

## Développer l'estime de soi - Séance 1

Inspirée par les propositions d'Aéré (Aéré : association pour un éveil à la responsabilité à l'école.)

**Objectifs** : Apprendre à avoir un regard positif sur les autres ; apprendre à se connaître et à avoir une image positive de soi ; connaître ses qualités, ses habiletés, ses points forts, développer l'estime de soi.

### 1) Lecture et compréhension de la fable de Jean de la fontaine

#### « la besace ».

Distribuer le texte aux élèves puis lire la fable entière : quelles que soient les difficultés de compréhension, lire jusqu'à la fin.

#### Compréhension de la fable

Quelques explications de mots :

Le texte de "La besace" est du XVIIe siècle.

- Une besace est un grand sac à deux poches. On plaçait l'une, sur l'avant et l'autre, dans le dos. L'avantage d'une besace est qu'elle peut être équilibrée entre l'avant et l'arrière. C'était un "plus" pour nos ancêtres qui avaient beaucoup à marcher à pied. Facilement 30 km par jour, même au début du XXe siècle. Aujourd'hui encore il y a beaucoup de pays où les enfants, les hommes et les femmes doivent beaucoup marcher.
- Besacier : Celui qui porte la besace.
- Son composé : Signifie ici, la façon dont son corps a été fait, son physique.
- Gloser : Critiquer avec malice.
- Ebauche : Première réalisation d'une oeuvre dont les détails n'ont pas encore été indiqués.
- Ciron : acarien
- Jupiter : Le père des Dieux dans la mythologie latine. Familièrement "Jupin".

Chacun écrit en quelques lignes ce que signifie pour lui cette fable.

## 2) questionnement oral, réflexions

1 -La Fontaine désigne Jupiter par un autre nom, lequel ? Comment appelle-t-il lui-même

"son" Dieu ?

2 -Les animaux sont tous réunis. Quelle est l'intention de Jupiter ?

3 -Pourquoi commencer par le singe ?

4 -Que reproche le singe à l'ours ? L'ours à l'éléphant ? L'éléphant à la baleine ? La fourmi au ciron ?

5 -Y a-t-il des animaux qui demandent une amélioration de "leur composé" ?

6 -Si l'on vous dit : "Vous avez un œil de lynx" est-ce un compliment, ou l'inverse ?

Pourquoi ?

7 -Au contraire du lynx, qu'est-ce qui caractérise la taupe ?

8 -On associe souvent une qualité ou un défaut à un animal. Rusé comme un renard ; gai comme un pinson. Pouvez-vous donner d'autres exemples ?

9-Quand on dit des mauvaises choses, des critiques sur vous comment vous sentez-vous ? Et quand on dit du bien ?

10-Quels sont les qualités et les défauts que vous connaissez ?

### 3) Jeu de la besace

a-Préparation : Chez lui ou en classe, avec du matériel récupéré, chaque participant se confectionne une besace avec deux sacs plastiques à poignées reliés par une ou deux ficelles.

b-Pendant deux minutes, chaque participant, équipé de sa besace, inscrira sur des petits rectangles de papier préparés à cet effet, les qualités, les compétences ou les points forts qu'il se reconnaît et les placera dans son sac de devant.

c-Ensuite, par groupes de cinq, pendant dix minutes : dans chaque groupe, les participants inscrivent sur des rectangles de papier de couleurs différentes les qualités, les compétences ou les points forts qu'ils remarquent chez les autres et iront les mettre dans le sac que celui qui est concerné a dans son dos. Ils le feront pour chacun des autres enfants de leur groupe. Durant cette séquence qui nécessite des déplacements, veillez à ne pas faire trop de bruit.

d-Au signal, chacun regagnera sa place, fera pivoter sa besace et lira les qualités que les autres lui ont attribuées. Il pourra les comparer avec celles qu'il s'était données. Il pourra remarquer celles qu'il s'était données et que les autres lui attribuent, celles qu'il se donne et que les autres ne lui attribuent pas, celles qu'il ne se donne pas et que les autres lui attribuent.

e-Partager : Ceux qui le veulent peuvent faire part de leurs découvertes, étonnements, agréables surprises ou déceptions à l'ensemble du groupe-classe.

## Annexes

La besace

Jupiter dit un jour : "Que  
tout ce qui respire

S'en vienne comparaître  
aux pieds de ma grandeur :

Si dans son composé  
quelqu'un trouve à redire,

Il peut le déclarer sans  
peur ;

Je mettrai remède à la  
chose.

Venez, Singe ; parlez le  
premier, et pour cause.

Voyez ces animaux, faites  
comparaison

De leurs beautés avec les  
vôtres.

Etes-vous satisfait? - Moi  
? dit-il, pourquoi non ?

N'ai-je pas quatre pieds  
aussi bien que les autres ?

Mon portrait jusqu'ici ne  
m'a rien reproché ;

Mais pour mon frère  
l'Ours, on ne l'a  
qu'ébauché :

Jamais, s'il me veut  
croire, il ne se fera  
peindre. "

L'Ours venant là-dessus,  
on crut qu'il s'allait  
plaindre.

Tant s'en faut : de sa  
forme il se loua très fort

Glosa sur l'Eléphant, dit  
qu'on pourrait encor

Ajouter à sa queue, ôter à  
ses oreilles ;

Que c'était une masse  
informe et sans beauté.

L'Eléphant étant écouté,

Tout sage qu'il était, dit  
des choses pareilles.

Il jugea qu'à son appétit  
Dame Baleine était trop  
grosse.

Dame Fourmi trouva le  
Ciron trop petit,

Se croyant, pour elle, un  
colosse.

Jupin les renvoya s'étant  
censurés tous,

Du reste, contents d'eux ;  
mais parmi les plus fous

Notre espèce excella ; car  
tout ce que nous sommes,

Lynx envers nos pareils, et  
Taupes envers nous,

Nous nous pardonnons  
tout, et rien aux autres  
hommes :

On se voit d'un autre oeil  
qu'on ne voit son prochain.

Le Fabricateur souverain

Nous créa Besaciers tous  
de même manière,

Tant ceux du temps passé  
que du temps  
d'aujourd'hui :

Il fit pour nos défauts la  
poche de derrière,

Et celle de devant pour les  
défauts d'autrui.

Jean de la fontaine

## Liste de qualités

A: accessible, accueillant, actif, admirable, adroit, affable, affectueux, affirmatif, agréable, aidant, aimable, ambitieux, amusant, animé, apaisant, ardent, assidu, appliqué, astucieux, adroit, attachant, attentif, audacieux, authentique, autonome.

B: bon, bienfaisant, bienveillant, brave, brillant, bienséant.

C: calme, captivant, chanceux, charmant, charmeur, civil, clément, collaborant, compatissant, complaisant, compréhensif, conciliant, confiant, constant, convenable, coopérant, courageux, courtois, créatif.

D: débonnaire, décidé, délicat, déterminé, dévoué, diplomate, discret, distrayant, divertissant,

doux, droit, dynamique.

E: efficace, émouvant, énergique, enjoué, équitable, étonnant, éveillé, exemplaire.

F: facile, fantaisiste, fascinant, ferme, fiable, fidèle, fin, formidable, fort, franc.

G: gai, galant, généreux, gentil, gracieux.

H: habile, hardi, héroïque, heureux, honnête, humain, humble.

I: imaginatif, indomptable, indulgent, intrépide, inventif.

J: joueur, jovial, joyeux, judicieux, juste

L: loyal, logique, lucide

M: minutieux, modèle, modeste.

N: naturel, noble, nuancé.

O: objectif, obligeant, optimiste, ordonné, organisé, ouvert.

P: pacifique, paisible, patient, persévérant, poli, ponctuel, pondéré, posé.

R: raffiné, raisonnable, rapide, rassurant, réfléchi, résolu, responsable, rusé.

S: savant, sensible, serein, serviable, sincère, social, soigné, solide, stable

T: tenace, tolérant, tranquille, travailleur.

V: vaillant, valeureux, vigilant, vrai.

## Liste de défauts

arrogant ; bavard ; brusque ; bruyant ; capricieux ; colérique ; détestable ; distrait ; égoïste ;  
excité ; faible ; grossier ; impatient ; impoli ; inattentif ; indiscret ; infidèle ; irritable ;  
irresponsable ; jaloux ; lent ; lunatique ; maladroit ; malhonnête ; malpropre ; méchant ;  
menteur ; naïf ; négligent ; orgueilleux ; paresseux ; peureux ; susceptible ; têtu ; timide.