



# LA CONFIANCE EN SOI

SÉQUENCE  
1/1

La confiance en soi comporte 1 séquences :  
La confiance en soi

✓ Durée : 30 à 40 minutes

📍 Lieu : salle conviviale



## PUBLIC : 3 - 5 ANS

Il est préférable que les enfants du groupe se connaissent.



## ANIMATEUR.RICE.S : 1 OU 2

### Prérequis :

- › Avoir pris connaissance de la fiche
- › imprimé et découpé les supports
- › Maîtriser la notion de confiance en soi.



## SUPPORT.S ET MATÉRIEL

- › C1 s'autoévaluer positivement, Activité 2 : Mon sac magique. Page 3 à 6. (étape 1); Activité 3 : En quoi je suis doué.e ? page 7 et 8.
- › Feuilles, ciseaux, colle, passeport, sac magique, liste des qualité et liste des compétences



## OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- › Développer une meilleure connaissance de soi
- › Reconnaître ses compétences et ses qualités
- › Avoir une image positive de soi, renforcer l'estime de soi et la confiance en soi
- › Permettre aux enfants d'éprouver des sentiments positifs envers eux-mêmes et envers les autres enfants
- › CPS : Avoir conscience de soi

## RESSOURCES

- › Les ateliers CPS-enfants Mindful Béatrice Lamboy et al. AFEPS 2017, fiche intervenant C1 s'auto évaluer positivement : (BOP IREPS)
- › Cahier d'activités Max et Lili - Vivre ensemble - Pédagogie Max et Lili: Amazon.fr: Dominique de Saint-mars, Serge Bloch: Livres p. 10
- › Mily miss - Crois en toi. (dvd)
- › Modèle passeport

## ACCUEIL

- › L'animateur-riche installe les participant-e-s dans la salle prévue. Il-elle veille à ce que les participant-e-s soient bien installé-e-s et qu'ils-elles puissent voir les supports et échanger avec les autres.
- › L'animateur-riche rappelle le cadre et les règles du groupe.
- › Un rituel peut être mis en place dans le groupe ou une animation de bienvenue.
- › L'animateur-riche explique que la séance d'aujourd'hui va permettre de parler des différentes parties du corps.
- › L'animateur-riche explique que la séance d'aujourd'hui va permettre de parler de la confiance en soi, sur les actions que l'on accomplit et qui nous rendent fiers, contents de nous.



## CONSIGNE

Asseyez-vous en rond et chacun votre tour, dites-moi une qualité que vous connaissez. Cela peut être une de vos qualités ou une que vous aimez chez les autres.



# LA CONFIANCE EN SOI

SÉQUENCE  
1/1

La confiance en soi comporte 1 séquences :  
La confiance en soi

## ÉTAPE 01



### OBJECTIFS

- › Développer une meilleure connaissance de soi
- › Reconnaître ses qualités



### CONSIGNES

L'animateur-riche propose aux enfants de construire un « sac magique » : c'est un sac qui contient les nombreuses ressources et les multiples qualités d'une personne.

Il-elle distribue les feuilles « qualités » et le « sac magique » puis il-elle demande aux enfants de découper les qualités puis de coller dans le sac magique les qualités qui lui correspondent.

Voici votre sac magique des qualités. Choisissez parmi les qualités inscrites sur la feuille, celles qui vous correspondent. Une fois que vous avez retrouvé toutes vos qualités. Remplissez votre sac magique en les collant dedans.

Dans un deuxième temps, les enfants se regroupent en binômes et complètent ensemble leur sac magique. Un autre regard que le sien permet parfois de reconnaître ses propres qualités.



### QUESTIONS

Mettez-vous par deux. Chacun votre tour présentez vos qualités.

Complétez la liste des qualités de votre partenaire.

## ÉTAPE 02



### OBJECTIFS

- › Reconnaître ses compétences



### CONSIGNES

L'animateur-riche propose aux enfants de penser en silence à des choses qu'ils savent bien faire et à des choses qu'ils aimeraient améliorer.

#### Consigne 1 :

- › Réfléchissez à des choses que vous savez bien faire ? En quoi vous êtes douée ?

Si les enfants manquent d'idées, l'animateur-riche distribue aux enfants la liste de compétences (issues de l'outil) pouvant servir d'exemples aux enfants.

- › « Selon toi, que sais-tu faire parmi toutes ces activités » ? Mets une croix devant les activités que tu sais bien faire.

- › « Si tu penses à d'autres choses que tu sais faire et qui ne figurent pas ici, tu peux les inscrire dans les espaces libres en bas de page »

Dans un deuxième temps, l'animateur-riche demande aux enfants de réfléchir à ce qu'ils pourraient améliorer.

#### Consigne 2 :

- › « Nous avons tous des domaines que nous aimerions améliorer. Quels sont les tiens ? »

Si les enfants ne maîtrisent pas la lecture, vous pouvez lire à haute voix les différentes compétences et leur demander de lever le pouce quand ils savent bien faire, de le pointer vers le bas quand ils ne savent pas et vers le milieu quand ils savent un peu.

### INFORMATION POUR L'ANIMATEUR-RICHE

- › Possibilité de remplir le passeport débuté lors de la séance sur les différences physiques

### MESSAGE

Des qualités, tout le monde en a !



# LA CONFIANCE EN SOI

SÉQUENCE  
1/1

**La confiance en soi comporte 1 séquences :**  
La confiance en soi

Dans les autres feuillets, le participant représente, par exemple,

« Ce que je sais faire »,

« Mon dessert préféré »,

« Mon jeu préféré »,

« Mon rêve » ...,

« Mes qualités »,

« Mes compétences »,

« Mes points forts »,

« Qu'ai-je envie d'apprendre ? »

« Qu'est-ce que j'aimerais améliorer ? » ...

Si le groupe est suffisamment en confiance, des questions telles que « Qu'est-ce qui me plaît le moins en moi ? » et « Qu'est-ce qui me plaît le plus en moi ? » peuvent être abordées.

## ÉTAPE 03



### OBJECTIFS

- › Avoir une image positive de soi, renforcer l'estime de soi et la confiance en soi
- › Permettre aux enfants d'éprouver des sentiments positifs envers eux-mêmes et envers les autres enfants



### CONSIGNES

L'animateur-riche propose aux enfants de penser en silence à des choses qu'ils savent bien faire et à L'animateur-riche lit l'histoire « Lili se confie à la bibliothécaire » puis demande aux enfants ce qu'ils ont compris et retenu de l'histoire. Il peut leur distribuer une copie de l'histoire et faire avec eux le quiz ou le faire à l'oral.

En dernière partie de cette étape, l'animateur demande aux enfants s'ils ont d'autres propositions à faire à Lili pour qu'elle retrouve confiance en elle et interroge les enfants ;



### QUESTIONS

Questions :

- › Selon vous, comment Lili pourrait-elle retrouver confiance en elle ?
- › Donnez-moi un exemple de quelque chose que vous n'arriviez pas à faire avant et que vous réussissez maintenant
- › Est-ce que vous savez comment prendre confiance en vous ?

Par exemple en faisant du sport, en participant aux jeux en respectant les règles, en prenant le risque d'essayer, en voyant comment on progresse, en demandant de l'aide ou en aidant quelqu'un etc...et cela tout au long de la vie...

### MESSAGE CLÉ

Chaque personne possède des qualités et des talents qui se manifestent différemment selon les instants et les situations. Il est donc important de les reconnaître, de pouvoir les différencier par rapport aux autres et de s'en rappeler en situation de mal-être.



# LA CONFIANCE EN SOI

SÉQUENCE  
1/1

La confiance en soi comporte 1 séquences :  
La confiance en soi

## INTRODUIRE LA NOTION DE HANDICAP ET DE TOLÉRANCE

Parfois, le corps marche moins bien quelques fois ce n'est pas grave et d'autres fois, c'est plus grave. Par exemple quand les yeux ne voient pas clair, que l'on a une mauvaise vue, alors on porte des lunettes.

Si on entend mal, on peut porter des appareils auditifs. Les personnes aveugles sont guidées par leur chien.

Et pour les personnes qui ne peuvent plus marcher, elles se déplacent en fauteuil roulant.

Le handicap, la maladie, risquent d'isoler les personnes parce que les autres ne prennent pas le temps de les rencontrer.

## FIN DE SÉANCE

### RETOUR AU CALME

*Faire asseoir les enfants pour dire que la séance est finie.*



### CONSIGNE

Pour conclure la séance, l'animateur-riche rappelle que chaque personne possède des qualités et talents dont ils peuvent être fiers. Nous n'avons pas tous les mêmes, il n'est donc pas utile de se comparer aux autres.

Nous pouvons avoir des qualités et des compétences en commun avec les autres mais aussi certaines qui sont uniques.

Vous pouvez passer la vidéo de Mily miss «question – crois en toi»

## NOTIONS CLÉS À ABORDER

L'estime de soi représente la valeur que l'enfant s'accorde. Elle englobe toutes ses compétences (physiques, intellectuelles, morales). Celles-ci dépendent de l'éducation, des relations.

L'image que l'enfant se fait de lui dépend de l'appréciation de son entourage (parents, professeurs, éducateurs, camarades) mais aussi de ses propres expériences (réussites ou échecs).

La connaissance et l'estime de soi sont des compétences essentielles pour permettre à l'enfant de surmonter les épreuves, de prendre soin de lui et des autres et s'adapter aux situations.

L'image que l'on a de soi dépend des situations, elle est positive en cas de réussite et négative en cas d'échec.

Encourager les enfants leur permet de croire en leurs capacités et ne pas avoir peur de l'échec mais d'apprendre de ces derniers.

La confiance en soi se développe lorsqu'on fait une bonne action ou lorsqu'on reçoit un compliment par exemple.

Un enfant qui n'a pas reçu d'encouragement peut avoir une faible estime de lui-même et un manque de confiance en lui, ce qui peut avoir des conséquences sur sa socialisation et sur ses comportements.

Il arrive de douter de soi. Il est alors important de mettre en avant les capacités de l'enfant pour l'aider à surmonter ses doutes. L'enfant doit apprendre à reconnaître ses qualités afin de trouver les ressources internes en cas de doute. Il peut aussi pratiquer une activité où il se sent compétent, échanger avec un ami ou un adulte de confiance pour se sentir reconnu...

S'auto-évaluer positivement permet d'avoir une bonne estime de soi. Une estime de soi positive favorise le bien-être, le bonheur et la prise d'initiatives positives. Les relations positives, l'adaptation sociale et la réussite éducative sont aussi associées à une bonne estime de soi.

Tout en sachant que l'estime de soi se construit à partir de nos expériences et de nos réussites, retenons qu'elle est aussi influencée par notre propre attitude à notre égard. Il est donc important de pouvoir développer cette compétence d'auto-évaluation afin de construire une image de soi positive, constructive et ajustée.