

Ma palette de couleurs

INTENTIONS

- Susciter une prise de conscience au niveau de son estime de soi.
- Créer un climat propice à l'introspection.
- Établir un climat de confiance par le dialogue authentique.
- Réfléchir aux conséquences qui découlent de nos comportements.
- Développer le langage affectif (se dire).
- Favoriser l'expression de soi.
- Sensibiliser l'élève sur son rôle et son impact dans l'estime de soi des autres.

OUTILS D'ANIMATION

- Fiche *Mon autoportrait*
- Fiche *Ma palette d'estime de soi*

DÉMARCHE

Étape 1 :

- 1) Tu demandes aux élèves de prendre le temps de réfléchir et ensuite d'inscrire leurs défis, leurs talents, leurs plus grandes qualités, leurs passions et leurs expertises dans les endroits désignés de la fiche *Mon autoportrait*.
- 2) Tu demandes aux élèves d'afficher leur autoportrait non identifié au mur.
- 3) Tu demandes aux élèves de circuler et d'essayer de deviner à qui appartiennent les autoportraits.

Variantes :

- Inviter les parents à aider l'enfant à remplir sa fiche.
- S'en servir comme brise-glace à la soirée d'accueil des parents. Les enfants se présentent et les parents aussi.

Étape 2 :

- 1) Tu demandes aux élèves de former des groupes de 6.
- 2) À l'aide de leur autoportrait, tu les invites à partager et à discuter de ce qui est inscrit sur leur fiche. Encourager les autres élèves du groupe à offrir des suggestions sur ce qui pourrait être ajouté. Par exemple, « Sur ta fiche, j'ajouterais la qualité *créatif* parce que je trouve que tu as souvent de bonnes idées. ».



Cet exercice se prête bien au contexte scolaire catholique. L'intervention permet à l'élève de se dévoiler aux autres au niveau de qui elle ou il est comme personne, ses valeurs, ses goûts, ses talents... L'intervention permet à l'élève de prendre conscience de l'image qu'elle ou qu'il projette dans ses interactions avec les autres. L'exercice sensibilise également l'élève au niveau de son estime de soi dans différents contextes.

Cet exercice touche aux domaines d'activités de la pastorale (AREF) :
Construction de la communauté et Transformation du monde.

RETOUR

Questions à poser aux élèves :

Est-ce que tes coéquipiers ont mentionné des aspects de toi que tu n'avais pas indiqués sur ta fiche? Lesquels?

As-tu appris des choses que tu ne savais pas au sujet des autres? Lesquelles?

Conclusion

Lorsque les élèves ont déjà fait plusieurs exercices de connaissance de soi et des autres et qu'un climat de confiance s'est établi dans le groupe, cet exercice leur permet de s'attribuer des qualités et de discuter de la perception qu'ils ont d'eux-mêmes et des autres.

Cet exercice permet également à l'élève de développer le langage affectif (*se dire*). Suite à une réflexion au sujet de ses caractéristiques, on lui donne l'occasion de partager les raisons de ses choix dans un dialogue informel.

Étape 3 :

- 1) Tu amorces une discussion avec les élèves sur ce que veut dire l'estime de soi.
- 2) Tu expliques que l'estime de soi c'est le jugement que l'on porte sur nous-même, (l'évaluation de ce qui est reflété par l'image de soi). Lorsqu'on a une forte estime de soi, on peut ressentir, par exemple, de la confiance, de la compétence, de la fierté. Lorsqu'on a une faible estime de soi, on peut ressentir l'inverse (p. ex., de

la gêne, de l'incompétence...).

- 3) Tu expliques aussi que l'estime de soi peut varier dans différents contextes/domaines de la vie. Par exemple, une personne peut démontrer une forte estime de soi en pratiquant un sport et en même temps démontrer une faible estime de soi en faisant du théâtre.
- 4) Tu présentes la fiche *Ma palette d'estime de soi*. Tu fais remarquer aux élèves les couleurs vives et les couleurs ternes sur la palette. Tu expliques que les couleurs vives (p. ex., rouge, jaune...) représentent ce qui nous fait briller, c'est-à-dire les domaines où notre estime de soi est plus forte, tandis que les couleurs ternes (p. ex., gris, brun...) représentent ce qui nous garde dans l'ombre, donc les domaines où notre estime de soi est faible.
- 5) Tu remets la fiche *Ma palette d'estime de soi* aux élèves et tu les invites à remplir la palette en inscrivant, à l'intérieur des couleurs vives et ternes, les domaines de leur vie où ils jugent qu'ils ont respectivement une forte ou une faible estime de soi.
- 6) Tu accordes quelques minutes aux élèves pour partager leur palette avec la personne à côté d'eux.

TEMPS PRÉVU : 50 à 60 minutes

RETOUR

Questions à poser aux élèves :

Est-ce qu'il y a un domaine où tu aimerais te sentir plus compétent(e)?

Est-ce que tes couleurs vives sur ta palette d'estime de soi peuvent être les couleurs ternes d'un autre?

Que pourrais-tu faire pour améliorer les couleurs ternes d'un autre?

Qu'est-ce que tu es prêt à faire pour aider un autre à avoir une meilleure estime de soi?

Comment vas-tu savoir si ça réussit?

Que puis-je faire pour t'aider?

Conclusion :

Cet exercice permet à l'élève de faire une prise de conscience de son estime de soi et de la variation de sa confiance selon les différents contextes de la vie. Par exemple, on peut ressentir une grande confiance en soi dans le domaine des sports mais une faible confiance en soi dans le domaine académique.

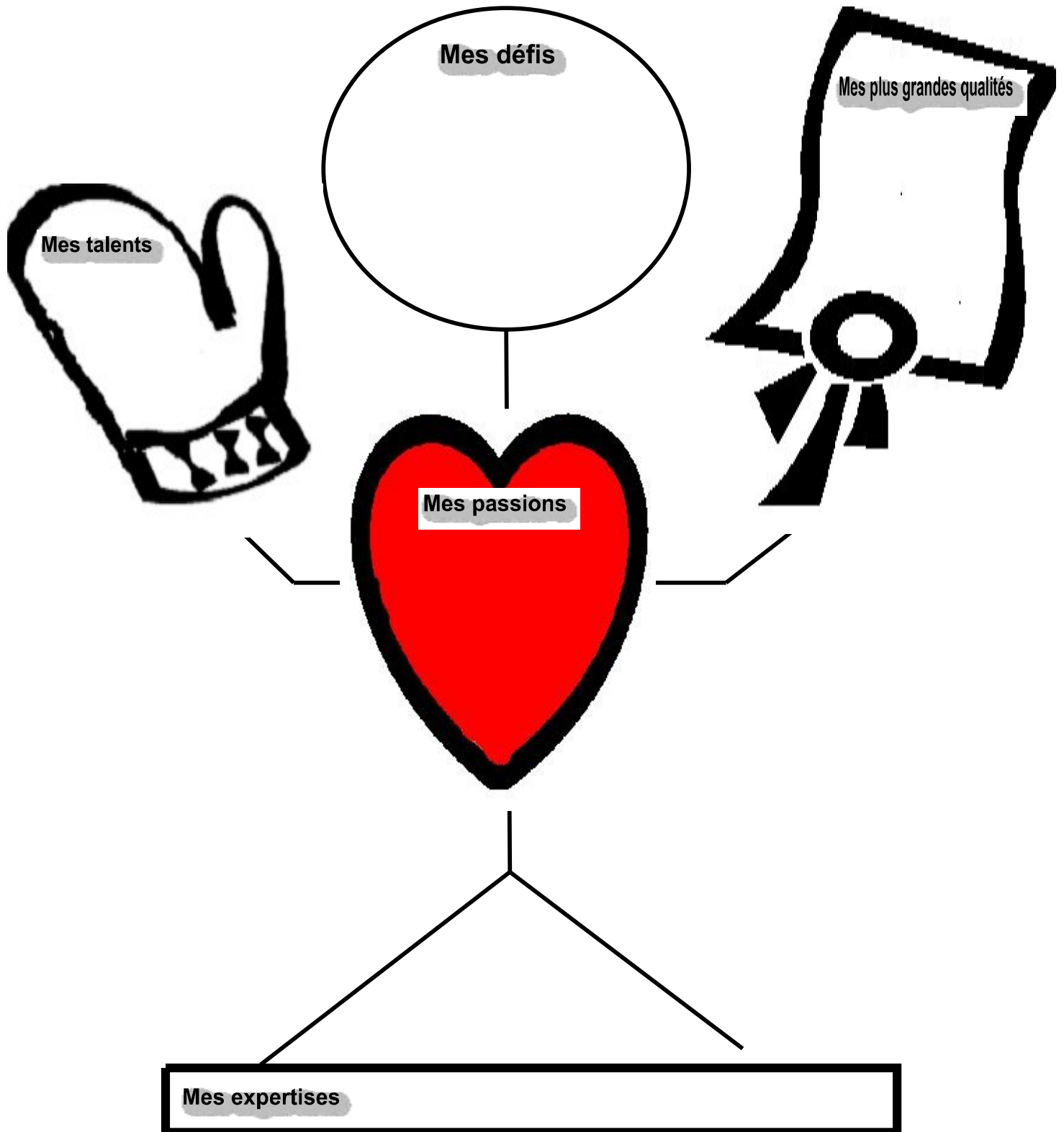
Cette intervention sert également à créer un climat de confiance dans le groupe en apprenant à mieux se connaître, à connaître les autres et à créer des liens. Elle permet à l'enseignante ou l'enseignant de mieux connaître ses élèves afin de les aider à surmonter leurs défis en se basant sur leurs forces.

De plus, l'élève développe le langage affectif (*se dire*). On lui offre l'occasion de parler de soi, d'écouter les autres élèves parler d'eux et de partager ses idées dans un dialogue informel. Ceci aidera l'élève à se responsabiliser en favorisant l'utilisation de comportements et de paroles qui rehaussent et non diminuent l'estime de soi des autres. Il va de soi qu'un élève qui aide à améliorer l'estime de soi d'un autre, recevra aussi de l'aide à améliorer son estime de soi.

Cet exercice a pour but d'aider l'élève à améliorer sa confiance en soi et à se sentir compétent. Selon Deci et Ryan, lorsqu'une personne se retrouve dans un contexte où elle se sent compétente et que sa motivation est intrinsèque, c'est à ce moment-là qu'elle est en mesure de faire preuve d'autonomie. Ce n'est que lorsqu'une personne atteint ce niveau d'autonomie qu'elle peut manifester son appartenance, c'est-à-dire devenir l'auteur de son expérience, de ses choix et de sa direction. Donc, avec de l'aide, l'élève sera capable, ensuite il sera capable tout seul pour ensuite montrer aux autres comment le faire.

Mon autoportrait

Voici comment je me vois



Ma palette d'estime de soi

