouvelles qualités dans le portrait chinois

Pas du tout plutôt non plutôt oui tout à fait

Exemples :

Remarques notables ou suggestions des élèves :

.....

Ceux qui n'ont pas ou peu participé :

.....

EVALUEZ LA SEQUENCE 3				
	Très satisfaisant	Satisfaisant	Peu satisfaisant	Pas du tout satisfaisant
Compréhensibilité par les jeunes				
Faisabilité dans le temps imparti				
Qualité des jeux et exercices				
Appréciation libre				

4) Quatrième séquence

Mes numéros d'urgence

Introduction

15'

- Salutations
- Rappel des objectifs de la séquence précédente
- Questions :
 - quelles nouvelles réussites avez-vous expérimentées ?
 - sur quelles qualités vous appuyez-vous pour renforcer votre confiance en vous ?

Présentation des objectifs de la séquence 4

10'

- Mieux connaître les personnes « ressources » de son entourage
- Savoir quand il est bon de faire appel à elles
- Choisir les qualités d'un « ami »

Exemple d'introduction :

« Vous connaissez déjà les ressources que vous avez en vous, et aujourd'hui on va parler de toutes les personnes qui vous entourent et qui sont là aussi pour vous aider. Pendant que je vous dis cela, vous êtes en train de penser à des membres de votre famille, à des amis, à des personnes du collège... Mais si vous aviez à indiquer sur votre carnet, dans la rubrique « appeler en cas d'urgence » le nom de ces personnes, de quelle urgence s'agirait-il ? Une urgence rigolade ? Une urgence « au secours tout le monde m'en veut » ? Retrouvons Oscar et Safia. »

Lecture des récrés d'Oscar et Safia (Doc 4.1)

10-15'

Il est possible de faire lire le texte par un ou plusieurs élèves.

- Questions après la lecture :
 - que se passe-t-il ?
 - de quels conseils a besoin Issa ?
 - comment fait-il pour les trouver ?
 - qui sont les personnes qui l'aident ?
 - quel rôle, quelle mission pourrait-on attribuer à chacune de ces personnes ?

Les lister au tableau, dessiner un réseau autour d'Issa

Mes numéros d'urgence

35'

- Objectifs :
 - envisager différentes situations de la vie où on a besoin d'être entouré, aidé, secouru, soutenu, protégé, accompagné
 - identifier les personnes que l'on peut appeler dans chaque cas
 - les noter sur la fiche « mes numéros d'urgence » (doc 4.2) (éventuellement avec leur numéro de téléphone ou leur mail ou leur adresse...), indiquer dans quelle situation on fera appel à chacune d'entre elles

- Déroulement
 - Lister au tableau des exemples trouvés avec la classe :
 - . des situations de vie où on a besoin de partager (un bon moment, ses idées, ses émotions, ses questions...) avec une autre personne,
 - . exemples de besoins: urgence fou-rire, urgence soutien scolaire, urgence câlin, urgence j'ai fait une bêtise, urgence je suis inquiet, urgence j'ai mal, urgence je suis triste... Préciser si besoin que la notion « d'urgence » est un clin d'œil, pas une nécessité !
 - . des personnes ressources : grand-mère, grand-père, copain, copine, grand frère, infirmière, voisin, professeur,
 - Distribuer la feuille « mes numéros d'urgence » (doc 4.2), en précisant qu'elle est strictement personnelle et que chacun la remplira pour lui-même
 - Chacun se concentre sur sa feuille et la complète

Pour chacun on espère entre 5 et 10 noms et situations

L'animateur passe dans la classe pour aider ceux qui en ont besoin, expliquer, répondre aux questions éventuelles.

- Quand tout le monde a terminé, laisser quelques minutes pour s'exprimer à ceux qui le souhaitent.

Jeu du TOP 5 de l'amitié

30-35'

- Objectifs :
 - déterminer quelles sont pour le groupe les qualités essentielles d'un ami
 - défendre son point de vue
 - coopérer
 - réfléchir à ses propres choix

C'est un jeu de rapidité par équipe, qui engage chaque jeune dans un processus de discussion/argumentation et une stratégie de choix en entonnoir pour identifier au final les 5 qualités les mieux appréciées par la majorité. Le nom du top « 5 » est lié au chiffre que l'on retrouve à chaque étape du jeu.

Ce jeu permet d'insister sur l'importance de qualités comme « être accepté comme on est, être écouté. »

- Déroulement :
 - Distribuer la liste de qualités (doc 4.3)
 - En individuel, 5' pour choisir les 5 qualités qu'on trouve les plus importantes
 - En groupe de 5 ou en 5 équipes, 5' pour choisir ensemble 5 qualités à partir de celles identifiées individuellement
 - En grand groupe, chaque équipe présente les qualités qu'elle a choisies et la classe entière fait le choix commun des 5 qualités
 - L'équipe dont la grille était la plus proche du choix définitif a « gagné ».

Optionnel : Prévoir un cadeau symbolique pour cette équipe (paquet de bonbons par ex)

Conclusion

10'

- Résumer l'intérêt de connaître les ressources autour de soi pour se sentir plus fort et mieux protégé
- Susciter des remarques
- Remercier pour la participation
- Indiquer la date de la prochaine rencontre
- Inciter à revenir à ces deux exercices « numéros d'urgence » et « top 5 » pour les compléter d'ici la prochaine séquence

Les récrés d'Oscar et Safia

Sous le préau, ça discute ferme autour d'Issa, qui baisse la tête, l'air découragé. Les élèves s'approchent par vagues, lui parlent et puis refluent pour continuer à parler entre eux, avec de grands gestes.

Que se passe-t-il ? Safia ne peut pas ne pas être au courant ! Elle questionne Issa :

- Qu'est-ce qui t'arrive ?

- Bof...

Issa n'a pas le temps de répondre que Mathieu, qui a toujours réponse à tout, déclare :

- Il a cassé une vitre chez lui en jouant au foot et il n'a pas dit que c'était lui. L'embrouille assurée ! Je lui ai dit qu'il fallait assumer !

Issa explique. Il est bien embêté. Il a joué au ballon dans le salon, ce qui lui est formellement interdit et d'un shoot terrible il a brisé une fenêtre. Sans réfléchir, il a aussitôt couru chez un voisin, et il est revenu plus tard, quand sa mère était rentrée, comme si de rien n'était. Le problème, c'est que ses parents veulent aller porter plainte et faire une enquête pour découvrir le coupable. Il ne sait plus quoi faire, et encore moins depuis que tous lui donnent des avis... différents, voire contradictoires ! Il regarde Safia d'un air malheureux.

Celle-ci réfléchit et décide de prendre les choses en main.

- Ecoute, Issa, je pense qu'il faudrait poser la question à un adulte... Et si on allait voir le prof de maths, Monsieur Salines, qui nous énerve si souvent avec sa « logique » ?

- Tu crois ?

- Allez, viens, il est sympa, on y va tout de suite !

Monsieur Salines est d'abord surpris, puis plutôt content que les élèves s'adressent à lui. Il s'assoit entre Safia et Issa, sur un banc sous le préau et écoute attentivement l'histoire. Puis il donne son avis :

- Issa, je pense que tu dois le dire à tes parents, rapidement, sinon ce sera de pire en pire. Qu'est-ce que tu vas dire si les gendarmes viennent chez toi ? Comment est-ce que tu te sentiras si tu continues à mentir ? Trouve ta façon de le dire à tes parents, peut-être dans une lettre, si tu as peur de leur dire en face. Explique que tu es désolé, que tu regrettes, que tu es prêt à faire des tâches à la maison ou à donner ton argent de poche pour remplacer la vitre. Ils « comprendront »... Ils ont fait des bêtises, eux aussi ! Allez, courage, je suis sûr que tu vas y arriver !

Issa est rassuré, il trouve que l'idée de la lettre est très bonne.

- Tu vois, dit Safia, pour une fois elle a été utile, la « logique » de Monsieur Salines. Si tu veux, demande à la documentaliste de t'aider, pour la lettre !

Ils retournent vers leurs copains, qui les pressent de questions, surpris de voir qu'Issa a retrouvé le sourire. Jenny ne peut pas s'empêcher de se moquer un peu d'Issa :

- Oh, si tu te fais gronder, tu pourras toujours aller te faire consoler par ta mémé !

- Et moi, je veux bien consoler ton ballon ! ajoute Oscar

Tout le groupe éclate de rire. Ils savent que pour ça, ils peuvent toujours compter sur Oscar.



Mes numéros d'urgence !

<i>Si j'ai une urgence rigolade...</i>	
<i>Si j'ai une urgence soutien scolaire.....</i>	
<i>Si j'ai besoin de....</i>	
	
	
	
	
	
	
	



C'est mon meilleur ami/ma meilleure amie car :

1. *Il/elle sait m'écouter*
2. *Il/elle me ressemble*
3. *J'ai confiance en lui/ en elle*
4. *Il/elle est joyeux (joyeuse)*
5. *Il/elle aime les animaux*
6. *Il/elle m'accepte comme je suis*
7. *Il/elle aime la musique*
8. *Il/elle aime le sport*
9. *On fait partie du même groupe d'amis*
10. *Il/elle est courageux (courageuse)*
11. *Il/elle est intelligent (intelligente)*
12. *Il/elle sait partager*
13. *Il/elle est riche*
14. *Il/elle a des tas d'idées*
15. *Il/elle me fait rire*
16. *Il/elle sait garder des secrets*
17. *Il/elle est différent (différente) de moi*
18. *Il/elle a de bonnes notes*
19. *Il/elle aime les mêmes choses que moi*
20. *Il/elle est fidèle*
21. *Il/elle est curieux (curieuse)*
22. *Il/elle habite dans le même quartier que moi*
23. *Il/elle est beau (belle)*
24. *Il/elle a beaucoup de jeux*
25. *Il/elle me fait découvrir de nouvelles choses*



FICHE D'OBSERVATION SEQUENCE 4

Date :

Lieu /Classe :

Ambiance générale :

- Calme Tendue
- Coopérative Agressive

Pour cette classe, ambiance
 Attendue oui/non
 Inattendue oui/non
 Ne connaît pas la classe

Participation :

(noter de 1 à 10, 1 étant le plus faible)

- Intérêt : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Ecoute : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Réponses aux questions : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mémorisation « mes réussites » :

Pas du tout plutôt non plutôt oui tout à fait

Transposition à des situations de difficulté :

Pas du tout plutôt non plutôt oui tout à fait

Exemples :

Remarques notables ou suggestions des élèves :

.....

Ceux qui n'ont pas ou peu participé :

.....

EVALUEZ LA SEQUENCE 4				
	Très satisfaisant	Satisfaisant	Peu satisfaisant	Pas du tout satisfaisant
Compréhensibilité par les jeunes				
Faisabilité dans le temps imparti				
Qualité des jeux et exercices				
Appréciation libre				

5) Cinquième séquence

Moi et les autres

Introduction

10'

- Salutations
- Rappel des objectifs de la séquence précédente
- Questions :
 - quelles nouvelles personnes avez-vous ajouté à votre « réseau », à votre liste de « numéros d'urgence » ?
 - par rapport à notre liste commune, quelles qualités essentielles ont vos amis ? En plus ? En moins ? En quoi cela est-il important ?

Présentation des objectifs de la séquence 5

10'

- Découvrir que nous avons tous des points communs
- S'intéresser aux ressemblances plutôt qu'aux différences
- S'apercevoir que s'estimer, c'est autant se respecter soi-même que respecter les autres

Exemple d'introduction :

« Vous savez déjà que pour avoir confiance en vous il est important de connaître vos qualités, vos ressources, internes comme externes. Cela vous permet d'être plus tranquille dans la vie, de ressentir plus de sécurité. Vous avez sans doute vécu ce genre de situation où vous êtes « sur vos gardes », plus méfiant que d'habitude, parce que vous rencontrez de nouvelles personnes, parce que vous êtes dans un nouveau pays. Cela peut être une attitude raisonnable. Mais si vous prenez le temps d'aller vers ces personnes, vous vous apercevrez qu'elles aussi ont des qualités, des points communs avec vous. Elles aussi, quelque soient leurs différences apparentes, sont uniques en leur genre et sont tout aussi respectables que vous-même. Mettez-vous à leur place.

Retrouvons Oscar et Safia. »

Lecture des récrés d'Oscar et Safia (Doc 5.1)

15'

Il est possible de faire lire le texte par un ou plusieurs élèves.

- Questions après la lecture:
 - Que se passe-t-il ?
 - Comment se sent-on, dans une situation nouvelle ?
 - Comment agit-on, parfois, quand on ne connaît pas ?
 - Pensez-vous que les humains soient très différents entre eux ?

Le jeu des dominos

40'

- Objectifs :
 - Trouver nos qualités, caractéristiques communes
 - Envisager que l'on partage beaucoup de choses... Y compris avec notre pire ennemi !

- Déroulement :
 - Demander deux volontaires qui seront observateurs : l'un notera les phrases qui commencent par « j'aime », l'autre celles qui commencent par « je suis »
 - A part les observateurs, tout le monde est debout : dans le jeu de dominos, les dominos se joignent par un numéro commun. Ici, on va se rejoindre par une caractéristique ou un goût communs
 - A droite, j'exprime ce que j'aime, à gauche ce que je suis. Exemples :
 - . J'aime aller au cinéma, je suis sportif
 - . J'aime l'école, je suis curieux
 - . J'aime parler avec mes copains, je suis généreux
 -
 - Dans la catégorie « je suis », on attend que des qualités, en lien avec le caractère, les comportements, les habitudes. On évite les qualités physiques, trop limitées.
 - L'animateur commence, deux élèves viennent lui donner la main du côté de ce qu'ils ont en commun, puis énoncent chacun soit un « j'aime... », soit un « je suis... ». D'autres élèves les rejoignent et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde ait participé
- Tout le monde se félicite et s'assoit
- Grâce aux notes des observateurs, l'animateur fait un tableau récapitulatif des « je suis » et des « j'aime ». A chaque fois, il demande à la classe qui partage cette caractéristique, il compte ceux qui lèvent la main.
- Questions :
 - Que vous apprennent les résultats (on a beaucoup de choses en commun)
 - Qu'avez-vous appris sur vos collègues de classe ?
 - Comment ce jeu peut vous permettre de changer votre regard sur les autres ?

Portrait caché

35'

- Objectifs :
 - Découvrir un élève par l'énoncé de ses qualités
 - Montrer une fois encore que chacun est unique
- Déroulement :
 - Faire 5 groupes
 - Tous les prénoms des élèves sont cachés dans un sac, un chapeau
 - Chaque groupe pioche au hasard le prénom d'un élève (qui ne fait pas partie du groupe). Il doit en faire le portrait, sans le nommer ni donner de caractéristiques physiques ou autres trop évidentes. Le portrait comporte ce que l'élève aime et ce qu'il est. Seules sont acceptés les qualités, les éléments positifs.
 - Ensuite, le référent de chaque groupe lit le portrait caché, en donnant les éléments un par un pour ménager le suspense. Le reste de la classe cherche à deviner de qui on parle.
 - Les élèves dont le portrait a été fait sont invités à ajouter les qualités dans leur sac à malice
- Questions quand les 5 élèves ont été identifiés :
 - Quels sont les avantages à penser que les autres ont autant de qualités que nous ?

Conclusion

10'

- **Revenir sur la définition de la confiance en soi : la compléter**
- Résumer l'intérêt de mieux connaître ses ressources : se sentir en sécurité pour être plus ouvert aux qualités des autres
- Remercier pour la participation
- Indiquer la date de la prochaine rencontre

Les récrés d'Oscar et Safia

Bien que l'année scolaire soit à demi achevée, le professeur principal a annoncé l'arrivée d'un nouvel élève, en provenance de Roumanie, un pays d'Europe à l'est de l'Italie. Il a un drôle de nom, il s'appelle Decebal, et ça se prononce « Détchéballe »...

Evidemment les « grandes bouches » de la classe commencent à se moquer avant même de le connaître ; il aura une tête comme ci, des cheveux comme ça, et en plus son prénom rime avec « balle » et toutes les expressions grossières qui vont avec !

Le premier lundi est difficile pour le nouveau. Et le mardi, et tout le reste de la semaine...

Il y a ceux qui le regardent de loin en chuchotant, comme s'ils possédaient quelque secret sur Decebal.

Il y a ceux qui tentent de l'approcher et de lui parler, mais il se ferme ; Decebal n'a pas l'air très causant.

Il y a les fous rires quand il prend la parole en classe. Il sait bien parler le français, mais il oublie souvent les articles et il roule les « r ». Alors malgré les cris et les remontrances des enseignants, certains ne peuvent pas s'empêcher de rigoler.

Le vendredi soir, le nouvel élève file tête baissée retrouver les siens.

Le lundi suivant, à la surprise générale, Decebal arrive avec Fouad... Ils sont en grande conversation, ils ont l'air parfaitement complices. Curieux, les autres élèves s'approchent un à un pour comprendre les raisons de cette métamorphose. Ils surprennent quelques phrases :

- mon frère faisait collection, c'est pour ça...

- et tu les as tous en français ?

- oui, là-bas faut apprendre français tout petit

Les deux copains de fraîche date s'arrêtent, surpris de l'atroupement autour d'eux. Fouad éclate de rire et dit :

- vous devinerez jamais ce qui s'est passé samedi !

- ah ! non ? qu'est-ce que c'est ? j'entends pas ! quoi ? poussez-vous ! murmure la foule

- j'ai vu arriver Decebal et toute sa famille chez moi. Son père est un collègue de mon père ! Il vient d'être muté ici et en plus ils habitent le même immeuble que nous !

- ahhhhhh ! fait la foule, étonnée

- et vous ne connaissez pas la meilleure ! Non seulement Decebal aime comme moi le foot et les crêpes, mais en plus il joue de la musique et encore en plus c'est un fan de BD ! Il en a plus de deux cents ! Toute les collections que j'a-do-re !

- ohhhhhh ! fait la foule, émerveillée

- et je veux bien vous prêter, ajoute Decebal, semaine dernière j'avais peur, on m'avait dit français très contents d'eux, très moqueurs. Mais Fouad tout expliqué.

- euhhhh... fait la foule, embarrassée

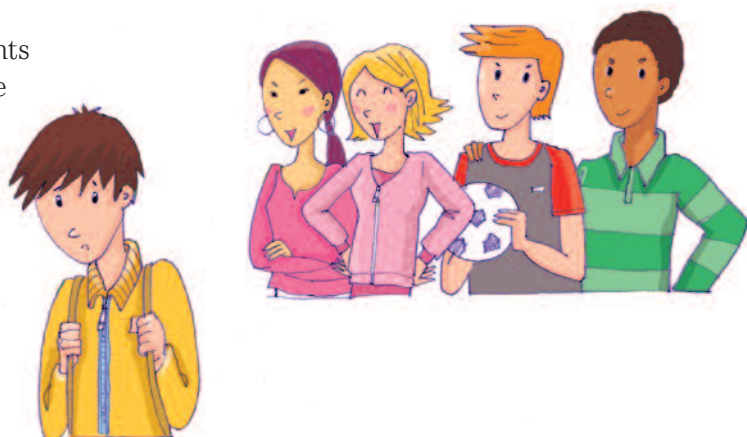
Tous se dirigent, ensemble, vers les bâtiments du collège quand Oscar, qui n'a pas encore donné son avis, s'exclame :

- alors, Decebal, tu nous feras goûter une spécialité de ton pays, une pizza par exemple !

Decebal fronce les sourcils, pensant qu'il n'a pas compris, mais Safia, elle, a compris l'erreur d'Oscar et le reprend :

- il est ROUmain, Decebal, et pas ROMain !

Et un fou-rire de plus grâce à Oscar...



FICHE D'OBSERVATION SEQUENCE 5

Date :

Lieu /Classe :

Ambiance générale :

- Calme
- Coopérative

Tendue
Agressive

Pour cette classe, ambiance	
Attendue	<input type="checkbox"/> oui/ <input type="checkbox"/> non
Inattendue	<input type="checkbox"/> oui/ <input type="checkbox"/> non
Ne connaît pas la classe	<input type="checkbox"/>

Participation :

(noter de 1 à 10, 1 étant le plus faible)

- Intérêt : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Ecoute : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Réponses aux questions : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mémorisation « numéros d'urgence » :

Pas du tout plutôt non plutôt oui tout à fait

Réflexion sur les qualités de ses amis :

Pas du tout plutôt non plutôt oui tout à fait

Exemples :

Remarques notables ou suggestions des élèves :

.....

Ceux qui n'ont pas ou peu participé :

.....

EVALUEZ LA SEQUENCE 5				
	Très satisfaisant	Satisfaisant	Peu satisfaisant	Pas du tout satisfaisant
Compréhensibilité par les jeunes				
Faisabilité dans le temps imparti				
Qualité des jeux et exercices				
Appréciation libre				

6) Sixième séquence

Ma cible

Introduction

5-10'

- Salutations
- Résumé de la séquence précédente
- Questions :
 - Quelles personnes avez-vous regardé d'un autre oeil ?

Présentation des objectifs de la séquence 6

5'

- Se donner toutes les chances de réussir
- Programmer un succès

Exemple d'introduction :

« Parfois on est plus capable qu'on ne se l'imagine, parfois on peut réussir alors qu'on n'y croyait pas. Quand on se connaît mieux, comme vous après toutes ces séquences sur la confiance en soi, on peut revenir sur certaines situations qu'on trouvait difficiles. On peut aussi apprendre comment mettre toutes les chances de son côté. Retrouvons Oscar et Safia. »

Lecture des récrés d'Oscar et Safia (Doc 6.1)

15'

Il est possible de faire lire le texte par un ou plusieurs élèves.

- Questions après la lecture:
 - Que pensez-vous de cette histoire ?
 - Quels conseils peut-on en tirer ?

Possible ou impossible ?

25'

Exemple de présentation :

« Je vais vous proposer 2 situations, 2 projets, vous allez les analyser et me dire si Oscar et Safia sont réalistes, s'ils vont atteindre leur but, s'ils ont mis de côté toutes leurs chances pour y arriver. Vous me direz ensuite quelles questions, quelles recommandations vous feriez à Oscar et Safia ».

- Faire un tableau au paperboard, avec 2 colonnes : vers la réussite, vers l'échec
- Lire la première situation

Première situation :

« Oscar a décidé d'organiser son prochain anniversaire, qui est le 17 janvier. Il choisit la date du 18, qui est un samedi, et il commence par établir la liste des invités : rapidement il arrive à 28 personnes ! Il est très heureux d'avoir autant d'amis. Il évalue le montant du cadeau commun qu'il va pouvoir leur demander. S'il compte 5 euros par personne, ça fait 140 euros ! De quoi acheter le jeu vidéo dont il a très envie. Il file sur l'ordinateur de son grand frère pour créer le carton d'invitation ».

- Demander aux élèves ce que l'on peut mettre dans les deux colonnes du tableau. Les aider à compléter si besoin par des questions comme : « de qui dépend cet objectif ? », « le 17 janvier, il fait froid... la maison d'Oscar est-elle assez grande pour 28 personnes ? », « quelle serait d'après vous la première chose à faire ? »...

- Lire la deuxième situation, même travail d'analyse ensuite.

Deuxième situation :

« Safia est triste car elle voudrait avoir un chat, comme sa meilleure amie Emma. Ses parents ne sont pas d'accord, pour l'instant, mais peut-être arrivera-t-elle à convaincre sa mamie, pour Noël ? Elle décide de faire la liste de tout ce qu'un chat pourrait ajouter à son bonheur : une présence, des câlins, des rons-rons, un camarade de jeux, un bel animal à admirer, des fous-rires, de la chaleur dans le lit... Elle se dit qu'après ça, sa grand-mère sera sans doute convaincue ! »

L'objectif à la fin de l'exercice est d'identifier le fait que **pour être sûr** d'atteindre un objectif, la première étape est de vérifier que celui-ci dépend de SOI.

Ma cible

50'

- Objectif :
 - Se fixer un but à atteindre **dans les 3 à 6 mois** qui viennent
 - Se donner toutes les chances d'y parvenir

Réflexion en groupe 20'

- Revenir sur les exemples de la 1^{ère} heure, lister en groupe classe, au tableau, les éléments importants pour atteindre un objectif :

- **Qu'il dépende de moi et de moi seul**

« Je veux qu'untel m'aime » dépend de moi... et d'untel ! Si on choisit ce genre d'objectif, il faut savoir ce qu'on va modifier dans son propre comportement pour l'atteindre : être souriant, être attentif, faire des remarques agréables... Mais cela ne veut pas dire qu'on va atteindre son objectif. Cela peut être intéressant à développer : dans ce type d'objectif, on peut assurer que DE SON COTE, on fait le maximum, mais on n'est jamais sûr du résultat positif.

- **Qu'il soit réaliste** (et ici réalisable dans les 3 à 6 mois)

Donner comme exemple « Je veux mesurer 1m 90 », qui n'est pas vraiment réaliste si on a une famille de taille moyenne, et rappeler que l'objectif est ici à atteindre dans les 3 à 6 mois.

- **Qu'il soit formulé de manière « positive », et le plus précisément possible**, c'est-à-dire qu'il décrive ce que je veux obtenir et non ce que je veux éviter.

On rédige « je réussis en maths » et éviter « je ne veux pas échouer en maths », dire « je passe dans la classe supérieure » et non « je ne veux pas redoubler ».

- **Détailler les étapes, savoir quelle est la première :**

Par exemple, si l'objectif est : « je gagne un match de tennis contre X », les étapes peuvent être : j'améliore mon coup droit en le travaillant une heure par semaine, j'apprends à me calmer en respirant mieux, je fais 5 minutes d'exercices de respiration tous les soirs avant de me coucher, je fais les exercices de respiration au début de chaque match et à chaque fois que je m'énerve pendant le match.

La première étape pourrait être « je maîtrise la technique de relaxation respiratoire ».

- Demander aux élèves s'ils ont des idées en tête, travaillez ces exemples en groupe. Pour ceux qui ont moins d'idées, suggérer les défis sportifs, scolaires, le fait de jouer d'un instrument de musique ou de chanter en public, de faire une action caritative, d'être plus calme...

Réflexion individuelle 20'

Distribuer le doc « ma cible », inviter chacun à travailler sur un objectif personnel, mettre les enfants en binôme pour qu'ils s'entraident.

Passer dans les groupes, préciser les consignes, reformuler les objectifs si besoin...

Conclusion

10'

- Revenir sur la définition de la confiance en soi : la compléter
- Remercier pour la participation à l'ensemble des séquences
- Suggérer que les progrès d'amélioration de la confiance en soi seront parfois évidents, tout de suite, parfois invisibles et demanderont quelques semaines pour être identifiés
- Inciter à lire et relire le cahier... *Préciser qu'ils seront ramassés en juin pour les garder précieusement jusqu'à l'année suivante*

Les récrés d'Oscar et Safia

Ça barde entre Safia et Oscar qui, une fois n'est pas coutume, a l'air en colère.

- J'en ai marre que tu ne me croies pas, c'est toujours la même chose avec toi ! dit-il

- Quoi, toujours la même chose avec toi, c'est toi qui fait toujours la même chose, pas moi ! répond Safia

- Et qu'est-ce que je fais ?

- Tu racontes des bêtises, des histoires que tu inventes et tu essaies de me les faire avaler ! Mais cette fois ça ne marchera pas !

- Mais je te dis que c'est la vérité, la vé-ri-té !

Fred, Jenny, Issa, Margot se sont approchés et tendent l'oreille. Les prenant à témoin, Safia suggère :

- Tiens, raconte leur, ton histoire d'aiglon, on verra s'ils la gobent !

Le groupe accepte en hochant la tête. Oscar commence :

- Alors voilà, c'est mon oncle alpiniste qui me l'a racontée. Un jour, lors d'une ascension, il a trouvé un nid d'aigle abandonné avec un œuf dedans. Il l'a amené à un ami agriculteur qui avait un poulailler et il l'a mis au milieu des œufs qu'une poule était en train de couvrir. Il l'avait complètement oublié quand il est revenu voir son copain. L'aiglon était né, il ressemblait vraiment à un aigle mais il faisait comme tous les autres poussins de la couvée, il marchait derrière la poule, il picorait, il la suivait de près et sans essayer de voler. Mon oncle l'a pris dans ses mains et a essayé de le lancer en l'air, mais l'oiseau a à peine eu le temps d'ouvrir ses ailes et il est tombé par terre comme une pierre, sous les rires de la famille de l'agriculteur. « C'est une poule, maintenant, ton aiglon ! Il a été élevé comme une poule, et comme les poules ne savent pas voler, il n' imagine même pas pouvoir voler. C'est sûr, il ne doit plus du tout en être capable, maintenant ! » a expliqué l'ami de mon oncle. Mais mon oncle, lui, il était sûr que l'aiglon savait voler. Alors il est monté sur le toit de la grange avec l'oiseau, le plus haut possible, et il l'a lâché en lui disant « tu es un aigle, vole ! ». Et l'aiglon, dans un réflexe, a ouvert grand ses ailes et s'est envolé très loin vers les montagnes ». Et c'est une histoire vraie !

Silence.

Safia regarde chaque élève du petit groupe. Ils se regardent entre eux. Et puis Fred ose :

- Moi je la crois, ton histoire. Pourquoi ça ne serait pas vrai ?

- Moi je suis d'accord, ajoute Jenny. Ça me rappelle quand j'ai appris à nager. J'avais peur et ma sœur n'arrêtait pas de me dire que c'était difficile, alors j'avais encore plus peur. Mon père me faisait nager en me portant sur son bras et il m'a dit « moi je suis sûr que tu sais déjà nager ! », et il m'a donné confiance, et tout à coup je me suis rendue compte qu'il ne me tenait plus !

- Ah ! Tu vois ! Jubile Oscar. Je t'avais dit qu'elle était vraie, mon histoire !

- Bon, pour une fois... capitule Safia. Mais je t'ai à l'œil !



Ma cible

Mon objectif

Est-ce qu'il dépend uniquement de moi

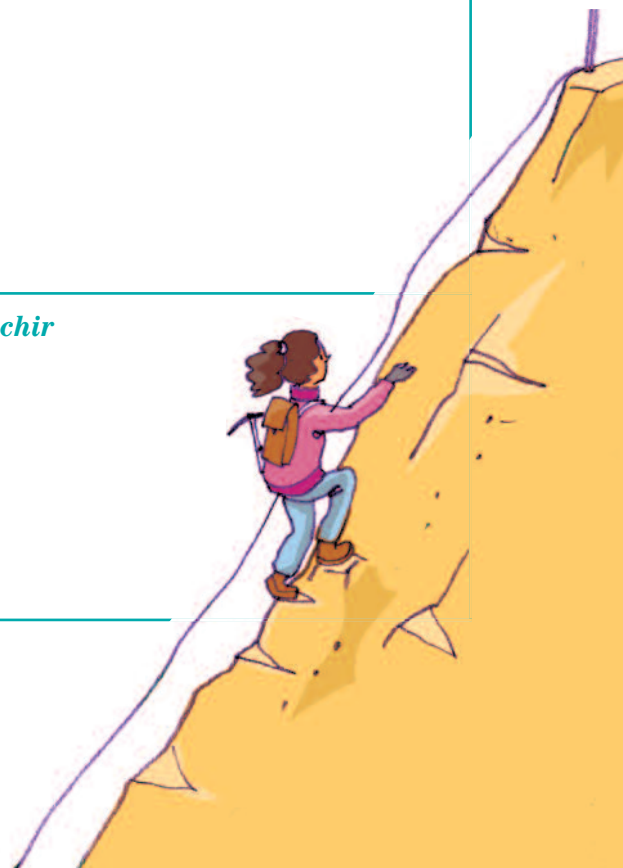
- *Oui : je continue*
- *Non : je change d'objectif*

Je l'exprime en termes positifs

J'explique avec beaucoup de précisions, de détails concrets, quelles sont les différentes étapes qui vont me permettre de l'atteindre

-
-
-
-
-
-
-
-
-

J'indique quelle est la première étape que j'ai à franchir et dans quel délai je l'aurai fait



FICHE D'OBSERVATION SEQUENCE 6

Date :

Lieu /Classe :

Ambiance générale :

- Calme Tendue
- Coopérative Agressive

Pour cette classe, ambiance
 Attendue oui/non
 Inattendue oui/non
 Ne connaît pas la classe

Participation :

(noter de 1 à 10, 1 étant le plus faible)

- Intérêt : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Ecoute : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Réponses aux questions : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mémorisation séquence précédente :

Pas du tout plutôt non plutôt oui tout à fait

Définition « finale » de la confiance en soi :

.....

Remarques notables ou suggestions des élèves :

.....

Ceux qui n'ont pas ou peu participé :

.....

EVALUEZ LA SEQUENCE 6				
	Très satisfaisant	Satisfaisant	Peu satisfaisant	Pas du tout satisfaisant
Compréhensibilité par les jeunes				
Faisabilité dans le temps imparti				
Qualité des jeux et exercices				
Appréciation libre				

L'opération **ESPACE (Education, Sensibilisation et Prévention Alcool au Collège avec l'appui de l'Environnement)** est un programme expérimental développé par l'Académie de Limoges en partenariat avec l'association **Entreprise & Prévention**.

Dans ce cadre, le programme « Estime de soi et compétences psychosociales » a été conçu et rédigé par Corinne Roehrig, médecin de santé publique et thérapeute familiale. Corinne Roehrig est également chargée de mission Conduites addictives et conduites à risques et membre du Comité départemental d'éducation pour la santé des Alpes-Maritimes.

ESPACE a été développé avec le soutien du
European Forum for Responsible Drinking (EFRD)



www.ac-limoges.fr



Producteurs de boissons pour
la prévention du risque alcool

www.preventionalcool.com